

老年人

保健与护理

孙玉芹 程雪雁 等主编
李翠萍 李桂平 杨爱菊

天津科学技术出版社

老年人保健与护理

主编 孙玉芹 程雪雁 李翠萍
李桂平 杨爱菊 等

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年人保健与护理/孙玉芹,程雪雁,李翠萍,李桂平,杨爱菊等主编. —天津:天津科学技术出版社,2008.3

ISBN 978-7-5308-4483-0

I. 老… II. ①孙…②程…③李…④李…⑤杨… III. ①老年人—保健
②老年人—护理学 IV. R161.7 R473

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 034958 号

责任编辑:郑东红 方艳

责任印制:王莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022)23332393(发行部) 23332392(市场部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

泰安市第三印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 9.875 字数 239 000

2008 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价:25.00 元

前 言

衰老是人生理发展的自然规律,不仅体现在外表、体态的变化,而且表现为内部组织结构和代谢功能的整体衰退。人步入老年以后,会有身高降低,头发变白、脱落,皮肤松弛,产生皱纹,牙齿脱落,感官功能下降,反应迟钝,行动不便等表现。与年轻人相比,老年人更易发生跌倒、压疮、便秘、尿潴留、尿失禁以及营养不良等健康问题。但随着全球科学技术的进步和社会经济的迅速发展,人类的平均寿命在普遍延长,人口老龄化所带来的社会问题也在日益增多。面对老龄化社会的迅速到来,如何延缓衰老,延长老年人生活自理的年限,提高其生命质量,实现健康老龄化,已成为全球关注的社会问题。

为了使老年人更好地了解自身,把握自己,自觉养成良好的生活习惯和保持健康的心理状态,身患疾病后及时、恰当地医治,也使家庭成员学会照顾和护理老人,使老年人幸福、美满、健康地欢度晚年,共享天伦之乐,我们编写了这本《老年人保健与护理》。

本书介绍了健康老龄化的含义、老年健康常识以及抗衰老知识,讲述了老年人生理、心理变化,老年人常用保健方法与护理措施以及生命指征监测与家庭用药常识等,详细叙述了33种常见老年病的病因、表现、治疗方法、预防保健与护理措施等。内容全面、科学实用、通俗易懂。

由于时间紧迫、水平有限,书中难免有疏漏和错误之处,诚请广大读者批评指正。

编 者

2008年2月

主 编	孙玉芹	程雪雁	李翠萍	李桂平	杨爱菊
	吕明忠	李广兰	张振起	司春玉	靳宪芳
副主编	刘 民	张秀萍			
	曹奉芝	单秀荣	阙景芳	秦桂云	李 萍
	于晓云	孟庆玲	薄克平	毕 颖	张建生
	张惠贞	王庆华	王国栋	孔冬梅	颜 洁
	李淑芹	韩 红	孔秋寒	徐文霞	周开江
	刘英莲	李遵清			
编 委	(以姓氏笔画为序)				
	王 慧	王玉芹	王忠英	王新兰	冯中玲
	冯现玲	刘香臣	孙惠琳	张国平	李 华
	肖钦伟	周合菊	武素真	姜艳玲	赵甲辰
	徐 霞	高秀云	曹巧云		

目 录

第一章 概述.....	1
第一节 老年人的年龄划分标准.....	1
第二节 人口老龄化.....	2
第三节 健康老龄化的含义	13
第四节 健康老年人的标准	14
第五节 健康常识	15
第二章 生命体征监测	32
第一节 体温	32
第二节 脉搏	35
第三节 呼吸	37
第四节 血压	39
第三章 老年人的变化	43
第一节 老年人的生理变化	43
第二节 衰老及衰老机理学	50
第四章 老年人的健康保健	54
第一节 老年保健的概念与目标	54
第二节 老年保健的原则	55
第三节 老年保健的重点人群	56
第四节 老年自我保健	57
第五章 老年人常用保健方法	60
第一节 运动	60
第二节 娱乐活动	66

第三节 按摩、推拿·····	67
第四节 理疗·····	70
第六章 老年人护理概述·····	73
第一节 老年护理的发展·····	73
第二节 老年护理的范畴·····	75
第三节 老年护理的特点·····	76
第七章 老年人的自我保健与护理·····	80
第一节 口腔保健与护理·····	80
第二节 眼、耳、鼻保健与护理·····	85
第三节 头发保健与护理·····	90
第四节 皮肤保健与护理·····	92
第五节 会阴部保健与护理·····	97
第六节 足部保健与护理·····	99
第八章 老年人的心理卫生保健·····	102
第一节 心理卫生常识·····	102
第二节 心理因素与健康·····	105
第三节 老年人的心理调适·····	111
第四节 离、退休老人的心理适应·····	126
第五节 心理健康与长寿·····	131
第九章 老年常见疾病的防治与护理·····	153
第一节 高血压病·····	153
第二节 高脂血症·····	158
第三节 痛风·····	162
第四节 心绞痛·····	166
第五节 心肌梗死·····	170
第六节 心功能不全·····	173
第七节 心律失常·····	177
第八节 慢性支气管炎·····	181

第九节	肺气肿	187
第十节	肺心病	190
第十一节	肺结核病	196
第十二节	糖尿病	199
第十三节	肥胖症	203
第十四节	慢性胃炎	210
第十五节	消化性溃疡	214
第十六节	肝硬化	219
第十七节	肝胆结石	226
第十八节	前列腺增生	230
第十九节	贫血	236
第二十节	类风湿性关节炎	240
第二十一节	骨质疏松症	243
第二十二节	骨关节病	248
第二十三节	股骨颈骨折	253
第二十四节	慢性肾功能衰竭	257
第二十五节	震颤麻痹	260
第二十六节	老年痴呆	263
第二十七节	老年抑郁症	268
第二十八节	老年阴道炎	272
第二十九节	子宫脱垂	273
第三十节	子宫颈癌	276
第三十一节	卵巢肿瘤、卵巢癌	279
第三十二节	子宫内膜癌	281
第三十三节	白内障	283
第十章	老年人常见症状的家庭护理	286
第一节	长期卧床的家庭护理	286
第二节	对带有各种导管患者的护理	288

第三节	老年人常见病症的护理	289
第四节	家庭输液中应注意的问题	291
第五节	体位性低血压的家庭护理	292
第六节	老年人皮肤瘙痒的预防	293
第十一章	老年人家庭用药常识	295
第一节	老年人药物代谢的特点	295
第二节	用药原则	296
第三节	用药注意事项	296
第四节	家庭常备药物	300
第五节	外出应备的药物	301
第六节	自购药注意事项	302
第七节	药物失效或变质的检查方法	303

第一章 概述

第一节 老年人的年龄划分标准

老年的年龄起点有不同的标准,这取决于研究问题的需要。联合国进行人口统计时,常以 65 岁为老年的起点,而在研究老龄问题时,特别是包括发展中国家的老龄问题时,多以 60 岁作为老龄起点。我国国家统计局在发表老年人口统计数字时,为了顾及国内问题研究与国外统计数字相匹配的需要,以两种标准同时公布。

老年期常常被视为人类生命过程中的一个阶段,事实上对老年期还可以再作详细划分。

一、我国老年期的年龄划分标准

我国关于年龄的划分界限自古以来说法不一。民间多用三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十花甲,七十古稀,八十为耄,九十为耄。1982 年 4 月,中华医学会老年医学学会建议,把 60 岁作为我国划分老年的标准。现阶段我国老年人按时序年龄的划分标准为:45~59 岁为老年前期,即中老年人;60~89 岁为老年期,即老年人;90~99 岁为长寿期;100 岁及其以上为寿星,即长寿老人。

二、世界卫生组织(WHO)老年期的年龄划分标准

根据现代人生理、心理结构上的变化,WHO 将人的年龄界限又作了新的划分:44 岁以下为青年人;45~59 岁为中年人;60~74

岁为年轻老人 (the young old); 75 ~ 89 岁为老老年人 (the old old); 90 岁以上为非常老的老年人 (the very old) 或长寿老年人 (the longevous)。

这个标准兼顾发达国家和发展中国家,既考虑到人类平均预期寿命不断延长的发展趋势,又是人类健康水平日益提高的必然结果。WHO 的标准将会逐步取代我国与西方国家现阶段划分老年人的通用标准。

(李翠萍)

第二节 人口老龄化

人口老龄化,简称人口老化,是指社会人口年龄结构中,老年人口在总人口中所占比例不断上升的过程。影响人口年龄结构变化的两个主要因素是出生率与死亡率。人口老龄化是人类生命科学的一种发展和进步,意味着出生率和死亡率的下降,平均寿命的延长。

一、人口老龄化的常用指标

1. 老年人口系数

又称老年人口比例,即在某国家或地区的总人口构成中,老年人口数占总人口数的比例,是反映人口老龄化的主要指标。计算公式为:

$$\text{老年人口系数}(\%) = (\text{60 或 65 岁以上人口数} / \text{总人口数}) \times 100\%$$

2. 老年人口负担系数

又称老年人口指数,即老年人口数占劳动人口数的百分比,说明劳动者负担老年人的轻重程度。计算公式为:

$$\text{老年人口负担系数}(\%) = (\text{60 或 65 岁以上人口数} / \text{15 ~ 59 岁人口数}) \times 100\%$$

3. 老少比

又称老龄化指数,即老年人口数与少年儿童人口数之比,亦可反映人口老龄化的程度。计算公式为:

老龄化指数(%) = (60 或 65 岁以上人口数 / 0 ~ 14 岁人口数) × 100%

4. 长寿水平

又称高龄老人比,即 80 岁以上人口数与 60 岁以上人口数之比。长寿水平的高低,直接反映一个国家(或地区)医疗卫生保健的水平,特别是反映老年保健服务水平的高低。该指标小于 5% 时属于较低水平,位于 5% ~ 9.9% 时属于中等水平,不小于 10% 时即属于高水平,目前发达国家的长寿水平均已达 20% ~ 25%。计算公式为:

长寿水平(%) = (80 岁以上人口数 / 60 岁以上人口数) × 100%

5. 平均期望寿命

即某一地区或国家总人口的平均生存年限,简称平均寿命。是指出生婴儿在今后一生中可能存活的岁数。

6. 健康期望寿命

是指在健康条件下的期望寿命,即个人在良好状态下的平均生存年数。也就是老年人能够维持良好的日常生活活动功能的年限。

期望寿命是以死亡作为终点,健康寿命则是以日常生活能力的丧失作为终点来计算的。

7. 性别比

即以女性人口数为 100,与男性人口数之比。计算公式为:

性别比 = 男性人口数 / 女性人口数(100)。

8. 年龄中位数

系指按年龄自然顺序所排列的总人口构成一个连续的变量数

列,而年龄变量数列的中间值,即为年龄中位数。如某地区总人口数为 20 万人,其中 35 岁以上为 10 万人,35 岁以下亦为 10 万人,则 35 岁即为该地区的年龄中位数。年龄中位数愈大,则人口愈趋向老年人口类型。目前多数发达国家的年龄中位数已达 40 岁。计算公式为:

年龄中位数 = 中位数组的年龄下限值 + (人口总数/2 - 中位数组之前各组人数累计) × 组距

二、老龄化社会的划分标准

老年人口系数是评价一个国家(或地区)人口老龄化的重要指标。WHO 针对发达国家和发展中国家的不同人口年龄结构的状况,制定了不同的人口老龄化标准,即发达国家 65 岁及以上人口达到或超过总人口的 7%,发展中国家 60 岁及以上人口达到或超过总人口的 10% 时,该国家(或地区)即成为老龄化国家(或地区),达到这个标准的社会即称为老龄化社会(表 1-1)。

表 1-1 老龄化社会的划分标准

	发达国家	发展中国家
老年界定年龄	65 岁	60 岁
青年型(老年人口系数)	<4%	<8%
成年型(老年人口系数)	4% ~ 7%	8% ~ 10%
老年型(老年人口系数)	≥7%	≥10%

三、人口老龄化的发展趋势

人口老龄化是科学与经济不断发展以及社会进步的标志,是世界人口发展的普遍趋势,是所有发达国家的共同现象。21 世纪人口发展的特点是发达国家高龄人口比例明显增加,而发展中国家的老年人口增长速度最快。

1. 世界人口老龄化的现状与趋势

(1)全球人口老龄化的速度加快 人口老龄化与总人口数的增长密切相关。据联合国统计,1900 年世界实际人口为 17 亿,1965 年上升为 33 亿,WHO 宣布 1987 年 7 月 11 日为“第 50 亿人口日”,并正以每年 7000 万人的速度猛增。世界人口老龄化也随之日趋严重,1900 年全世界 60 岁以上的老年人口约有 1 亿,1950 年上升为 2.1 亿,1990 年则为 4.80 亿,2000 年增加到 5.90 亿,2002 年已达 6.29 亿,占全世界人口的 10%,预计 2050 年可达 19.64 亿,全世界的老年人口将占总人口数的 21%,平均每年增长 9000 万。世界人口老龄化始于欧洲,1866 年法国 65 岁及以上人口数占总人口数的比例即达 7.2%,成为世界上第一个老年型国家,1895 年以后趋向于平衡。1950 年全世界有 15 个国家和地区步入老年型国家行列,1988 年达到 57 个。英国、美国和日本分别于 1921 年、1942 年和 1970 年进入老年型,目前全世界 190 多个国家和地区中,有 70 多个已经进入老龄化国家的行列。据分析,从 1950 年到 2025 年,世界人口将增加 2 倍多,而老年人口将增加 4 倍多。

(2)发展中国家老年人口增长速度快 目前世界上 65 岁以上的老年人以每月 80 万的速度增长,其中发展中国家占 66%,2000 年发展中国家的老年人口数已占世界老年人口总数的 60%。现在,发展中国家的老年人口增长率是发达国家的两倍,也是全球总人口增长率的两倍。

(3)全球人口老龄化的区域分布不均衡 世界各大洲地区之间生活条件复杂,人口老龄化进展程度不均衡,存在着很大差异。在世界各主要地区中,欧洲一直是老年人口比例最高的地区,其次是北美洲和大洋洲,但在撒哈拉沙漠以南的非洲地区,老年人口增长则非常缓慢。据预测,2030 年亚洲、拉丁美洲及加勒比海地区的老年人口,将会增长 2 倍多。世界 65 岁以上老年人口各大洲排列顺序依次为:欧洲占 14%,北美洲占 13%,大洋洲占 10%,亚洲

占6%，拉丁美洲和加勒比海地区占5%，非洲占3%。目前意大利是全球老龄化问题最严重的国家，其60岁以上人口达到1400万，占总人口的25%；而日本为3100万、德国为2000万，约占本国人口总数的24%；西班牙为900万，约占22%；法国1200万、英国1200万、澳大利亚200万，约占本国人口总数的21%。全球老龄化问题最轻的国家是赤道的几内亚、洪都拉斯、玻利维亚和巴拉圭等。

(4)人口平均预期寿命延长 从20世纪初到1990年，发达国家男性平均预期寿命增长66%，女性增长71%。世界上人口平均预期寿命为66岁左右，其中男性64岁，女性68岁，较发达地区75岁，欠发达地区64岁。世界各大洲人口平均预期寿命统计，最高为北美洲77岁（男性74岁，女性79岁），最低为非洲52岁（男性51岁，女性54岁）。目前，在全球70多个老龄化国家中，日本的平均预期寿命最长，达到81岁（男性77岁，女性84岁），高出全球平均值15岁，我国平均预期寿命已接近70岁，其中男性67岁，女性71岁。

(5)女性老年人增长速度快 一般而言，男性老年人死亡率高于女性。由于存在着性别间的死亡差异，使女性老年人成为老年人口中的绝大多数。如美国女性老年人平均预期寿命高于男性6.9岁，日本5.9岁，法国8.4岁，中国3.4岁。

(6)高龄老年人快速增长 全球的高龄老年人占老年人口总数的16%，其中发达国家占22%，发展中国家占12%。我国从1953年到1998年，80岁以上高龄人口年平均增长速度为3.97%，特别是从1982年到1998年，高龄老年人口年平均增长速度达到4.79%，预计到21世纪40~50年代，高龄老年人增长速度会更快。

2. 中国人口老龄化的现状与趋势

进入20世纪90年代，中国的老龄化进程加快。2000年我国

第五次人口普查结果显示,在祖国大陆 31 个省、直辖市、自治区的人口中,65 岁及以上的老年人口已达 8811 万,占总人口数的比例由第四次人口普查的 5.57% 上升到 6.96%。目前我国人口年龄结构已进入老年型,正面临着人口老龄化的严峻挑战。

(1)我国人口老龄化发展进程 我国人口老龄化发展进程,可以分为以下三个阶段。

第一阶段:1982—1999 年,人口从成年型向老年型过渡阶段。此阶段 60 岁及以上老年人口数从 7663 万增加到 1.26 亿,占总人口数的比重由 7.64% 上升为 10.1%。

第二阶段:2000—2025 年,人口老龄化发展阶段。此阶段 60 岁及以上老年人口数将增加到 2.84 亿,占总人口数的比重为 19.3%。2020 年劳动年龄人口将达到峰值,然后开始下降,致使劳动人口快速老化,高龄老年人口比重上升。

第三阶段:2025—2050 年,人口老龄化快速增长阶段。此阶段 60 岁及以上老年人口数将增加到 3.8 亿,约占总人口数的比重为 25.2%。我国人口老龄化达到高峰阶段,人口老龄化中的高龄化趋势尤为突出。

(2)我国人口老龄化的特征

①我国老年人口绝对值居世界之首:我国是世界上人口最多的国家,加之人口平均预期寿命日益延长,老年人口在逐年增加,居全球之首。世界上有 1/5 的老年人居住在这片国土上,约等于欧洲各国全部老年人口的总数,占亚洲老年人口总数的 1/2。到 2025 年将达到 24%,意味着世界上每 4~5 个老年人中,即有一位中国老年人。

②人口老龄化进程快:据统计,许多发达国家 65 岁以上人口比重由 5% 上升到 7% 一般需要经历 50~80 年,我国人口年龄结构从成年型转变为老年型仅用了 18 年左右的时间,与发达国家相比,速度十分惊人。据 1998 年联合国卫生组织人口资料统计,65

岁及以上老年人口比重从7%上升到14%，法国经历了127年，瑞典85年，美国72年，英国47年，日本24年，我国预计是25年左右。

③区域分布不均衡，差异大：人口老龄化发展的速度和程度在很大程度上取决于经济发展状况，故我国东部地区尤其是大中城市人口老龄化的速度和程度远远快于和高于西部地区。1990年人口普查结果显示，全国60岁以上老年人为7.6%，但上海为13.96%、浙江为10.44%、北京为10.27%、江苏为10.24%、天津为10.21%，这些省市在全国已率先迈入“老年型”行列。2000年上海市老年人口数占总人口数的18.5%，2025年预计会上升至32.7%，达到高峰；2000年北京市老年人口数为88万，占总人口数的14.6%，2025年预计会猛增到416万，老年人口的比例接近30%，大大超过目前发达国家人口老龄化的程度。而在中西部地区，人口老龄化的程度则偏低。

④农村人口老龄化问题日显突出：人口老龄化的程度，静态观，农村低于城市；但动态观，由于工业化、城镇化进程加快，农村大批人口向城镇转移，特别是农村青壮年人口外迁增多，使城乡老龄化的程度正趋于接近。由于城乡老年人的主要经济来源存在明显差异，农村老年人基本上不能享受退休金和公费医疗，其赡养主要由家庭承担，故农村人口老龄化的问题也日益突出。

⑤老龄人口明显呈现高龄化趋势：人口学认定，低龄老年人口为60~69岁，中龄老年人口为70~79岁，高龄老年人口为80岁以上。我国高龄老年人口以每年5.4%的速度增长，1990年为800万，2000年已增长到1100万，预计2020年将达到2780万。

⑥女性老年人比例高：老年人口中女性多于男性，随着年龄的增大，女性老年人的比例不断上升。据统计，我国高龄老年人口中，男性所占比例为36.9%，女性为63.1%，百岁老年人中女性比例达到77%。