

ZHONG LAONIAN
BAOJIAN
TUJIE

中老年保健图解

赵玉香 杨 晶 主编
夏琦怡 绘图



河北科学技术出版社

中老年保健图解

赵玉香 杨 晶 主编

夏琦怡 绘图

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年保健图解/赵玉香, 杨晶主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 1999

ISBN 7-5375-2182-4

I. 中… II. ①赵…②杨… III. ①中年人 - 保健 - 图解②老年人 - 保健 - 图解 N. R161 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 53218 号

中老年保健图解

赵玉香 杨晶 主编 夏琦怡 绘图

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里8号)

衡水市印刷二厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 4.75印张 116000字 2000年3月第1版

2000年3月第1次印刷 印数:1—5000 定价:8.00元

(如发现印装质量问题,请寄回我厂调换)

中老年保健图解

主 编 赵玉香 杨 晶

编 者 杨 晶 孙蕴君 苏文华 赵玉香
武淑萍 黄 莉 牟丽华 库洪安
刘玉春

绘 图 夏琦怡

前 言

随着现代科学技术的飞速发展，医药卫生事业的不断进步，物质生活水平的不断提高及健康观念的改变，人们已经开始从单纯重视老年病治疗转移到注重疾病的预防保健。而老年病的发生发展过程常常可追溯到中年，甚至是青年。中年人正当年富力强之际，承担着工作和家庭两副重担，往往不注重自我身心的保健，进入老年阶段后，常引起多种疾病的发生和发展，严重影响了老年人的生活质量。为了让中老年人轻松学会自我保健知识，我们编写了《中老年保健图解》一书。

本书采用图文并茂的形式，用通俗易懂的文字，配有生动活泼的插图，着重介绍了一些从中年阶段开始起病的常见老年病的发病原因、发展过程和预防保健知识。从中老年人每个系统的生理变化写起，根据不同系统、不同疾病的特点采用不同的叙述方法，有的偏重于疾病的发生原因和预防，有的偏重于症状的描述，还有的偏重

于患病后的自我保健知识，针对性、实用性、可读性强，操作方便。希望本书能成为中老年朋友走上健康之路的有益助手。

本书在编写过程中得到解放军总医院南楼临床部的领导和同事们的大力支持，特此致以诚挚的谢意。

由于编者学识水平有限，本书在内容和编排上难免有不妥之处，敬请广大读者及有关专家指正。

编 者

1999 年 8 月

目 录

呼吸系统保健

中老年人呼吸系统发生了哪些变化·····	(1)
慢性支气管炎的发展过程及诊断·····	(3)
如何预防慢性支气管炎急性发作·····	(4)
阻塞性肺气肿的形成及处理·····	(7)
如何预防肺心病·····	(9)

心血管系统保健

中老年人心血管系统有哪些生理特点·····	(12)
高血压病患者如何保持血压相对平稳·····	(13)
高血压病有哪些易患因素·····	(14)
高血压危象的预防·····	(16)
如何对待各型心律失常·····	(18)
中老年人心律失常有哪些类型·····	(21)
中老年心脏病的早期表现·····	(23)
何谓隐性冠心病·····	(25)

中年人应警惕冠心病·····	(27)
不必担心心脏神经官能症·····	(28)
人怎么会发生心绞痛呢·····	(30)
怎样判断心绞痛·····	(31)
怎样识别急性心肌梗死·····	(33)

消化系统保健

中老年人消化系统有哪些生理变化·····	(35)
如何防治萎缩性胃炎·····	(38)
溃疡病的防治·····	(40)
肝硬化是如何形成的·····	(43)
肝硬化的防治原则·····	(44)
如何识别消化道出血·····	(46)
中老年人便秘的原因及处理·····	(49)

神经系统保健

中老年人发生晕厥的原因有哪些·····	(52)
何谓缺血性脑血管病·····	(54)
脑出血和脑血栓的临床特征有何不同·····	(56)
中风后如何进行康复锻炼·····	(58)
何谓帕金森病, 其主要表现有哪些·····	(62)
帕金森病的易患因素及治疗进展·····	(65)
老年性痴呆的发病原因及表现有哪些·····	(66)
如何预防老年性痴呆的发生·····	(69)

内分泌系统保健

糖尿病有哪些易患因素, 如何预防·····	(73)
糖尿病主要表现有哪些·····	(74)

糖尿病患者如何进行血糖监测·····	(76)
糖尿病患者如何正确控制饮食·····	(78)
肥胖对人体有什么害处·····	(81)
胆固醇、甘油三酯增高与高脂血症·····	(84)
高脂血症对人体有哪些危害·····	(85)
膳食对血脂的影响·····	(86)
脂肪肝是怎样形成的, 患者应注意什么·····	(87)
更年期综合征有哪些表现, 如何防治·····	(89)

泌尿系统保健

中老年泌尿系统疾病常见的表现·····	(94)
前列腺增生的表现及后果·····	(95)
前列腺增生患者应注意什么·····	(97)
肾功能衰竭的病因及早期表现·····	(98)
如何预防肾功能衰竭, 患者应注意什么·····	(101)

骨与关节保健

中老年人骨与关节的老化·····	(104)
如何预防骨与关节的老化·····	(106)
骨刺的形成·····	(107)
何谓骨质疏松症·····	(108)
骨质疏松症患者应注意什么·····	(110)
如何预防骨质疏松症·····	(111)
颈椎病防治·····	(113)

关于恶性肿瘤

中老年是癌症的高发期·····	(116)
中老年人有哪些表现时应警惕癌症·····	(117)

癌症是可以预防的吗.....	(119)
中老年人常见的癌症.....	(121)
癌症治疗的关键是什么.....	(129)

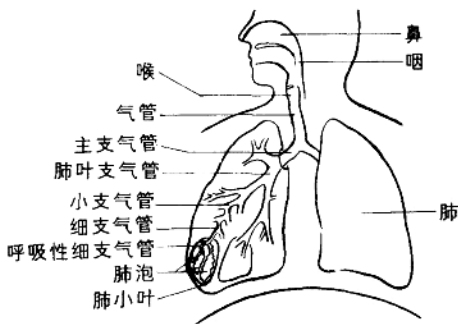
保健常识

中老年人如何选择营养品.....	(132)
中老年人选择药物要慎重.....	(133)
中老年人运动的注意事项.....	(136)
中老年人应定期查体.....	(137)
如何适量补充体内所需维生素.....	(138)

呼吸系统保健

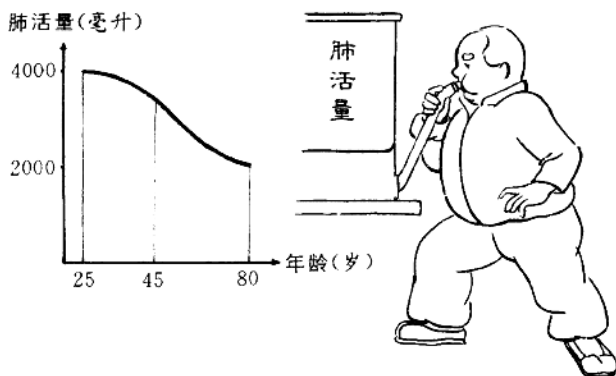
中老年人呼吸系统发生了哪些变化

呼吸是由外界吸进氧气，从体内排出二氧化碳的气体交换过程。人的呼吸是由呼吸系统来完成的，气体依次由鼻腔经咽喉、气管、各级支气管、细支气管等组成的气道，再经呼吸性细支气管、肺泡导管等到达肺泡进行气体交换。呼吸道管壁平滑肌的收缩和舒张，对于气体进出有调节作用。在呼吸道内壁的黏膜上，有丰富的纤毛在不停地运动，以清除异物，起着防御作用。



在人体的各个系统中，以呼吸系统对外开放程度最高。从出生到年老这漫长的岁月里，人的呼吸道接触各种气体及微生物，每天都经受着外界环境的挑战。呼吸系统随着年龄的增长，发生了衰退性变化。

首先是结构与形态的改变，鼻黏膜开始萎缩，气管软骨钙化，弹性减低，黏膜退化、变薄，黏液腺分泌减少，纤毛运动减弱，这些变化使呼吸道对外界的防御功能下降，易发生气管炎、肺炎等呼吸道感染性疾病。另外细支气管管腔变小或被阻塞，胸廓的前后径增加，由扁形变成了桶状发展成为肺气肿。



其次是功能的改变。肺活量是了解肺功能的一项重要指标。其定义是尽力吸气后，能呼出的最大气量。肺活量在25岁时达到最高峰，以后随着年龄的增长以每年

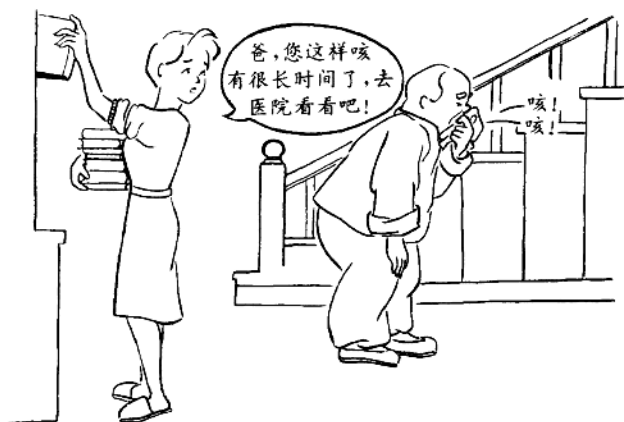
0.6%的速率减少,每增加1岁就要减少20~25毫升,在45岁以后减少速率加快,至70~80岁时可减少45%左右。也就是说一位25岁的青年每分可从肺输送4升氧气到体内各组织,而70~80岁的老人每分只能输送2升氧气到组织。肺活量的降低,气体交换的减少,使得老年人活动后容易气促、气喘。

慢性支气管炎的发展过程及诊断

慢性支气管炎虽然是老年人易患的疾病,但其发生发展过程可追溯到中年,甚至是青年。正常人呼吸道具有完善的防御功能,对吸入空气具有过滤、加温和湿润作用,能净化排除病毒、细菌和异物。如果全身或呼吸道局部的防御功能减弱,就为慢性支气管炎提供了发病条件。长期吸烟和接触刺激性烟雾、粉尘,或生活中不注意自我保健,过于劳累,造成机体抵抗力下降,而经常患感冒,这些均可对呼吸道黏膜产生持续的慢性刺激,使呼吸道的免疫功能受到影响。到了老年期呼吸道生理功能发生变化,组织退行性变,免疫功能减退,造成呼吸道防御功能进一步的退化,致病的病毒、细菌、支原体等微生物乘机侵入气管,并在气管内生长繁殖引起支气管炎,长期的支气管炎最终发展成为慢性支气管炎。

咳嗽、咳痰是慢性支气管炎常见症状,痰液常呈白色,有黏性,感染加重时痰量增多,呈淡黄或黄色。

凡以咳嗽、咳痰为主要症状或伴有气喘的患者，每年发病持续 3 个月以上，并延续 2 年以上，而没有查出其他引起咳嗽、咳痰、喘息症状的疾病，可以诊断为慢性支气管炎。



如何预防慢性支气管炎急性发作

1. 预防感冒：慢性支气管炎的急性发作多与气候冷暖变化有密切关系，秋天和冬天容易发病，并且 70%~80% 是由上呼吸道感染所激发。要预防感冒，提前采取有效的预防措施十分重要。老年人要多注意天气的变化，适时增减衣服，特别是在季节转换时更应十分小心，做到防寒保暖。在感冒流行季节或感冒多发时期，尽量少

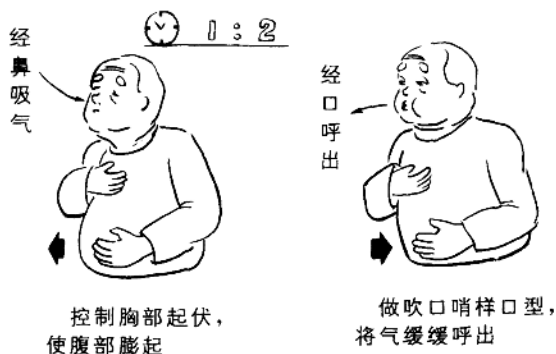
去或不去人多的公共场所，以防被传染上感冒或感染其他病菌。一旦出现上呼吸道感染的征象，就应立即服药，并注意休息、多饮水，以防止感染的进一步发展。

2. 戒烟：长期吸烟与慢性支气管炎的发生密切相关。吸入的烟雾直接刺激上呼吸道黏膜，加重炎症反应，还可以减弱支气管黏膜的纤毛运动，破坏呼吸道的保护屏障。据报道，吸烟者慢性支气管炎的患病率比不吸烟者高4~8倍，戒烟后可使病情缓解，甚至痊愈。



3. 呼吸功能锻炼：呼吸操是加强呼吸功能锻炼的一种好办法。具体做法：取立位，一手放于前胸，一手放于腹部，缓慢地深吸气，吸气时尽力挺腹，胸部不动，然后缩唇成吹口哨样，让气从口慢慢呼出，吸与呼时间之

比为 1 : 2。要求用鼻吸气，用口呼气，深吸缓呼，不可用力。每日早晚各做一遍呼吸操，每遍 20~30 次。



4. 全身锻炼：慢性支气管炎患者应在秋冬季节根据自己的年龄及身体状况适当参加体育锻炼，如打太极拳、散步、慢跑、练剑等，增强自己的抗病能力，减少感染的发生。

5. 保持乐观情绪：当情绪低落、焦虑不安时，易于激发慢性支气管炎发作。不少慢性支气管炎患者由于病情每年发作，一到冬季就感到精神压力很大，这样反而更易诱发疾病。因此应保持乐观的态度，心情舒畅，树立起战胜疾病的信心。

6. 药物预防：根据中医提出的冬病夏治的观点，可在夏季采取一些有效的治疗方法，如适当服一些补药，增

强自身免疫功能。对于反复发作的患者，也可采用气管炎菌苗作为抗原注射，通常在发作季节前开始应用，疗程至少3个月，以提高机体免疫力，防止或减少感染。

阻塞性肺气肿的形成及处理

阻塞性肺气肿常常继发于慢性支气管炎反复发作、支气管哮喘、支气管扩张、慢性肺结核、胸廓畸形等疾病。那么肺气肿是如何形成的呢？从解剖图上可以看到，人的肺脏就像一棵倒挂着的“树”，气管相当于树干，支气管好比树枝，肺泡好似树叶。由于一些肺部疾患的病人支气管黏膜受到长期炎症刺激，出现充血、水肿、痰液分泌增多，支气管被阻塞，造成呼吸道远端相当于“树叶”的部分（即呼吸性细支气管、肺泡）气体不能呼出，引起过度充气膨胀，并伴有肺泡壁的破坏，使肺的体积增大，肺功能减退，形成了肺气肿。

阻塞性肺气肿是长期病理变化的一个后果，对老年人危害极大，本身也没有什么特殊有效的治疗方法，因此要早期预防和彻底治疗引起肺气肿的各种呼吸

