



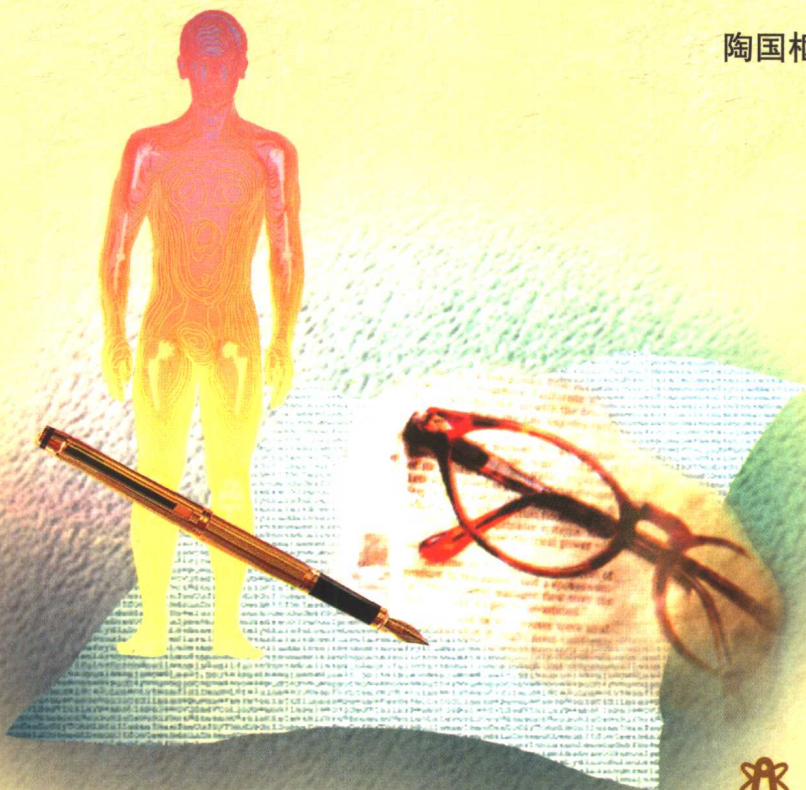
健康新概念系列丛书

老人书架

老年病 与 自我防治

LAONIANBING YU ZIWO FANGZHI

陶国枢 著

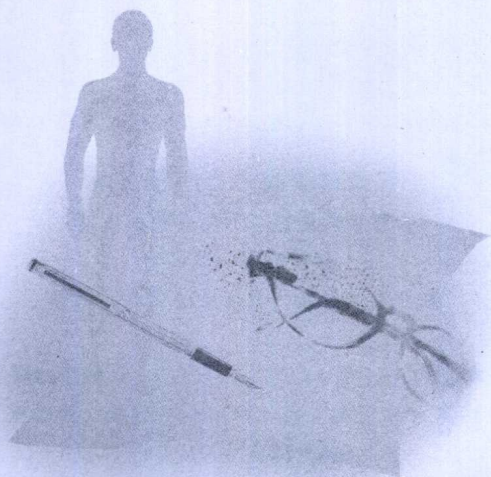


安徽科学技术出版社

老年病 与 自我防治

LAONIANBING YU ZIWO FANGZHI

陶国枢 著



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年病与自我防治/陶国枢著.-合肥:安徽科学技术出版社,1999.4 重印

(健康新概念系列丛书·老人书架/邬沧萍主编)

ISBN 7-5337-1671-X

I. 老… II. 陶… III. 老年病-防治-普及读物
IV. TS592

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 10598 号

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

新华书店经销 合肥晓星印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:13.5 字数:248 千

1998 年 8 月第 1 版 1999 年 5 月第 3 次印刷

印数:15 001—21 000

ISBN 7-5337-1671-X/TS·39 定价:18.90 元

(本书如有倒装、缺页等问题请向本社发行科调换)

前 言

认识 and 解决老龄问题必须立足我国，放眼世界。

人类随着社会生产力的发展出现人口老龄化，这是一个客观规律。老龄化首先出现在世界上的发达国家，就是这一规律的具体表现。过去，发达国家凭借发达的经济和先进的科学技术，一直采取高福利的社会保险、社会保障等政策来回答老龄化的挑战，但随着老龄化的加剧，现在已感到力不从心、难以为继。各国都先后提出社会保障制度的改革问题，但改革起来又都步履维艰。发达国家老龄化带来的困境，可以从全球最发达国家 1997 年丹佛首脑会议的宣言上看出：“我们现在所面临的最大挑战，是如何对付我们老龄化社会的人口变化给经济、财政和社会带来的后果。”^{〔1〕} 现在发达国家的政府和专家

〔1〕 丹佛首脑会议是指 1997 年 6 月美、英、德、法、意、日、加、俄八国在美国丹佛召开的会议，俄罗斯是第一次参加。宣言摘自法新社 1997 年 6 月 22 日电讯稿。

inkoedot

学者都已意识到，解决老龄问题，物质不是万能的，还必须重视人的因素，即各年龄人群首先是老年人都应自觉、主动、积极参与迎接老龄化的挑战。

老龄化的脚步也已走近我国。江泽民同志在十五大报告中，又一次重申“要研究人口老龄化的问题”。李鹏总理在近几年的报告中也多次提出：要研究人口老龄化问题，并采取相应的对策。人口老龄化在我国出现是符合规律的，只是来势之急非始料所及，这样就没有留给我们多少时间，作好物质、精神、全民健康和制度上的准备。现在我们应该马上行动起来！所幸的是，先行老龄化的国家已有前车之鉴，我们可以从中吸取很多成功经验和研究成果并少走许多弯路。从我国社会主义初级阶段的实际出发，我国在老龄化问题上的对策首先是发展生产力，努力提高劳动生产率；其次是营造一个健康的老龄社会，使得在这个社会里为数愈来愈多的老年人，都能健康长寿，欢度晚年。1996年10月1日起《中华人民共和国老年人权益保障法》开始施行，保护老年人合法权益，使老年人健康长寿、欢度晚年已是全社会的共同责任，也是时代赋予本书作者和出版工作者的一项历史使命。

我国是在社会经济勉强达到小康水平的情况下迎来老龄化的。因此，加强宣传，调动老年人的主动性和积极性，共同来解决老龄难题具有特别重要的意义。发挥老年人、准老年人的作用，实现健康老龄化确实是当务

之急，否则因病致贫或因病返贫是难以摆脱的。实现健康老龄化的钥匙掌握在我国的中青年和老年人的手里。现代科学已经反复揭示：人类的良性生活方式和行为方式是人类健康的决定性因素，老年人适应角色变化、调整心理状态也是健康老龄化不可或缺的一个方面。一个健康的老龄化社会必须有社会上、家庭内的代际关系和人际关系的和谐与协调；一个不分年龄的人人都尊老爱幼的社会道德风尚以及老年人知法、懂法、守法和用法来保护自己的权益，两者都不能偏废。以上就是编写本丛书《老年生理与自我保健》，《老年心理与自我调适》，《老年病与自我防治》，《老年人权益与自我保护》，《老年生活与自我修养》五本分册的初衷。

我们力图在书中提供充分的科学知识，说服和鼓励老年人和准老年人对自己的健康和幸福负责，使读者能知其然也能知其所以然。本丛书对老年人的赡养者和照料者以及从事老龄工作者和中青年，都有现实和长远的价值。谁都有父母，谁都会变老，用书中的知识来武装自己的头脑等于上一次老年大学或参加一次老年护理培训班，这样照料者和被照料者之间就更容易沟通并能提高护理的效果。

本丛书的作者都是我国老年学研究和实践素养很高的知名学者。他们对解决我国人口老龄化问题的重要性和迫切性有深刻的了解，对老龄事业都有一种敬业精神和奉献精神，他们在百忙之中不辞艰苦拨冗亲自执笔编

写。最使我感动的是，他们的笔耕都是在挥汗如雨的酷暑季节中，夜以继日地进行的，并一次又一次逐字逐句修改，力求做到科学性和可读性的统一。安徽科学技术出版社的几位编辑从1996年就着手策划丛书的出版，并与主编和分册作者多次交谈或书信往来，才使得本书能在一年多的时间里付梓问世。作为中国老年学学会的会长，我为老年学科普中这一精品的出版，感到由衷高兴；作为一个老人，我感谢作者们的敬业和奉献精神。

邬沧萍

注：邬沧萍先生为第七届、第八届全国政协常委，中国老年学学会会长，中国人口学会副会长，国际老年学学会理事，中国人民大学教授，清华大学兼职教授。

目 录

第一章 概 述	1
第一节 提高自我防治疾病能力,增进身体健康	1
一、何谓自我防治?	1
二、老年人为何要特别强调自我防治?	2
三、怎样提高自我防治能力?	3
第二节 老年病的临床特征	8
第三节 老年人合理用药	11
一、老年人药物吸收、代谢及其作用的特点	11
二、老年人用药原则	15
第四节 老年病的康复原则及注意事项	17
一、老年病的康复原则	18
二、老年人康复医疗应注意哪些事项?	18
第五节 老年病人的护理要点	20
一、老年人护理原则	20
二、老年人的一般护理要点	22
三、老年人几种常见疾病的家庭护理	26
第六节 老年急症的家庭急救	35

一、老年急症家庭急救处理原则	35
二、病人家属或陪员应掌握的几种基本急救技能	37
第二章 循环系统疾病	45
第一节 冠状动脉粥样硬化性心脏病	45
一、何谓冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)?	45
二、哪些因素容易导致冠心病?	46
三、心绞痛有哪些临床特征?	48
四、常见的心绞痛有哪几种临床类型?	50
五、心绞痛如何自我防治?	52
六、何谓心肌梗死?	56
七、老年人心肌梗死有哪些早期信号及临床表现?	56
八、老年人急性心肌梗死如何急救处理?	59
九、急性心肌梗死预后如何?	60
十、得了心肌梗死后应注意哪些事项?	60
第二节 心律失常	61
一、老年人常见的早搏有哪几种? 如何防治?	62
二、何谓心房颤动? 有哪些临床特征?	64
三、心房颤动如何防治?	65
四、何谓阵发性室上性心动过速? 其有哪些临床 特点?	67
五、阵发性室上性心动过速如何自我防治?	67
六、何谓阵发性室性心动过速? 其有何临床 特点?	68
七、阵发性室性心动过速如何防治?	69

八、何谓心脏传导阻滞?	70
九、常见的心脏传导阻滞有哪几种?	70
十、心脏传导阻滞如何防治?	71
十一、何谓病态窦房结综合征?	72
十二、病态窦房结综合征如何防治?	72
第三节 急性心力衰竭	73
一、什么是心力衰竭?	73
二、哪些病因可引起心力衰竭?	73
三、心力衰竭常见的诱因有哪些?	74
四、心力衰竭有哪些临床表现?	75
五、老年人心力衰竭有哪些临床特点?	75
六、心力衰竭如何治疗?	76
七、心力衰竭如何自我预防?	77
第四节 高血压病	77
一、我国高血压的诊断标准如何? 其流行趋势 怎样?	77
二、高血压病有哪些易患因素?	79
三、老年高血压有哪些临床特征?	82
四、高血压非药物治疗措施有哪些? 应如何掌握?	83
五、高血压病药物治疗的原则有哪些?	85
六、高血压病如何进行预防?	90
第五节 老年人低血压	92
一、何谓老年人低血压?	92
二、老年人低血压如何防治?	93
第六节 老年退行性心脏瓣膜病	93
一、何谓老年退行性心脏瓣膜病?	93

二、老年退行性心脏瓣膜病如何防治？	94
第七节 心脏性猝死	95
一、何谓心脏性猝死？其常见的病因有哪些？	95
二、心脏性猝死常见的诱因有哪些？	96
三、心脏性猝死如何防治？	97
第三章 呼吸系统疾病	98
第一节 流行性感冒	98
一、何谓流行性感冒？	98
二、流行性感冒如何自我防治？	99
第二节 上呼吸道感染	100
一、何谓上呼吸道感染？	100
二、上呼吸道感染如何自我防治？	101
第三节 慢性支气管炎	102
一、何谓慢性支气管炎？	102
二、慢性支气管炎如何自我防治？	103
第四节 肺气肿	104
一、何谓肺气肿？其有哪些临床表现？	104
二、肺气肿如何自我防治？	105
第五节 肺心病	107
一、何谓肺心病？其有哪些临床表现？	107
二、肺心病常见的并发症有哪些？	107
三、肺心病如何防治？	108
第六节 老年肺炎	111
一、老年肺炎有哪些临床特征？	111

二、老年肺炎如何防治？	112
第七节 老年肺结核	116
一、老年肺结核有哪些临床特征？	116
二、老年肺结核如何自我防治？	118
第八节 肺癌	121
一、肺癌常见的类型有哪几种？	121
二、肺癌常见的临床表现有哪些？	123
三、如何预防和早期发现肺癌？	124
四、肺癌如何治疗？	125
 第四章 神经精神系统疾病	132
第一节 脑血管病	132
一、常见的脑血管病有哪几种？ 其临床特征有 哪些？	133
二、缺血性中风如何治疗？	136
三、出血性中风如何治疗？	137
四、脑血管病恢复期如何治疗？	138
五、脑血管病如何自我预防？	139
第二节 震颤麻痹(帕金森病)	140
一、震颤麻痹主要临床表现有哪些？	140
二、震颤麻痹的主要病因有哪些？	141
三、震颤麻痹如何治疗？	142
四、震颤麻痹如何预防？	145
第三节 老年痴呆	146
一、老年痴呆流行情况如何？	146
二、老年痴呆的临床表现有哪些？	146

三、老年痴呆常见的临床类型有哪几型？	147
四、老年痴呆如何早期诊断？	148
五、老年痴呆的家庭护理和治疗原则有哪些？	150
六、老年痴呆如何进行自我预防？	151
第四节 老年期抑郁症	153
一、老年期抑郁症主要有哪些临床表现？	153
二、抑郁症如何自我判断？	154
三、抑郁症如何治疗？	156
四、抑郁症如何自我预防？	157
第五节 眩晕	159
一、何谓眩晕？	159
二、引起眩晕常见的病因有哪几种？	160
三、眩晕如何防治？	161
第六节 头痛	162
一、老年人常见的头痛有哪几种？ 临床特征如何？ ...	162
二、头痛如何防治？	164
第五章 消化系统疾病	168
第一节 食管裂孔疝？	168
一、何谓食管裂孔疝？	168
二、食管裂孔疝有哪些临床表现？	169
三、食管裂孔疝如何自我防治？	169
第二节 食管癌	170
一、食管癌的主要临床表现有哪些？	170
二、如何早期发现食管癌？	171
三、食管癌如何治疗？	171

四、食管癌如何自我预防?	173
第三节 慢性胃炎	174
一、老年人常见的慢性胃炎有哪几种? 有哪些 临床表现?	174
二、老年人慢性胃炎如何防治?	175
第四节 消化性溃疡	176
一、何谓消化性溃疡?	176
二、老年人消化性溃疡有何特征?	177
三、消化性溃疡如何自我防治?	177
第五节 胃癌	179
一、胃癌如何分型和分期?	179
二、何谓癌前状态或癌前病变?	180
三、胃癌的主要临床表现有哪些?	181
四、胃癌如何防治?	182
第六节 病毒性肝炎	183
一、病毒性肝炎有哪几种? 其流行病学及临床 表现如何?	183
二、老年人病毒性肝炎有何特征?	188
三、乙肝病毒的“两对半”检查有何临床意义?	189
四、病毒性肝炎如何自我调养?	193
五、病毒性肝炎常用的药物治疗有哪些?	197
六、如何自我预防病毒性肝炎?	202
第七节 肝硬化	204
一、何谓肝硬化? 其有哪些临床表现?	204
二、肝硬化如何防治?	205
第八节 原发性肝癌	206

一、何谓原发性肝癌？其有哪些临床表现？	206
二、原发性肝癌如何防治？	207
第九节 胆囊炎和胆囊结石	208
一、老年人为什么容易发生胆囊炎和胆囊结石？	208
二、胆囊炎和胆石症的主要临床表现有哪些？	209
三、胆囊炎和胆囊结石如何治疗？	210
四、胆囊炎和胆囊结石如何自我预防？	211
第十节 急性胰腺炎	212
一、何谓急性胰腺炎？其有哪些临床表现？	212
二、急性胰腺炎如何治疗？	212
三、急性胰腺炎如何自我预防？	213
第十一节 肠道易激综合征	214
一、何谓肠道易激综合征？其有哪些临床表现？	214
二、肠道易激综合征如何自我防治？	215
第十二节 便秘	216
一、何谓便秘？	216
二、老年人便秘常见的原因有哪些？	216
三、老年人经常便秘有哪些危害？	217
四、便秘如何自我防治？	218
第十三节 呃逆	219
一、何谓呃逆(打嗝)？	219
二、呃逆常见的病因有哪些？	219
三、呃逆如何防治？	220
第六章 内分泌、代谢疾病	223

第一节 糖尿病	223
一、何谓糖尿病？其流行趋势如何？	223
二、糖尿病的诊断标准有哪些？	224
三、何谓口服葡萄糖耐量试验？	225
四、老年人糖尿病有哪些临床特点？	226
五、糖尿病如何分型？	228
六、糖尿病如何自我防治？	229
七、糖尿病如何进行饮食治疗？	231
八、糖尿病如何进行药物治疗？	237
九、糖尿病人如何做好自我管理？	241
十、血糖浓度的新旧单位如何换算？	245
第二节 低血糖症	245
一、何谓低血糖症？其有哪些临床表现？	245
二、低血糖如何自我防治？	247
第三节 高脂血症	249
一、何谓高脂血症？	249
二、高脂血症对人体有哪些危害？	250
三、高脂血症如何自我防治？	251
第四节 痛风	259
一、何谓痛风？其有何临床表现？	259
二、如何自我防治痛风？	260
第五节 甲状腺功能亢进	262
一、何谓甲状腺功能亢进？	262
二、老年人甲亢有哪些临床特征？	263
三、老年人甲亢如何防治？	264
第六节 甲状腺功能减退	265

一、何谓甲状腺功能减退？	265
二、甲状腺功能减退主要临床表现有哪些？	266
三、甲状腺功能减退如何防治？	267
第七章 泌尿系统疾病	269
第一节 急性肾小球肾炎	269
一、何谓急性肾小球肾炎？ 其有何临床表现？	269
二、急性肾小球肾炎如何自我防治？	270
第二节 急性肾功能衰竭	271
一、何谓急性肾功能衰竭？ 其有哪些临床表现？	271
二、急性肾衰如何预防？	272
三、急性肾衰如何治疗？	273
第三节 慢性肾功能衰竭	275
一、何谓慢性肾功能衰竭？ 其有哪些临床表现？	275
二、慢性肾衰如何预防？	277
三、慢性肾功能衰竭如何治疗？	278
第四节 高血压肾脏病	285
一、何谓高血压肾脏病？ 其哪些临床表现？	285
二、高血压肾脏病如何进行早期防治？	286
第五节 肾癌	287
一、常见的肾癌有哪几种？	287
二、肾癌常见的临床表现有哪些？	287
三、肾癌如何预防？	288
四、肾癌如何治疗？	289
第六节 泌尿系感染	289