

老年常见疾病



家庭护理手册

● 胡晓翌 编



LAONIAN
CHANGJIAN JIBING
JIATING HULI
SHOUCE

文匯出版社

老年常见病家庭护理手册

编者 胡晓翌



文 厘 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

老年常见病家庭护理手册/胡晓翌编. —上海:文汇出版社, 2001. 1

ISBN 7 - 80531 - 733 - X

I. 老... II. 胡... III. 老年病:常见病 - 护理 - 手册 IV. R473.5 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 74222 号

老年常见病家庭护理手册

编 著/胡晓翌

责任编辑/季 元

封面装帧/范峤青

出版发行/文汇出版社

上海市虎丘路 50 号

(邮政编码 200002)

经 销/全国新华书店

印 刷/复旦大学印刷厂

装 订/上海宏达装订厂

版 次/2001 年 2 月第 1 版

印 次/2001 年 2 月第 1 次印刷

开 本/787 × 960 1/32

字 数/175 千

印 张/8.25

印 数/1 - 5100

ISBN7 - 80531 - 733 - X/R · 54

定 价/15.00 元

前 言

衰老是生物的自然规律,人类也不例外。随着社会的发展,科学技术的进步,经济和生活条件的不断改善,人类的寿命也在逐渐延长。使老年人保持健康的素质,幸福地度过晚年,是老年人、亲属和护理人员关心的问题。本书在简要地说明老年生理的基础上,介绍了老年人常见的疾病、健康问题和家庭护理知识。通俗易懂,实用性强,适合老年人及从事照顾老年人的人阅读。由于许多老年疾病是在中年时期开始发生的,本书对如何在中年时期注意预防晚年疾病,也有不少讲述。因此,本书也可供中年人作为保健参考。

编者

目 录

老年人的生活.....1

饮食.....2

吸烟与饮酒.....6

体重.....8

运动.....10

睡眠.....12

注意身体的变化.....15

老人的心理照顾.....17

护理.....19

老年疾病的药物治疗.....29

呼吸系统疾病.....31

感冒.....32

慢性支气管炎.....35

肺炎.....38

肺气肿.....42

肺结核.....46

支气管扩张症.....49

肺癌.....52

常备药物.....55

循环系统疾病.....59

高血压病.....	60
心绞痛.....	64
心肌梗死.....	68
心律失常.....	73
急性左心功能不全.....	76
闭塞性动脉硬化.....	79
血栓性静脉炎.....	82
休克.....	85
常备药物.....	88

消化系统疾病.....91

慢性胃炎.....	92
食管癌.....	95
食管裂孔疝.....	99
消化性溃疡.....	103
胃癌.....	108
慢性肝炎.....	111
肝硬化.....	115
胆囊炎及胆石症.....	119
腹泻.....	122

慢性便秘.....	125
常备药物.....	128

泌尿系统疾病.....133

泌尿系感染.....	134
肾盂肾炎.....	137
尿失禁.....	141
泌尿系结石.....	144
前列腺增生症.....	147
膀胱癌.....	149
急性肾功能不全.....	152
慢性肾功能衰竭.....	155
常备药物.....	158

代谢疾病.....161

糖尿病.....	162
糖尿病昏迷.....	168
高脂血症和高脂蛋白血症.....	174
肥胖症.....	178
痛风.....	182
骨质疏松症.....	186
常备药物.....	189

内分泌系统疾病.....193

甲状腺功能亢进症.....194

甲状腺机能减退症.....198

甲状旁腺功能亢进症.....201

更年期综合征.....204

老年期性功能减退.....207

常备药物.....210

神经系统疾病.....213

短暂性脑缺血发作.....214

脑血栓形成.....217

脑栓塞.....222

脑出血.....225

蛛网膜下腔出血.....228

帕金森病.....231

老年性痴呆.....234

常备药物.....239

其他.....243

皮肤瘙痒症.....244

老年人与手术.....246

老年人与跌倒.....249

老年人与骨折.....251

老年人的生活

老年人由于体质及心理原因，其生活规律会有别于青壮年人，如何安排好老年人的生活是提高其生存质量的关键。从老年人饮食习惯，身体状况及生理、心理的不同情况出发，合理安排老年人的生活不仅是家人与护理人员的责任，也是社会的责任，以使老年人有一个幸福的晚年生活。

饮 食

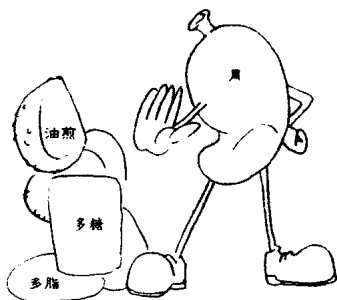
由于老年人的消化、吸收功能均有不同程度的减退，因此健康老年人的饮食应具有一定的特殊性，加之老年疾病的困扰，老年人饮食更应讲究均衡营养和科学性。

饮食注意的要点

- ✓ 摄入足够热量，注意膳食调配。
- ✓ 摄取优质蛋白质(动物性和植物性各半)，适当增加蛋白质在食物中的比例(患有肝、肾慢性疾病者除外)。
- ✓ 少食糖和脂肪，在脂肪的摄取中，宜用植物油。
- ✓ 食富含钙质的牛奶、乳制品等(尤其是女性)。多吃含维生素、矿物质和纤维素的食物，如水果、蔬菜等。
- ✓ 除非天气特别炎热潮湿，否则不宜吃盐过多。



- ✓ 每天要摄取足够的水分，除三餐外，还应饮水1000ml。
- ✓ 每餐不宜过饱，少食多餐。避免油腻或调味浓厚的食物。
- ✓ 食品种类多样化，保持均衡营养。
- ✓ 不能因为减肥而随便采取节食办法。
- ✓ 要注意老人的饮食规律、习惯、生活环境、食物爱好、烹调方法以及老年人的个性、心理状态诸方面的因素。



难消化的食物

- ✓ 油煎的食物。
- ✓ 含有大量脂肪的食物。
- ✓ 放调味品太多的食物。
- ✓ 含大量糖分(碳水化合物)的食物,如甜薯、芋头等。
- ✓ 某些水果和某些生的蔬菜,如不易消化的椰子、芥菜等。

易消化的食物

- ✓ 煮或炖的食物。
- ✓ 煮的时间较长的食物。
- ✓ 不用费力咀嚼的食物。
- ✓ 含脂肪量较少的食物。

老年人应避免吃含有大量胆固醇的食物

- ✓ 胆固醇含量多的食物:羊肝、猪脑、蛋黄、猪肝、墨鱼、鱼肝油、肥猪肉、虾蟹等。一般含脂肪多的食物胆固醇也较多。
- ✓ 胆固醇含量较少的食物:脱脂牛奶、脱脂奶粉、瘦猪肉、去皮鸡肉、黄花鱼、甲鱼、鲤鱼等。

根据症状调理饮食

食欲不振:

- ✔ 饭前先用冷水或淡盐水漱口。
- ✔ 菜肴尽量做到色、香、味俱全，以增进食欲。
- ✔ 做老人喜爱吃的食物。
- ✔ 要创造愉快、轻松的就餐环境。
- ✔ 添加引起食欲的食品。
- ✔ 细嚼慢咽，少量地吃。
- ✔ 促进食欲的食品：梅干、柑橘、酸类食物。

便秘:

- ✔ 选择富含粗纤维的食物，如新鲜的水果、蔬菜。
- ✔ 多喝水。
- ✔ 多活动身体或按摩腹部。
- ✔ 防止便秘的食物：梨、香蕉、红薯、白菜、菠菜等。

吸烟与饮酒

吸烟对所有人都是有害的，但这并不是说，所有老年人都应该戒烟。因为大多数有了多年烟瘾的人，一旦被迫戒烟，情绪上是很受影响的。当然，如果一个老年人有病或吸烟时对其健康产生了很不好的影响，如肺病、慢性支气管炎、冠心病等，就应该绝对戒烟。

有吸烟习惯的老年人需特别注意

- ✓ 切不要躺在床上吸烟，习惯睡前吃安眠药的人，更要注意。
- ✓ 饭前不要吸烟，因为这会影响食欲。
- ✓ 患感冒或有其他呼吸系统疾病时，应停止吸烟。
- ✓ 如感觉胸痛应停止吸烟。
- ✓ 有慢性咳嗽或肝炎时，停止吸烟。
- ✓ 如发现血液循环有毛病，例如手足麻木等状况，应立即戒烟。



吸香烟每天超过八支为过量，但如果吸烟引起了一些症状，即使吸一支也算过量。

少量饮酒，对身体健康并无明显影响，长期过量饮酒则会引起急性或慢性酒精中毒，如胃炎、肝硬化等。

有以下疾病者应戒酒

- ✓ 胃溃疡。
- ✓ 肝硬化。
- ✓ 膀胱结石或膀胱病。
- ✓ 痛风。
- ✓ 肾病。

此外，患有高血压、心绞痛、冠状动脉粥样硬化等疾病的老年人应在医生指导下慎重饮酒，最好戒酒。

体 重

老年人肥胖的原因主要是饮食超过了维持正常体重的需要，这和晚年活动减少有很大关系。

胖老年人可能有的危险

- ✓ 据调查，体重过重，寿命将会缩短。
- ✓ 易患高血压、糖尿病、冠状动脉粥样硬化、心肌梗死、胆囊病、静脉曲张等疾病。
- ✓ 动手术时，危险性较大。
- ✓ 身体易失去平衡，摔伤的机会较多。
- ✓ 容易气喘，因此走路、上楼梯会比一般人困难。
- ✓ 易有胃肠道方面的毛病，如腹痛、消化不良、肠胃胀气、便秘等。
- ✓ 头痛、疲乏、精神不安亦以肥胖者较为多见。

老年人想减轻体重应注意的方面

- ✓ 切不可随便采取节食办法。
- ✓ 两顿饭之间不要吃其他东西。
- ✓ 少吃糖、奶油、牛油和肥肉等。
- ✓ 限制每日用盐量。
- ✓ 每天的食物量应有规定，最好能大致计算出所含的热量。控制总热卡。
- ✓ 定期称体重，并做记录。
- ✓ 保持每日大便通畅，如有便秘，可用通便药。
- ✓ 因人而异增加活动量。

每天食有足够热量的食物而体重仍然过轻的原因

- ✓ 与遗传有关，非疾病性的。
- ✓ 频繁呕吐，使一些食物未经消化即被吐出。
- ✓ 腹泻，使一些食物经过肠道时，其营养成分还未被充分吸收，即被排出。
- ✓ 胰腺或胆囊功能失常。
- ✓ 肝或肾有毛病。
- ✓ 肿瘤恶性发展，癌细胞消耗了大量的食物营养成分。
- ✓ 甲状腺功能亢进。