

老年病的早期防治

韩玉秀 魏征宇 李玉玲 编著

人民卫生出版社

R512
HX
67

106141

老年学

老年病的早期防治

韩玉秀 魏征宇 李玉玲 编著



人民卫生出版社

C0198756



图书在版编目(CIP)数据

老年病的早期防治/韩玉秀等编著. —北京: 人民卫生出版社, 1998

ISBN 7-117-02928-5

I. 老… II. 韩… III. 老年病-防治 IV. R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 06388 号

2149/06

老年病的早期防治

韩玉秀 魏征宇 李玉玲 编著

人民卫生出版社出版发行

(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

机械工业出版社京丰印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32 开本 9 $\frac{7}{8}$ 印张 217 千字

1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 00 001—4,000

ISBN 7-117-02928-5/R · 2929 定价: 13.00 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言



随着现代社会的进步、医学技术的不断提高、卫生保健事业的不断完善和生活环境的日趋改善,世界各国(包括我国)的老年人口与日俱增,人口老龄化的倾向显得越来越突出。据 1992 年《亚洲商业》报道,从 1985 年~2025 年,美国老龄人口将增加 105%;英国增加 23%;法国增加 67%;德国增加 36%;日本增加 121%;澳大利亚增加 125%;印度尼西亚增加 301%;菲律宾增加 310%;新加坡增加 348%;中国增加 238%;香港地区增加 219%。从以上增长率可以看出,世界各国老年人口增加的速度是相当快的,特别是人口密度大而众多的国家,其增长率显得更为明显,人口老化更加迅速。如今,日本、美国、前苏联和西欧地区诸国已进入了“老年之国”;在西欧,老年人数高达 10%~20%,日本为 11.4%。目前,我国 60 岁以上的老年人达 1 亿人以上,据“第十三届国际老年学大会”宣布,

我国从 1994 年已进入老龄人口社会, 60 岁以上的老年人已占全国人口的 10% 以上, 到 2025 年, 中国老人会占世界老人的 1/4, 每 4 名老人中, 就有 1 人是中国人。因此, 老年人的问题, 应引起我国和世界各国的普遍重视与高度关注。

值得提出的是, 人到老年, 并不意味着已步入“风前残烛”的境地, 而正是处于“黄牛虽老, 余力犹存”的时期。由于老年人具有丰富的阅历, 深广的知识, 有许多才华与经验可以奉献给社会并造福于人类, 所以, 全社会关心老年人的健康至关重要。

老年病的早期防治, 不仅为老年人服务, 也为青年人、中年人服务。因为, 许多老年病不是一朝一夕而发生的, 多数由于处于青、中年时代不注意预防而患病。所以, 该书以“早期防治老年病”为宗旨, 提出了人从青、中年时代开始就应重视防治老年病(有的病应从幼儿时期开始预防)。诸如, 老年人患的脑血管病、心血管病、癌症等, 多半是在青、中年时期忽视防治而发生的。因此, 防治老年病必须从青、中年时期开始; 有些老年病, 从婴幼儿时期就应重视预防。

随着人们文化素质的提高, 医学知识的普及, 有些老年病在医师的指导下可在家中得到治愈, 所以本书还对一些适合在家中应用的医疗知识也作了基本介绍, 以供千家万户使用。

该书是笔者继前人对老年病研究的成果, 结合自己 30 余年从事老年病治疗的一些经验与体会, 为人们奉献出的老年医学通俗读物。目的是让更多的人从中获得防治老年病的丰富知识, 做好老年病的防治, 以利延年益寿, 使更多的老年人为社会贡献更多的经验, 造福于人类。

编 者

1998 年 2 月

目 录



一、概述	(1)
(一) 老年医学的进展	(2)
(二) 老年人的体质变化	(3)
(三) 疾病与健康	(12)
二、怎样防治常见病	(15)
(一) 高血压病	(16)
(二) 脑血管病	(27)
1. 脑动脉硬化病	(27)
2. 脑出血病	(32)
3. 脑血栓病	(36)
(三) 痴呆症	(40)
(四) 帕金森病	(43)
(五) 失眠症	(46)
(六) 冠心病	(52)
(七) 肺心病	(66)
(八) 慢性支气管炎	(72)
(九) 肺气肿	(76)

(十) 肺炎·····	(80)
(十一) 肺结核病·····	(84)
(十二) 消化性溃疡病·····	(89)
(十三) 消化道出血病·····	(94)
(十四) 萎缩性胃炎·····	(99)
(十五) 胆囊炎与胆石症 ·····	(102)
(十六) 便秘病 ·····	(108)
(十七) 糖尿病 ·····	(114)
(十八) 贫血 ·····	(128)
1. 营养不良性贫血 ·····	(128)
2. 继发于慢性疾病的贫血 ·····	(132)
(十九) 结石症 ·····	(133)
(二十) 前列腺炎与肥大症 ·····	(137)
(二十一) 萎缩性阴道炎 ·····	(140)
(二十二) 肾盂肾炎 ·····	(141)
(二十三) 骨质疏松症 ·····	(143)
(二十四) 颈椎病 ·····	(145)
(二十五) 腰背痛病 ·····	(148)
(二十六) 肩关节周围炎(简称“肩周炎”) ·····	(155)
(二十七) 皮肤瘙痒症 ·····	(159)
(二十八) 手足癣 ·····	(161)
(二十九) 眼病 ·····	(162)
1. 老视 ·····	(163)
2. 白内障 ·····	(164)
3. 青光眼 ·····	(167)
(三十) 耳聋 ·····	(170)
(三十一) 美尼尔病(简称“眩晕”) ·····	(172)

(三十二) 牙病	(173)
1. 龋齿病	(174)
2. 牙髓炎病	(176)
3. 牙周病	(178)
4. 牙齿的保健	(182)
(三十三) 义齿口腔炎	(188)
(三十四) 癌症	(189)
1. 癌症的状况及常识	(189)
2. 各种查癌方法简介	(191)
3. 常见癌症的防治	(196)
(1) 胃癌的防治	(196)
(2) 肺癌的防治	(201)
(3) 肝癌的防治	(206)
(4) 肠癌的防治	(209)
(5) 食管癌的防治	(213)
(6) 宫颈癌的防治	(215)
(7) 胰腺癌的防治	(219)
(8) 乳腺癌的防治	(221)
(9) 膀胱癌的防治	(225)
4. 癌症的综合预防	(228)
5. 癌症的信号	(245)
三、老年病的综合预防	(248)
(一) 早期预防老年病	(248)
(二) 运动健身	(249)
(三) 推拿健身	(253)
(四) 膳食健身	(253)

(五) 良好的情绪健身	(261)
四、健康标准与长寿之道	(266)
(一) 老年人健康程度的自我验证	(266)
(二) 世界第一座长寿博物馆	(268)
(三) 根据影响寿命的因素寻求长寿之道	(269)
(四) 延缓大脑的衰老可以延寿	(272)
五、常用诊疗技术	(275)
(一) 常用医疗技术	(275)
(二) 药物过敏的皮内试验技术	(283)
(三) 常用检查知识	(285)
六、家庭治疗简介	(290)
(一) 病床的设置	(290)
(二) 怎样护理老年病人	(291)
(三) 老年病人用药须知	(293)
(四) 家备老年人用药	(295)
(五) 怎样煎用中药	(300)
七、入院治疗与探视病人须知	(303)
(一) 入院前的检查	(303)
(二) 办入院手续	(303)
(三) 怎样探视病人	(304)
主要参考文献	(306)

一、概 述



老年期的实际划分，随着人类社会的进步、生活的改善、医疗健康水平的提高和人们文化素质的发展而有所不同。在这些因素的影响下，人类在 4000 年前的平均寿命不过 18 岁；进入文明社会之后，100 年前也不过 30 岁。而现代，1975 年统计，人的平均寿命可达 59 岁，发达国家有的高达 70 余岁；1991 年 6 月日本厚生省统计，该国男性平均寿命为 76.11 岁，女性为 82.11 岁，连续 6 年~7 年保持了世界高寿纪录。我国国家统计局于 1986 年报告，我国人口平均预期寿命已从 1949 年前的 35 岁，增加到 68.97 岁（其中，男为 66.96 岁，女为 70.98 岁）。随着人类平均寿命的增长，在不同的时期，对老年人的年龄界限也有不同的规定。1991 年，世界卫生组织（WHO）认为，不满 44 岁者为青年人；45 岁~59 岁为中年人；60 岁~74 岁为初老年人；75 岁~89 岁才是老年人；90 岁以上可称为长寿

老者。

我国过去一些医学刊物认为，40岁～60岁为初老期；60岁以上称为老年期；也有的书刊认为40岁～59岁为初老期；60岁～74岁称作老年期。现在，把65岁以上者称为老年人。总之，关于老年人的年龄界限，目前众说纷纭。根据我国现状，50岁～65岁称作初老期，65岁以上称为老年人，是与我国现实条件相符的；那么，人在45岁以前，从年轻时期开始，就应重视防治老年病。

防治老年病的首要问题是要对老年人的身体特点有所了解。以此为基础，掌握疾病对健康、对寿命的影响，以便进一步加强对老年病的预防。

（一）老年医学的进展

在人类生存的长河中，每人每时每刻都在进行着生与死的搏斗，生战胜死，则生；死战胜生，则死。这种斗争，主要在体内进行。成人大约有近一千万亿个细胞，然而，在1秒钟内，体内至少新生四百万个细胞，又有上百万个细胞默默地死去。人到老年，体内这种生与死的斗争，往往会促使细胞老化，繁殖力下降，并使抗病能力逐渐减弱。一旦达到某一程度，人体死亡会成为难以避免的自然趋势。针对人体的这一特点，世界医学家普遍注意研究防止人体老化和保持人体长久健康等问题。于是，在医学领域逐渐诞生了“老年医学”这门新兴的医学。“老年医学”早期成型于19世纪末的法国和德国。1938年德国首先成立了老年医学会；1939年创办了世界第一份《老年研究》杂志。自1950年以来，国际老年学会议已开过10多次，对老年医学不断地进行广泛、深入和系统的研究与讨论，大大促进了老年医学的发展。目前，老

年医学已成为医学领域中一门独立的分科，受到医学界的普遍重视，使各种老年医学专著应运而生。

我国在 1958 年，由中国科学院首先设立了老年学研究室；1964 年，全国首次召开了老年学会议；此后，在全国各地相继开展了老年病的防治研究与防治工作。进入 80 年代，老年医学在医学领域，得到了迅速发展。1992 年，我国内蒙古医学院附属医院和内蒙古自治区科技情报研究所的医学专家敖拉哈、王聘臣等人编著的《中国老年医学》为我国发展老年医学奠定了基础。进入 90 年代，老年医学又有长足的发展，我国许多省市级医院增设了老年病门诊，为防治老年病提供了极大的方便。

老年医学主要研究人处于初老期及老年期的健康保健和临床诊治有关疾病等内容，它包括基础医学、临床医学、预防医学和健康医学等。笔者编著的本书，与这些内容均有密切关系，在老年生理特点方面，将涉及基础医学的内容；常见病的防治方面，要涉及临床医学与预防医学方面的内容；综合防病方面，要涉及康复医学方面的内容，总之，本书涉及的内容十分广泛，将提炼与集中老年医学的基本精华部分，为老年人健康长寿提供丰富的医学知识。

（二）老年人的体质变化

人进入老年期，从肌肉到骨骼，从内脏器官到各种系统（神经、血液、内分泌等），相继会发生“多种变化”；随着老龄的增加，其变化会更为迅速。但由于每个人的生活环境、身体素质 and 遗传等，均存在着一定的差异，所以“多种变化”，有的人进行的较慢，有的人进行的较快。在进行中，男女表现各有差异。祖国医学（中医学）在两千多年前对这种差异就有

深刻的描述；著名的古医学《内经》早有科学的记述，对男性而言，“丈夫……；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动；八八，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去。”所谓“丈夫”，系现代称谓的“男性”，当年过40岁时，身体将渡过旺盛期；将近60岁时，身体表现得更加精力不足；快到70岁时，不但精气衰，而且会脱发、落齿，身体主要器官均有所衰退。该古医书对女性的描绘更为具体。“女子……；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面始焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”古人对人体变化的描述，主要指出了人体在不同年龄阶段所发生的生理与体质方面的变化。不过，随着人类社会的进步，生活条件的改善，使人体生理发生变化的年龄阶段也会随着变化。现代，就我国而言，已大大突破了古人指出的人体生理变化的年龄界限；多数人超过50岁才能谈到身体将渡过旺盛期；到60岁至70岁，才能感到精力不足；65岁进入老年期后，人体的肌肉、骨骼、体液、生殖能力、内分泌、消化能力、呼吸功能、神经系统和各种器官等，才会发生较大的变化。下面就人体生理各方面突出的变化进行叙述。

1. 肌肉量逐渐减少 肌肉是形成人体的主要成分，它遍布全身内外，主要由肌细胞构成。按大类分，有3种形态和功能不同的肌肉组织；它们是骨骼肌（全身有600块左右，占体重的40%左右）、平滑肌和心肌。随着老人年龄的增长，这些肌肉组织的弹性、伸展性、兴奋性和传导性会发生变弱的现象；肌纤维也要逐渐变细变小。这时，由于肌肉对氧的消耗不如老年期之前多，因此，较易发生疲劳，一旦受到不均匀的外力作用，较易发生扭伤、挫伤和劳损等伤害。日常，不

少老年人每天虽然没干什么重活，但总感劳累，就是肌肉功能减退所致。据医学研究证实，如果青壮年男人的肌肉量占体重的 40%~45%，那么到老年时，肌肉会减少到仅占体重的 25%~30%。这种减少，先从腿部开始，随着年龄的增长，腿变得越来越细；相继，手、上肢的肌肉也发生减少；有些内脏器官(心、肝、脾、胃等)的肌肉量也有减少发生，体力逐渐下降。

由于人老化，由肌肉组织构成的其他组织的重量也在逐渐减少或发生某种变化。例如，从初老期开始，眼球晶体的弹性逐年下降，渐渐变成老花眼；听觉神经的敏感性有所下降，产生不自觉的耳聋。这期间，脾脏、肾脏、胰腺和女性的子宫均要缩小，重量下降。65 岁以后，人体大脑，男性的睾丸也将减重与发生老化，其功能将明显下降。

2. 骨骼质量逐渐变差 骨骼是构成人体的主要支柱，大大小小共有 206 块，每块骨骼均由骨膜、骨质、骨髓、神经、血管等构成。其中，骨质是骨骼的主要成分，自外向里，由骨密质和骨松质组成。当人进入老年期，骨内的新陈代谢开始减慢，发生骨中胶原蛋白质的减少，无机盐大量增加(老年人骨中的无机盐含量为 80%左右，比青年人高 60%)，以及骨密度下降的生理改变；通常说的老年“骨质疏松症”，就是骨骼质量下降而导致的骨骼病。主要表现是腰背疼痛，较易骨折。最近我国在北京召开的有关会议曾指出全国患骨质疏松病的人达 6000 万人。人老除骨骼重量下降外，骨的弹性、韧性也相应下降，相反，其脆性将逐渐增加。所以，老年者在日常生活中谨防骨折显得十分重要。

3. 心脏、血液系统的功能发生改变 心脏是人体的重要器官，它如同一个不知疲倦的泵，有节律地把血液压向全身，

又抽回心腔。心脏的体积并不大，与每人的拳头大小不相上下。成年人在安静时，心脏可跳动 70 次/分钟~80 次/分钟，使 5000 毫升的血液在全身血管中流动，向人体输送氧气和营养物质，排除二氧化碳气与多种废料。人到老年期，随着年龄增加，心脏的肌肉及血管壁肌，均发生萎缩，新陈代谢机能逐渐下降。因此，较易患心血管疾病。

医学家研究发现，一般，人在 40 岁以后开始发生心血管机能下降的生理改变；进入老年期，心脏的重量要减少 50 克左右。由于心肌健康程度的下降，从心脏搏出的血液量每年要减少 1% 左右；70 岁的老年人，心脏的潜在力量只有中年人的一半。从心电图观察，65 岁以后的老人，心脏会产生纤维化变性，心脏力量大大小于中年人。这时，心跳的次数有所减少，常发生心律不齐；血压变化也较明显，75 岁以上者，高压(收缩压)达到 21.3 千帕* (160 毫米汞柱)者，约占 27% 左右。与此同时则发生血管硬化病；常见的有脑动脉、心动脉(冠状动脉)、肾动脉硬化等病。

4. 呼吸功能逐渐下降 前面谈到，人进入老年期后，包括内脏器官在内，其肌肉量发生减少；肌肉的弹性、伸展性、敏感程度变差。所以，以肺脏为主的呼吸系统也不例外，即老年人的肺与气管的弹性也有所下降，呼吸肌、膈肌发生萎缩；由此，常导致肺的吸气与呼气量相应减少。一般，老年人的肺吸气量，只相当年轻人的一半；排出的二氧化碳量，仅为中年人的一半，使体内经常处于气体交换不良的状态，造成血液中缺氧，常感周身不适，倦意缠身。

由于老年人呼吸功能下降，所以会使呼吸系统的抗病能

* 1 毫米汞柱=0.133 千帕

力发生减弱，较易患肺炎、气管炎、肺气肿等呼吸系统的疾病。久之，将影响血液循环系统的健康，引起心血管疾病（动脉硬化、冠心病等）和肺心病。

5. 消化能力有所减弱 每人吃的食物，是经口腔、胃和肠进行消化的，所经之处，有唾液、胃液、胆汁、胰液、肠液和其他多种消化物质掺入食物中，使食物内有用的物质变成易被胃、肠吸收的成分，供身体所需。但，人进入老年期，这些方面均要发生变化。首先，口腔内的牙齿质量与数量出现明显改变。在牙的质量上，远远不如青年人高，有些老人的牙会有大量缺损；残留的牙数不足70%（60岁~70岁者）。随着老年人年龄的增加，残存牙的比例逐渐下降，严重影响对食物的咀嚼；少数老人的牙虽然齐全，但牙冠已被严重磨损，并发生牙龈萎缩、牙间隙增大等改变。老年人由于牙缺损、牙的质量变差，所以口腔内的食物得不到充分咀嚼，直接影响对食物的消化与吸收。除此，人老时，口腔内的腺体也逐渐萎缩，唾液的分泌量有所减少，浓度下降，这样，也会影响对食物的消化。

随着老年人年龄的增加，胃肠的功能会有所下降。先是胃与肠的粘膜逐渐变薄，胃与肠的腺体及绒毛发生萎缩；胃体的肌纤维不但萎缩，而且弹性也相应下降。由于胃粘膜呈萎缩性，所以分泌的胃液量及酸度有所减少，使胃内常呈低酸或缺酸状态，导致所吃食物不能充分消化。由于肠粘膜上皮细胞供血减少，所以小肠吸收营养的能力有所减弱，不能充分地吸收食物中的各种营养。研究证实，老年人胰岛素的分泌量，常随年龄的增加而下降；肝脏合成蛋白质的功能会相应减退。所以，老年人适当控制糖的摄取量十分必要。

6. 高级神经产生衰变 大脑是人体高级神经的主力，也

是“中枢神经系统”的总指挥。

中枢神经系统由大脑、小脑和脊髓等组成，“统帅”人体的一切活动与思维。该系统主要通过其周围的神经，来管理和支配人体各组织和器官的活动。人到老年，中枢神经系统也是力不从心，逐渐发生衰变。因为随着老人年龄的增长，对大脑合成蛋白质起重要作用的核糖核酸，在神经细胞中的含量也相对减少，直接影响健脑，使神经纤维发生退化，导致神经细胞中出现影响记忆功能的“色素”沉着。这种变化，人从50岁开始，年龄越高，变化也越快。医学研究指出，人在30岁~80岁期间可损失1万~10万个脑细胞；通常，70岁以上的老年人，大脑细胞比年轻人减少20%~45%，脑的血流量减少17%以上，脑重量减少6%~11%，大脑皮层的表面积减少10%。由于老年人大脑发生这些生理改变，所以常有表情淡漠、记忆减退、丢三忘四等表现；有的老年人会患老年前期性痴呆症，严重者会患脑萎缩或痴呆症，甚至使全身各个器官衰退和发生功能失调，进而身患多种疾病，严重影响身体的健康。

7. 生殖能力与性感减退或消失 生殖能力与性感是正常男女健康的重要标志之一。发育正常的人，具有正常的生殖能力与性感。人体具有这种能力是从性成熟期开始，一般始于14岁以后，到19岁~25岁达到高潮，50岁~60岁开始减退，60岁以后明显减退。

生殖能力与性感旺盛与否，并不是单存的生理上的表现，而是反映人体的体质、神经和精神状态是否健康。生殖与性感旺盛的人，其整体身心也是健康和正常的，相对寿命也较长。反之，身心羸弱不堪、病患不断的人，其寿命也有限。但是，人在性生活上表现无度，不加节制，往往加速老化，使