

编著 谈运良

老年病症 自我防治指导

LAONIAN
BINGZHENG
ZIWO
FANGZHI
ZHIDAO

● 上海科学技术出版社

老年病症自我防治指导

谈运良 编著

姚培发 审阅

上海科学技术出版社

老年病症自我防治指导

谈运良 编著

姚培发 审阅

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

本书在上海发行所发行 上海东方印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.25 字数 68,000

1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷

印数: 1—5,000

ISBN7-5323-2041-3/R·570

定价: 3.25元

序

二十世纪科学发展的伟大功绩之一，就是使人类寿命得以很大地延长，但人口的老年化给人们带来了防治老年病症的重大课题。人老了就特别容易生病，有资料表明，在60岁以上的老年人中，约有90%或轻或重地患有某种病症，其中许多是从中年就开始的，防治这些病症，提高老年人生活质量，使之健康长寿，这固然是医务工作者的职责，但还需要老年人自己及其家属们的共同努力。面对复杂的老年病症，中老年人和家属能作些什么？这是作者在本书中主要要回答的问题。该书是在总结临床经验的基础上，参考有关资料和研究成果编著而成，其内容从老年人生理、病理和疾病特点，到老年人用药原则；从症状的检查和就诊科室，到具体病症的防治方法；从疾病的预兆、急症的处理，到病后机能的康复，均有阐述。在论述病症防治方法时，本书不拘于中医和西医的界限，而以有效为原则，也不拘限于指出怎样合理地使用药物，还用通俗易懂的语言，详细地介绍了饮食疗法、运动疗法、心理疗法、按摩疗法、针灸疗法等多种病人和家属能够自己做到和行之有效的办法，便于患者根据不同病症的特点选择不同的方法，或综合运用多种方法来促进疾病的尽早痊愈和康复，书中所介绍的单方、验方也都是临床验证疗效确凿的。总之，本书是一本有关老年病症防治的良好读物，既适合于广大中老年人和家属们阅读，也可供老年病防治、老年保健工作者参

考。它的出版,定能为普及老年病症的防治知识和提高老年人健康水平作出较大的贡献。

姚培发

一九八九年十月于上海

前 言

延年益寿是人类亘古以求的目标，但人至老年各种生理功能逐渐衰退，特别容易生病，这些疾病常常因得不到及时有效的防治，严重影响着老年人的身体健康。这一则是由于目前的医疗保健还远不能满足需要，二则是由于患者缺乏对疾病的认识。如果我们了解一定的有关老年人的身体特点和病症方面的知识，就可以对疾病进行自我防治，减少老年病症对人体的危害，达到延年益寿的目的。

面对出现的各种症状和疾病，老年人自己或其家属应该作些什么呢？这是大家都关心的问题，也是本书要回答的问题。出现某种症状表现，它可能见于哪些疾病或可能是哪些疾病的征兆，有哪些特点，应注意些什么，应去哪个科室作哪些检查；对于老年疾病，如何进行预防，如何合理地选择各种方法进行治疗——需要去医院治疗的要注意些什么，如何更好地和医生进行配合，可以在家里进行的，又如何去做；同时防治疾病的方法有多种，哪种疾病更适宜用哪种方法，是药物疗法好，还是非药物疗法好，是中药治疗好，还是西药治疗好，怎样合理地使用药物，用药时要注意些什么，怎样合理安排病人的饮食和进行饮食治疗，怎样作自我按摩和针灸治疗，怎样运用运动和体操疗法，怎样调整病人的精神和生活环境，出现急症时怎样处理，怎样采取综合措施来促进疾病的痊愈和病后机能的康复，这些都在本书中可以找到答案。此外，本书还

20694/1

介绍了许多简单有效的中药和食疗单方、验方和成药。掌握以上这些知识,老年人就可以自己给自己作医生,及时了解自己的身体情况,做到未病能先防,有疾病苗头时能早诊,出现疾病能早期和合理地治疗,不致出现未病时担忧,有病时慌张的情况了。

本书在症状和疾病的选择上,以实用为原则,选取的是老年人最常见的病症,在理论的叙述上,力求用通俗易懂的语言,重点介绍老年人希望掌握的和防治疾病时必备的知识,在介绍自我防治方法时,力求重点突出,行之有效,深入浅出,易于掌握。强调预防、治疗和康复同时并重,科学性和通俗性融为一体。

上海龙华医院老年科主任医师姚培发教授有几十年防治老年病的临床经验,在写作本书的全过程中,他都给予了悉心的指导,书中所介绍的自我防治疾病的方法有许多是姚老在多年实践中总结出来的,书稿完成以后,又对全书进行了审阅,并且欣然为之作序,一则为奖掖后学,再则为普及老年病症的防治知识,拳拳之心,令吾辈永铭难忘。

本书在写作过程中,还得到了不少同道的帮助,而且还参考了一些书刊资料,吸收了一些最新研究成果,李燕凌为本书作了文字缮写工作,在此一并致谢。由于本人水平有限,书中缺点和错误在所难免,希望广大读者给予批评、指正。

编著者

一九八九年十一月

目 录

上篇 概述.....	1
一、老年病症自我防治的迫切性和可能性	1
二、老年人生理、病理和疾病特点	3
三、老年病症的自我防治方法	7
(一) 合理用药	7
(二) 精神生活与心理疗法	10
(三) 合理饮食与饮食疗法	11
(四) 按摩疗法	13
(五) 针灸疗法	14
(六) 运动疗法	16
中篇 值得老年人注意的常见症状	19
眩晕	20
失眠	22
头痛	25
发热	28
水肿	30
黄疸	33
疲乏	36
胸痛	38
咳嗽	41
心悸	44
气短、气急	47

咯血和呕血	49
食欲减退	52
腹痛	55
呕吐	57
肥胖和消瘦	61
便秘和腹泻	64
小便异常	68

下篇 常见老年疾病的自我防治.....73

高脂血症	74
动脉硬化	80
冠心病	85
高血压	95
糖尿病	102
慢性支气管炎	109
前列腺肥大	118
甲亢	122
病毒性肝炎	128
颈椎病	137
肩关节周围炎	142
腰椎骨质增生	145
皮肤瘙痒	149
更年期综合征和老年期神经官能症	152
老年人贫血	157
震颤麻痹	160
癌症	166
电视腿、空调器肺炎、养鸟者肺	176
附录一 常用食物成分表	179
附录二 常用腧穴定位和主治表	183
附录三 老年人常用临床检验正常参考值	188

上篇 概述

一、老年病症自我防治的迫切性和可能性

按照世界卫生组织的规定,在亚洲和太平洋地区,包括我国,45~59岁为老年前期,60~89岁为老年期,90岁以上为长寿期。随着科学技术的进步和人们生活的改善,人类平均寿命得以很大的延长,预计到公元2000年,全世界60岁以上的老年人将达6亿之多,在总人口中所占的比例达10%以上,这就形成了人口的老龄化。1982年我国第三次人口普查,60岁以上的老年人已占人口总数的8.3%,预计到2000年将达到11%,到2025年将达20%,因此不久我国也将成为人口老年化的国家之一。由于老年人口的增多,使得如何延缓衰老和如何防治老年疾病,成为众所关注的问题,在医学领域中,也逐渐形成了一门独立的学科,即老年医学。

大家都知道,人至老年,各种生理机能发生衰退,身体的储备能力降低,对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力都较差,因此老年人特别容易生病,许多疾病的发病率较青壮年高得多。同时由于老年人恢复和平衡能力较差,所以疾病往往会迅速发展和变化,严重影响老年人的健康。老年人易发疾病如冠心病、急性脑血管病、肿瘤及肺部感染,占我国老年人

死因的 70% 以上，因而战胜老年疾病成为能否延缓衰老和延长人类寿命的关键所在。据有关专家预测，到 2000 年，如果主要的老年疾病能得到控制，人类平均寿命可望突破 100 岁大关，否则很难达到 85 岁，说明防治老年病症的重要性。然而在我国，目前的医疗保健还不能满足需要，最近在上海市老年人中作过一次调查，看病难仍是大部分老年人最头痛的事情。在这种情况下，老年人及其家庭自己掌握一些医疗知识，进行自我防治，就显得特别重要了。事实上，即使在医疗设施和条件很好的国家，医护人员也不能每时每刻了解老年人的健康情况，自我防治疾病仍然是十分重要的，这就是在当今世界医学高度发达的条件下，仍形成自我保健大趋势的原因。

那么老年病症能否进行自我防治呢？回答是肯定的。所谓自我防治包括两个方面的含义：一是自己对疾病进行预防和治疗；二是主动配合医生作出及时的检查和有效的治疗。只要 we 了解老年生理、病理及常见病症的特点，认识和掌握一些简单的健身、防病及用药方面的知识，就可以随时了解自己的身体状况，做到无症状先防，有症状早诊，有疾病早治，不致于出现无病时担忧，有病时又不以为然，贻误治疗时机的情况。

老年病症或者急重，变化迅速，早期预防早期治疗不容忽视；或者慢性持久，病程较长，坚持采用合理的治疗和健身康复疗法十分重要，这些在掌握了一定的老年病症知识以后都可以进行。老年人不仅可以自己充当医生，还能主动地配合医生的治疗，给医生提供更可靠的资料，从而获得更准确的诊断。此外，可以将治疗中出现的新情况告诉医生，以便作出及时适当的调整。在治疗中除药物外，自己配合些非药物性的疗法，这对加强疗效和减少副作用都很有帮助。这样老年人

在出现病症时能争取主动,赢得时间,这对提高老年人的健康水平,减少疾病的发生和恶化,减少疾病并发症、致残率和死亡率,肯定是十分有益的。可见掌握老年病症的知识,进行老年病症的自我防治,不仅是可行的,而且是十分必要和有意义的。

可以预言,未来的老年医学,将是医生、病人共同参与,以识别和避免各种致病因素、改造环境以及防止疾病发生、阻止疾病恶化的预防医学为主。老年人认识到了各种致病和影响身体健康的因素及老年病症的特点和防治方法,就可以和老年医学家们一起自觉地加入到防病治病的行列中来,为提高人类的健康水平作出贡献。

二、老年人生理、病理和疾病特点

人至老年,身体的各个方面都发生了变化,在生理、病理和疾病方面都有不同于青壮年的特点,对此有一个基本的认识,是搞好老年病防治的前提。

(一) 生理特点

成年人随年龄的增长,必然要进入老化阶段,出现生理机能方面的老年性改变,即生理性衰老。主要表现在活动能力降低,思维迟钝,记忆减退,体力减弱,全身各部分平衡协调能力也降低,各系统、组织、器官功能都有所下降。

循环系统:循环系统是推动血液、并运行至全身,即完成血液循环的器官。老年人心肌逐渐被脂肪组织代替,心肌纤维减少,收缩力降低,心率减慢,心脏射出的血液减少,因而全身各组织常处于缺血状态。由于血管变硬,弹性降低,管腔变窄,血流阻力变大,而引起血压升高。所以一般从40岁开始,

收缩压(即高压)每10年增加1.33千帕(10mmHg)左右。心脏贮备能力降低,因而老年人不宜进行剧烈运动。

呼吸系统: 肺脏是由4亿多个微小气囊即肺泡所组成,是进行气体交换、吐故纳新的场所,呼出体内产生的二氧化碳、吸进空气中的氧气是由肺脏等呼吸器官来完成的。老年人呼吸功能明显下降,肺活量和吸气量减小,由于肺组织的弹性减弱,降低了气体交换和氧的运输能力,从而使机体各组织,特别是心、脑等重要组织经常处于缺氧状态,导致心、脑血管疾病患病率升高。肺脏本身具有清除和吞噬侵入的微小异物的能力,到了老年,由于这种自卫能力减弱及身体的免疫能力下降,使得老年人易于发生呼吸道感染,所以老年人要注意保持清洁卫生和室内空气的畅通,特别要戒除吸烟的习惯。

消化系统: 消化系统具有将食物在消化道内经消化酶和胃酸的作用分解、并吸收营养物质进入血液的作用。老年人口腔粘膜和舌粘膜变薄,牙龈逐渐萎缩,牙齿容易脱落,舌上味蕾数减少,味觉减退,因而易于过分讲究饮食和偏食。胃粘膜和肌层萎缩,运动减弱及消化酶分泌减少,故老年人消化能力降低,易于出现胃肠胀气、消化不良、便秘等,因而老年人宜适量饮水或多进流质饮食,经常作腹部自我按摩,有助于消化和防止便秘。

泌尿生殖系统: 泌尿系统主要包括肾、输尿管和膀胱,是人体将体内的代谢废物通过尿液排出体外的器官。到老年,肾脏不断变小,肾小球滤过和再吸收功能降低,因而易于出现水肿和脱水。膀胱收缩力降低,使尿液在膀胱中不易排出,易于出现尿滞留,相反,由于膀胱括约肌紧张力降低,因而又容易出现排尿不能自主控制的现象。因此老年人要保持适量饮水,尽量做到定时小便,使输尿管、膀胱、尿道充分得到冲洗,

以防止结石和尿道感染的发生。生殖系统的改变表现在性激素的分泌减少及生殖器官的萎缩,性生活能力渐渐降低,并逐渐失去生育能力。

皮肤、肌肉和骨骼系统:老年人皮肤因水分和皮下脂肪减少使得保温能力较差,同时皮肤汗腺的减少使得皮肤散热能力降低,故老年人既不耐寒,又很怕热。由于皮肤的天然保护作用减弱,容易招致霉菌感染,湿疹较多见,故老年人要特别注意皮肤清洁卫生。老年人面部出现的棕褐色斑块,称老年斑,是老化的一种表现。老年人肌肉不象青年人那样丰满健壮,弹性较差,由于消耗和被脂肪组织代替,老年人肌肉所占身体重量的比例只有青壮年的二分之一,因而不能满足肌肉持久用力的需要,耐力较差。由于骨质的丢失,老年人骨骼变得疏松脆弱,易于折断,脊柱弯曲,关节变得僵硬,屈伸不灵活,因而步履蹒跚、缓慢,所以老年人要特别注意预防跌倒而发生意外。在营养上,多补充含维生素D的食物,并坚持适量的运动和锻炼,以防止肌肉萎缩。

其它:老年人脑细胞数减少,因而思维比较迟钝,反应能力较差。老年人听力逐渐减退,大约在50岁左右,即出现老视(远视),视野缩小。特别值得注意的是老年人精神方面的变化,易于抑郁和怀疑自己患有某种疾病,特别是严重的疾病,固执且情绪脆弱,易受刺激,这些老年性的改变应引起本人及家庭成员的重视。

(二) 病理和疾病特点

身体机能的衰退超过一定的限度,以及由此继发而导致的老年性疾病,则属于病理性衰老。正因为老年人生理上有其特点,因而在病理和疾病上也有其特殊性,这在不同的疾病上又有不同的表现,这里仅简要说明老年病的几个共同特点。

老年人患病常易多发：进入老年期，各个脏器组织先后都发生了变化，故老年人一旦发病，大多难以从单一器官来解释，常见多种疾病同时发生，如冠心病、肺气肿、前列腺肥大、青光眼等可同时存在。因而老年病的检查应全面仔细，以免误诊和漏诊。

老年疾病常有较多或较重的过去病史：其病因往往不易查清，疾病恢复也较慢，甚至在恢复过程中又出现其它病症。因此老年病人要特别注意保存好自己的病历，长期患病者应尽可能作好疾病和治疗方面的记录。

老年疾病表现常不典型：与青壮年人相比，老年人的疾病表现(症状和体征)常常很不典型，必须引起患者和家属的高度重视。如以肺炎为例，老年患者往往热度不高，甚至不发热，咳嗽吐痰也少，白细胞计数也可不高，但此时病变可能已经很重，及时作X线检查可以发现广泛的病变。

老年人患病易于发生合并症：由于老年人系统协调能力较差，身体贮备能力弱，因而患病易于发生合并症。常见的合并症如意识障碍、肺部感染以及水、电解质平衡紊乱等。

老年疾病病程长，常留有后遗症：由于老年机能衰退，恢复能力差，故病程较长，所以患者大部分时间在家中度过，因而自我和家庭治疗十分重要。特别是脑血管疾病等，在急性期过后，常留有后遗症，即使恢复，也需要较长时间的功能锻炼。

对药物易有不良反应：老年人药物解毒能力较差，因而易出现药物的不良反应。例如对镇静剂、地高辛、利尿药等，一般成年人剂量即可引起副作用，因此老年人用药宜慎选，不宜过多过杂地使用药物(包括补药)。

三、老年病症的自我防治方法

如何进行疾病的自我防治呢？防治的方法有药物疗法和非药物疗法，非药物疗法包括心理疗法、饮食疗法、按摩疗法、针灸疗法、运动疗法等。在本节中先介绍一下这些疗法的特点，至于具体运用在下篇结合具体疾病再详细说明。

（一）合理用药

合理用药是治疗疾病的主要手段。据有关统计资料表明，60~70岁的老人比30~40岁的人发生药物副反应的机会要多一倍，说明老年人用药中存在许多不合理情况。老年人合理用药是一个十分复杂的问题，但是如果能对老年人药物代谢的特点及合理用药的原则有一个了解，那么就可以避免或减轻药物所产生的危害。

1. 老年人对药物反应的特点

由于功能衰退和体内环境稳定性的降低，使得老年人对药物的反应具有与青壮年不同的特点，这主要地表现在以下几个方面：

① 代谢水平下降：药物进入人体内要发挥作用，必须经过一系列的代谢过程。由于机体的老化，使得与药物代谢有关的各个方面的机能都降低，如胃肠道的吸收功能、心血管系统的转运功能、与药物代谢有关的酶系统的活性、肝脏的分解能力以及肾脏的排泄能力等都降低，因而既存在药物不能发挥全部效应，又存在药物在体内蓄积的问题，特别是后者，在老年用药中普遍存在，不能不引起注意。

② 耐受能力降低：正因为老年人药物代谢能力降低，所以老年人对药物耐受能力也相应降低。其主要表现在：一是药

物最小有效剂量和中毒量之间的距离变小,在医学上称“药效域”变窄,因而容易出现药物副作用和药物中毒。二是老年病人对药物的依赖性增大,临床上常出现这种情况,当某患者长期使用并适应了某一药物后,如果突然撤除或改用其它药物,常会给病人带来不良后果。三是老年人的身体贮备和应激能力较差,这也使得药物不良反应增多,如中毒、过敏、耐药、成瘾等,同时对不良反应的承受能力也降低。

③ 个体差异性大:由于老年人个体差异比青壮年甚至比小儿还大,所以在用药上必须依据不同患者的具体情况加以灵活施用,也就是用药上的个性加大。老年人之间的差异性不仅表现在其身体组织器官的老化程度不一样,而且表现在其过去所患的疾病及用过的药物对现在的影响不一。此外,诸如遗传因素的差别、生活环境、文化背景等因素造成心理上的差异,这些都使得老年人对药物反应的差异性增大。

2. 合理用药的原则

根据老年人对药物反应的特点和我们临床实践的体会,总结出下面几点合理用药的原则,以供参考。

① 用药剂量不宜过大:迄今为止,老年人用药剂量还不能象成人和小儿那样有规定的标准,这是因为老年人对药物反应的差异性较大,同等剂量的药物对不同的老年人所产生的药效和不良反应是不同的。因此老年人用药剂量不可千篇一律,应用时可采用从小剂量开始逐渐增加剂量的方法。但总的说来,老年人用药剂量不宜过大,一般只应为成年剂量的 $2/3$ 至 $3/4$ 为宜。

② 用药种类要少:老年人用药宜精选少用,用药时间也不宜过长。患有慢性疾病或同时患有多种疾病的老人,常常需要长期服用药物和同时服用多种药物,用药种类越多,发生药