

L A O
N I A N
B I N G

老年病

的防治与调理

本书可以满足老年读者抗御衰老

防病治病的需求

帮助儿女实现祝愿老人

健康长寿的心愿

提供延缓衰老 防病治病

调理康复之法 延年益寿并非神话

晚年幸福就在眼前

白洁
江百年 编著

家庭健康在线



老年病的

防治与调理

白洁 江百年 编著



内蒙古科学技术出版社

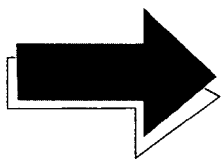
家庭健康在线
老年病的防治与调理

白洁 江百年 编著

出版发行/内蒙古科学技术出版社
地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号
电 话/(0476)8224848 8231924 8221329
邮 编/024000
责任编辑/欧东昌
封面设计/徐敬东
发 行/内蒙古科学技术出版社
印 刷/大板金源民族印刷厂
字 数/129千字
开 本/787×1092 1/32
印 张/7
印 数/15001—17000册
版 次/2001年1月第一版
印 次/2001年9月第3次印刷

ISBN 7-5380-0830-6/R·189

总定价:96.00元(每册定价:9.60元)



目次

开篇的话 1

第一章 认识老年病 4

第一节 老年病的特征 4

不典型性/4 患病多样性/5 容易引发合并症/6

第二节 老年病是因衰老引起的 7

衰老的几个特征/8 衰老的类型/9

衰老的原因/10

第三节 防病保健措施 11

自我保健措施/12 定期检查身体/14

第四节 专家寄语 16

专家寄语之一:步入老年守“五戒”/16

专家寄语之二:消极的“自我暗示”

是老年生活中的大敌/18

第二章 消化系统常见病 20

第一节 消化性溃疡 20

发病原因/21 临床表现/23

强防措施/24 治疗方法/26

第二节 慢性胃炎 28

发病原因/28 临床表现/29

预防措施/30 治疗方法/31

第三节 便秘 33

发病原因/33 临床表现/34

预防措施/35 治疗方法/37

第四节 乙型肝炎 38

发病原因/38 临床表现/39

预防措施/40 治疗方法/41

第五节 肝胆结石 42

发病原因/42 临床表现/44

预防措施/45 治疗方法/47

第六节 慢性胆囊炎 48

发病原因/48 临床表现/49

预防措施/49 治疗方法/50

第七节 专家寄语 52

专家寄语之一:老年人饮食有学问/52

专家寄语之二:老年人的理想食物——兔肉/54

专家寄语之三:通使消毒养生之途/55

第三章 呼吸系统常见病 57

第一节 感冒 58

发病原因/58 临床表现/59

预防措施/59 治疗方法/60

第二节 慢性支气管炎 61

发病原因/62 临床表现/63

预防措施/64 治疗方法/65

第三节 支气管哮喘 66

发病原因/66 临床表现/67

预防措施/68 治疗方法/69

第四节 肺气肿 70

发病原因/70 临床表现/71

预防措施/72 治疗方法/72

第五节 专家寄语 74

专家寄语之一:哮喘病人用药提示/74

专家寄语之二:严防哮喘夜间发作/75

专家寄语之三:有痰勿咽下/76

第四章 心脑血管系统常见病 78

第一节 动脉硬化 79

发病原因/79 临床表现/81

预防措施/82 治疗方法/83

第二节 冠心病 84

发病原因/85 临床表现/87

预防措施/89 治疗方法/91

第三节 高血压病 94

发病原因/95 临床表现/96

预防措施/97 治疗方法/98

第四节 脑出血 99

发病原因/100 临床表现/100

预防措施/102 治疗方法/103

第五节 专家寄语 105

专家寄语之一:心脏病病人十不宜/105

专家寄语之二:高血压病人忌突然停药/106

专家寄语之三:老年人中风勿失措/106

第五章 内分泌及神

经系统常见病 108

第一节 糖尿病 109

发病原因/109 临床表现/110

预防措施/111 治疗方法/112

第二节 老年性痴呆 113

发病原因/114 临床表现/114

预防措施/115 治疗方法/116

第三节 专家寄语 117

专家寄语之一:老年痴呆不等于老年性痴呆/118

专家寄语之二:要抓住治疗糖尿病的良机/119

第六章 生殖泌尿 系统常见病 121

第一节 老年性阴道炎 122

发病原因/122 临床表现/123

预防措施/123 治疗方法/124

第二节 前列腺增生症 125

发病原因/126 临床表现/127

预防措施/127 治疗方法/128

第三节 专家寄语 129

专家寄语之一:前列腺病忽视不得/130

专家寄语之二:老年妇女应积极防治尿道疾病/131

第七章 运动系统常见病 134

第一节 老年性骨质疏松 134

发病原因/135 临床表现/135

预防措施/136 治疗方法/137

第二节 股骨颈骨折 139

发病原因/140 临床表现/140

预防措施/141 治疗方法/141

第三节 颈椎病 142

发病原因/143 临床表现/144

预防措施/145 治疗方法/146

第四节 专家寄语 148

专家寄语之一:骨质疏松——老年人

骨痛,骨折的常见病因/148

专家寄语之二:警惕导致骨质疏松的高危因素/149

专家寄语之三:老人不宜多吃菠菜/150

第八章 家庭救助 和保养护理 151

第一节 家庭救助 151

呼叫救护车/152 常见急性病症的家庭救助/153

第二节 家庭护理 162

家庭护理/162 护理基本技术/167

第三节 自我护理保健 173

行为保健法/173 正确实施保健方法/175

克服致病的不良习惯/181

第四节 家庭用药 187

老年用药特点/188 老年用药原则/189

老年用药注意事项/190

第五节 专家寄语 194

专家寄语之一:不必追求珍贵食品/195

专家寄语之二:老年人勿忘定期体检/195

专家寄语之三:老年人不必忌讳手术/196

专家寄语之四:人老别恋药/196

专家寄语之五:老人运动量的自我监护/197

第九章 最新参考消息 200

第一节 老年健康新观念 200

控制脂肪是关键/201

老人也应接种疫苗/202

骨质疏松是可以防治的/203

第二节 老年常见病防治新法 204

缩唇呼吸——肺气肿病人的最佳呼吸方式/205

新法治疗老年妇女生殖器萎缩/206

“注氧”治疗脑血管病/207

园艺疗法治疗身心疾病/208

常学“左撇子”防中风/209

含硼食物防治骨质疏松症/209

安尿通——治疗前列腺疾病新药/210

第三节 老年病防治经验谈 211

减去十岁的“秘方”/211

早餐必食枸杞子/212

年老尿不畅红参来帮忙/213

“水果老人”倡导素食养生/214

转变角色换个活法/215

开 篇 的 话

顾名思义,老年人易患的疾病叫做“老年病”,不过这些疾病的发生发展可追溯到中年、青年,甚至儿童期。通常老年病包括三类:

第一类是老年人特有的疾病,就是说只有老年人才生这类病如老年性痴呆、脑动脉硬化、老年性耳聋等。

第二类是老年人常见的疾病,这类疾病也可在中年期即老年前期就发生,少数是在年轻时延续过来的某些疾病。如高血压病、冠心病、糖尿病、恶性肿瘤、肺原性心脏病、骨关节病、老年性慢性支气管炎、前列腺肥大等。

第三类是老年人和青年人都可以发生的疾病,不过在老年人中的发病率与临床症状及表现和青年不同,具有它的特点。如同样是肺炎,从儿童到青年以至老年都可以发生,但老年人具有症状不典型,病情较严重的特点;又如溃疡病在青年时常见,但老年人患的溃疡病多是青年时的延续,而到了老年期容易产生并发症或发生癌变。

老年病无论哪一种,得病都是由于长期积累的结果,一有不慎,就会患病,因此,不但要从生理多加注意,而且更要从心理方面做到有病早防。

病例一:只一跤就长卧不起

一位离休干部,年轻时身体健康,离休后身体状况也不错,由于自我感觉良好,在家或外出都不在意,但是,就在一天早晨出去溜弯的时候,被一辆自行车撞了一个屁股墩,当时还不觉得什么,等回到家后的第二天,腿疼得越来越利害,最后站都站不起来了。家人急忙把他送到医院,经过X光线一检查,原来发生了股骨颈骨折。老人不得以接受了手术治疗,经过很长时间的治理,骨折虽然好了,但长时间的卧床休养,使他的伤腿肌肉萎缩、僵化,他再也站不起来了。这时,他真后悔,真应该听家人的劝阻,在外出时多加注意才是。

病例二:老妇为何一婚再婚

有一位老妇,虽然年过花甲,但从外表和体态上看,人们能够想象出她年轻时会是多么俊美,这才是“徐娘半老,但风韵犹存。”

这位老妇人自第一任丈夫去世之后,经不起老鳏夫们的追求,经过精心挑选,找了第二任丈夫,但是两人没过多久她便又改嫁了。就这样她一连改嫁三次,最后还是以独居告终。不明真相的人以为老妇人水性杨花,其实她有难言之隐。据她后来讲,只因她患有老年性妇女病,再婚后不但不能享受性生活的愉悦,而且给她带来了

生理和心理上的痛苦,最后只好选择独居生活。

病例三:炒股老人不幸身亡

有位老人自进入股市之后,便全身心地投入其中。也许是这位老人运气好,虽有个别股被套,但主要股票都有理想的收入。他满怀信心地想为孙子出国留学赚一大笔钱,把全部希望都寄托在一支他认为必升无疑的股票上。别人都为他捏一把汗,但他信心十足。大概也是命运的垂青,这支股果然如愿攀升,结果比他预计的收入还多出两成。但是,乐极生悲,过分的兴奋和激动使老人突然倒在地上。老人被送到医院后,经检查,他原来属临界高血压,由于兴奋过度血压很快上升到 250 毫米汞柱以上,引发了心肌梗死。

股市行情瞬息万变,由于常处于紧急应变的状态下,易产生紧张、焦虑、恐惧等情绪变化,而这些不良情绪又会直接降低身体的免疫力,影响植物神经和内分泌功能,使人出现心慌、胸闷、失眠等状。

老年人在股市暴涨发财后,往往大喜过望,甚至有的老人喜乐过度,兴奋过头,影响健康,而极度精神亢奋又会使大脑充血,血压迅速升高尤其是高血压老人更容易产生脑血管意外和心肌梗死等病症。所以,老人炒股更应该有一颗平常心。最好远离股海,从事一些轻松愉快的娱乐活动。

第 1 章 认识老年病

第一节 老年病的特征

老年期患病与儿童、青年和成年期相比,具有自己的特性,这些特性可以归纳成不典型性、患症多样性和容易引发合并症等特点。

一、不典型性

同样患的是一种疾病,但青年人与老年人所表现的症状却不同。由于老年人机体形态改变和功能降低,反应性减弱,故对于疼痛及疾病的反应不敏感,如本来应有高热反应的疾病在老年人身上却因反应减弱而表现为低

热或不发热,故容易被忽略。加上大多数老年人同时患有多种疾病,所以症状表现常不典型,一种疾病的症状可能被另一种疾病的症状所掩盖。有时老年人可以出现为成年人所见不到的特殊症状,给诊断带来困难。例如老年人患心肌梗死就很少像中年人那样有剧烈的胸痛,而是几乎没有疼痛感觉或仅表现为轻微的胸闷感,有的人只是在心电图检查时才能被发现。不少老年人患有急腹症如急性阑尾炎、胆石症,发病时病情虽急但疼痛轻微,有的表现为头晕或其他症状,所以有时到了发生穿孔或腹膜炎时才去医院看急诊。

根据老年人患病时症状不典型的特点,老年人自己及其亲属要重视某些微小症状,切勿漫不经心,而要及时的去医院检查治疗。对老年人本身来讲也不要怕麻烦或有病时忍耐着,以免耽误病情及治疗时机。

二、患病多样性

据统计,老年人平均同时患有4~6种疾病,某些人甚至有时要超过6种以上。譬如高血压、冠心病、高脂血症、颈椎病、轻度白内障,腰肌劳损等,这6种病如在一个老年人身上存在,则症状表现必定复杂。对于年轻人,虽然不适感觉很多,但往往只存在一种疾病,而老年人可能只有一种症状却患有好几种疾病。

由于老年人机体各器官的退化,身体抵抗力较差,可

谓体弱多病,很容易在老化的基础上发生疾病。一个老年病人不仅在全身,而且在同一个脏器内可同时有好几种病变。如以心脏为例可同时有冠状动脉硬化,心脏肥大,肺心病,心包炎,心脏传导系统的退行性变等。老年人虽然同时患有多种疾病,但其中必有1~2种为主要的疾病,这些疾病症状明显,危害性较大,可带来致命性危险,所以在治疗时要以治疗主要疾病为主。有时老年人患的是相关的一组疾病,如肥胖、糖尿病、白内障、高血压、冠心病,这几种病都与动脉硬化、代谢障碍、精神心理等因素有关,所以在治疗和自我保健方面往往是可以制定一个合理的方案的。当然老年人的某些疾病,只能通过现代先进测试手段才能发现,其本身并没有不适症状,这些疾病也需要积极治疗,不能任其发展。

三、容易引发合并症

合并症是指当患某种病时,在该病的基础上并发其他疾病,有时因为合并症的严重而威胁生命。由于老年人的免疫功能低,身体抵抗力差,对外界微生物及其他刺激的防御能力也弱,所以患病时较之青年人容易发生合并症。譬如老年人患病时最容易合并肺炎。当中风昏迷时,外科手术后因骨折卧床不起的情况下都容易合并肺炎,不少老年人在临终前也往往合并肺炎,进一步促使病情恶化,因此有人把这种老年人肺炎称“临终性肺炎”。