



中老年 健康管理指南

ZHONGLAONIAN JIANKANG GUANLI ZHINAN

主 编 ⊙ 张立平

凝聚18位著名保健医学专家智慧的健康管理书籍



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中老年健康管理指南

ZHONGLAONIAN JIANKANG GUANLI ZHINAN

张立平 主编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中老年健康管理指南/张立平主编. —北京:人民军医出版社,2011.6
ISBN 978-7-5091-4643-9

I. ①中… II. ①张… III. ①中年人—保健—指南②老年人—保健—指南
IV. ①R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 095646 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:余满松 责任审读:杨磊石
出 版 人:石 虹
出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036
质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283
邮购电话:(010)51927252
策划编辑电话:(010)51927292
网 址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:领先印务(北京)有限公司
开本:710mm×1010mm 1/16
印张:19.25·彩页 10 面 字数:353 千字
版、印次:2011 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
印数:0001~8000
定价:48.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

编著者名单

主 编 张立平 解放军总后勤部卫生部原部长、中国老年学学会副会长、老年医学委员会会长、教授

编著者 (以姓氏笔画为序)

万 军 解放军总医院南楼临床部消化科副主任、教授
王思让 解放军总医院心血管内科教授
方耀云 解放军总医院耳鼻咽喉科教授
刘玉杰 解放军总医院骨科教授
刘洪臣 解放军总医院口腔科主任、教授
李炎唐 解放军总医院泌尿外科教授
李建生 中国癌症基金会北京新药研制中心主任、研究员,中国老年学学会老年医学委员会副会长
李葭灰 解放军总医院南楼临床部护士长、主任护师
何守志 解放军总医院眼科教授
汪寅章 解放军总医院南楼临床部内分泌科教授
沈 洪 解放军总医院急诊科主任、教授
张立平 中国老年学学会老年医学委员会会长、教授
赵 霖 解放军总医院营养研究所研究员
俞森洋 解放军总医院南楼临床部呼吸内科教授、中国老年学学会老年医学委员会副会长
陶国枢 解放军总医院老年医学研究所原所长、中国老年学学会老年医学委员会副会长、教授
曹起龙 解放军总医院神经内科教授
傅才英 解放军总医院妇产科教授
虞瑞尧 解放军总医院皮肤科教授

序

人口老龄化是社会进步的象征,也是经济社会发展的总趋势。我国已显现人口快速老龄化、老年人口高龄化、老年人家庭空巢化、部分老年人失能化的“四化”现象,并使老年人口健康问题和医疗保健需求问题日趋突出。迈入老年期行列的人,由于器官功能失常或退化,精神和体力不济,更需要健康维护和健康促进,同时,老年相关性疾病患病率、致残率和死亡率随年龄增长而上升,对医疗保健服务的依赖性增强,以及所带来的医疗费用过快增长等问题,已成为备受关注的重大社会问题。

人类年龄增加必然对生理功能产生影响,表现为组织与器官的萎缩、功能的衰退,特别是对机体的协调作用和对环境变化的适应能力降低。老年性变化实质上在中年时期已显现,而且疾病及其他外界因素又可以影响和加速这个过程。所以,强调中老年人自我保健、投资健康、管理健康,以预防疾病的发生,推迟机体老化的进程,长寿而健康地生活,这是对社会、对自己的双重责任。然而在现实生活中,中老年人和许多医药卫生人员偏重于有病就医而忽略了自我管理健康的主体意识,不能以正确的观念对待健康和主动解决自身健康问题,有病乱求医而使病情加重的现象屡有发生。总之,人们还缺乏科学的健康管理理念和科学的健康保健知识。

为了让中老年朋友了解自身的健康问题,选择最佳的医疗保健方案,明确最佳的健康目标,让中老年人自己负起责任来管理自己的健康,并与医务人员携手征服疾病的困扰,改善健康状况,提高生活/生命质量。由总后卫生部原部长、教授、中国老年学学会副会长、老年医学委员会会长张立平同志组织国内从事老年医学研究和老年医疗保健临床工作的知名专家教授撰写的《中老年健康管理指南》(简称《指南》)正式出版,适应我国中老年健康管理工作的形势要求,对发展老年医学和促进

老年保健工作具有重要参考意义。我了解张立平同志,他长期从事临床医疗、医院管理、干部保健和军队卫生高层领导工作,离休后,又专注老龄事业、老年医疗保健和老年健康管理工作。我在国家卫生部工作期间,与他共事甚多,交往甚密,情谊很深,这次有机会读到他主编的《指南》,并为新著作序,以表示我对老年医学事业、老年人口健康的关注和支持,也深感荣幸。

《指南》架构科学、内容新颖、紧贴需求,全书 24 章,按照中老年朋友对健康管理需求精心设计,构成了中老年健康管理知识与服务理论体系。它不仅涵盖了最新的健康理念、健康标准、生活方式和行为的指导,论述了环境与健康、心理卫生等老年健康保健知识,突出了自我保健、自我监测、自我急救、自我药疗、自我护理与康复等中老年健康管理的技能,强化减缓衰老,预防疾病,拥有健康要靠自己的健康管理新观念,而且还指导正在同疾病作斗争的中老年人做一个对自己负责的病人,主动与医护人员互动、配合去促进康复。书的后半部分对人体各系统疾病的防治知识和方法作了系统介绍,给了中老年读者一把开启常见慢性病诊疗和康复之门的“金钥匙”。中老年朋友拥有这本《指南》,如同有了一位高水平的保健顾问,同时也给基层医护人员以指导中老年健康与疾病防治管理的工具。相信这本书能为每位读者充实医疗保健知识,提高“健商”,增强健康管理能力,维护、保持健康,消除疾病的困扰,延年益寿发挥应有的作用。

国家卫生部原副部长、教授
中国医师协会会长
中国健康教育协会会长



2011 年 3 月 20 日

前言

我国于 2000 年跨入了老年型社会的门槛。老年人口之众、人口老龄化速度之快和老龄化水平之高,预示着我国将迎来老龄化的严重阶段。庞大的老年人群由于生理功能衰退,生活方式和生活环境的变化和不良心理因素的影响,给身心健康造成严重危害,老年病发生率不断增高。据调查,我国城乡 80% 以上老年人患有慢性病,60% 以上患有 2 种以上慢性病。人口老龄化使本已存在的老年健康问题变得更加突出,使老年人的生命健康面临着新的侵扰和挑战的严峻形势,不仅严重危害人们的健康,而且带来沉重的经济负担,必将受到全社会的共同关注。

健康是人类全面发展的基础,是人们追求的永恒主题,人失去健康就失去一切,但是,对于如何获得健康和保持健康,人们的认识还存在误区和盲区。由于受客观和主观因素的影响,部分中老年人健康理念陈旧,不会运用科学的知识促进健康和管理健康,无法从疾病的困扰中解脱出来,甚至习以为常地坚持着透支健康、有损于健康的生活方式和行为方式。“健康管理”就是基于健康维护、健康促进为目标的个体化的健康事务管理服务,它按照现代健康理念、现代医学模式,借助信息化管理技术,从生物、心理、社会的角度对每个人进行全面的健康保障服务,使有限的资源达到最大的健康效益。中老年人更需要参与到健康管理的过程中,扮演好自我健康管理的角色。

《中老年健康管理指南》的编写宗旨,就是帮助、指导人们针对中老年人的现实健康问题和疾病防治需求,强化自我健康管理意识,以管理健康、预防疾病、促进健康为主导,践行健康的生活方式和行为方式,成功把握维护健康的科学方法,对致病因素进行有针对性的干预,有效阻断、延缓,甚至逆转疾病的发生和发展进程;同时,针对个人已患的疾病,主动与医护人员沟通,互动、互助,携手应对疾病,并参与选择医疗保健

方案,以求合理的诊疗,早日康复,实现健康长寿的目标。

本书的撰写,经历了充分的调研和精心设计,邀请长期从事老年医学、保健医学研究、临床经验丰富的著名专家、教授通力合作,各献其长。着眼于中老年人的健康问题和患病的特点,借鉴国内外先进的科学技术,遵循现代医学模式,运用循证医学证据和相关疾病诊治指南,将现代社会文化与传统养生、现代保健与临床医学知识相结合,科学地论述中老年保健和常见病防治的热点、焦点和难点问题,引导中老年朋友用科学的知识和技术方法做好健康保健和疾病防治工作,促进健康,实现健康长寿。全书分为三篇,第一篇介绍老龄化的特点和现代健康观,倡导健康的生活方式,传授合理饮食、科学运动、心理卫生、生活保健及环境与健康等科学知识和方法,以学会自己管理健康;第二篇诠释了延缓衰老的对策,重点介绍自我保健方法、急症急救、合理用药、老年护理与康复等自我健康管理技能,以提高基本的、应急的、特殊的自我保健能力;第三篇以“三级预防”为管理原则,介绍了老年人患病特点,70多种中老年常见病的病因、危险因素、预防、诊断、治疗和康复知识,为医患合作征服疾病提供科学选择。本书汇集了国内外老年医学研究成果、编著者的智慧和临床经验,力求融科学性、知识性、普及性、实用性为一体,突出通俗、易懂、适用的特点,努力使本书成为中老年朋友及其亲属的良师益友,成为基层医务人员的有力“助手”。愿广大的中老年朋友健康长寿,共享社会发展和进步的成果。

本书的出版,得到诸位专家和人民军医出版社的大力支持,承蒙国家卫生部原副部长、中国医师协会会长、中国健康教育协会会长殷大奎教授为本书亲笔作序,谨致诚挚谢意!书中如有疏漏不当之处,恳请同行专家和读者指正。

张立平

2011年3月

目 录

第一篇 我健康 我管理

第 1 章 人口老龄化与健康	(2)
第一节 人口老龄化与老年人口的划分标准	(2)
第二节 中国人口老龄化现状、特点和发展趋势	(3)
第三节 树立健康新概念,寻求健康人生	(4)
一、全方位诠释健康	(4)
二、提高健商,促进身心健康	(5)
三、走出亚健康,健康管理是良方	(6)
四、倡导健康促进,提高健康素质	(7)
五、迈向健康老龄化	(7)
第四节 健康标准	(8)
一、世界卫生组织(WHO)制定的人体健康 10 项标准	(8)
二、世界卫生组织提出的身体健康“五快”	(9)
三、中国中老年人健康标准	(9)
第五节 健康的主要危险因素	(9)
一、危害人体健康的环境因素	(10)
二、危害人体健康的生活方式和行为因素	(10)
三、影响人体健康的医疗卫生服务因素	(10)
四、生物遗传因素影响机体某些疾病的易感性	(10)
第六节 接受生活方式指导	(11)
第 2 章 科学膳食 合理营养	(12)
第一节 膳食营养与健康	(12)
第二节 营养需求与人体必需的营养素	(13)
一、三大产热营养素	(13)
二、肠道的清道夫——膳食纤维	(15)
三、矿物质和无机盐	(16)
四、微营养素	(18)
第三节 科学饮食的原则、标准和方法	(21)

一、膳食要讲究平衡,养成良好的饮食习惯	(22)
二、科学的膳食结构	(23)
第四节 凡膳皆药,关注“食疗”	(24)
一、掌握食物对人体治疗的属性	(24)
二、几种常见病食疗的选择	(25)
第3章 运动健身的科学指导	(27)
第一节 “动静相因”的科学运动有益于身心健康	(27)
一、坚持有氧运动,有益于健康	(27)
二、科学运动健身方式的选择	(28)
第二节 运动量和强度的自我判断	(29)
第三节 运动健身应遵循的原则	(29)
第四节 运动健身注意事项	(30)
一、选择适宜的时间和环境	(30)
二、运动前要做准备活动	(31)
三、预防运动损伤	(31)
四、运动后要做整理活动	(31)
五、体弱多病者运动时应注意的事项	(32)
六、登山运动要讲究科学	(33)
第4章 日常生活保健	(34)
第一节 起居生活保健	(34)
一、起居有常	(34)
二、饮食卫生	(35)
三、知晓饮水的学问	(35)
四、衣着保健	(36)
五、易被忽视的生活卫生问题	(37)
第二节 向睡眠要健康	(38)
一、了解睡眠的分类,科学认识睡眠	(39)
二、睡眠时间和生物钟	(39)
三、睡眠质量	(40)
四、失眠症的防治对策	(40)
第三节 性保健	(43)
一、老年人更需要性健康	(43)
二、中老年期性功能障碍	(44)
三、如何保持健康的性生活	(45)
第5章 心理健康	(47)

第一节 心理健康的标准	(47)
一、心理健康的概念	(47)
二、心理健康标准	(47)
三、中老年人的智能测试	(48)
四、心理健康的自我测试	(49)
第二节 老年人心理变化的特点	(49)
一、在认知和反应能力方面	(49)
二、在情感和情绪方面	(50)
三、在意志方面	(50)
四、在性格方面	(50)
第三节 老年人社会心理问题的表征	(50)
一、衰老与疾病带来的心理问题	(50)
二、离开工作岗位老年人的心理反应与适应	(51)
三、家庭与家庭成员关系	(51)
四、人际社会关系	(52)
第四节 保持和增进心理健康要诀	(52)
一、正确对待“老”，要有不服老的心态	(52)
二、保持乐观情绪，扩大情趣爱好	(53)
三、建立良好的人际关系，创造和谐的生活环境	(54)
四、善于自我修养，升华自己的精神世界	(55)
五、建立新的生活秩序，养成良好的生活习惯	(55)
六、掌握心理调适的几种方法	(55)
第6章 环境与健康	(57)
第一节 环境质量与人体健康息息相关	(57)
第二节 辨识天气巧防病	(58)
第三节 自防环境污染的侵害	(58)
第四节 学会营造健康的家庭环境	(59)
一、营造舒适、安全、卫生、健康的家庭环境	(59)
二、减轻居室环境污染的措施	(59)
第五节 烟害与戒烟	(61)
一、牢记吸烟有害	(61)
二、戒烟适得其法	(61)
三、戒烟者要防复吸	(62)
第7章 休闲与旅游保健	(63)
第一节 做好旅行前的准备工作	(63)

第二节 旅途中应注意的健康和安全事项	(63)
第三节 旅游途中常见病防治	(64)

第二篇 自我健康管理的技能

第8章 衰老与延缓衰老的对策	(67)
第一节 衰老的特征	(67)
第二节 查查你的身心是否衰老	(68)
第三节 延缓衰老的对策	(69)
一、常用的延缓衰老补益药	(69)
二、抗衰老的中成药	(70)
第9章 自我保健技巧	(72)
第一节 自我保健对健康的“积累效应”	(72)
第二节 自我保健的内容及方法	(73)
一、自我观察	(73)
二、自我判断	(75)
三、自我治疗	(76)
四、自我护理与自我预防	(76)
五、自我急救	(77)
第三节 健康体检	(78)
一、中老年人健康体检的主要项目	(78)
二、健康体检注意事项	(79)
第10章 急症的家庭急救	(80)
第一节 中老年人急症的特征与急救的意义	(80)
第二节 中老年人急症急救措施	(80)
一、心肺复苏	(80)
二、中暑	(81)
三、煤气中毒	(81)
四、烧烫伤	(82)
五、毒蛇咬伤	(82)
六、电击伤	(82)
七、淹溺	(82)
八、外耳道异物	(82)
九、骨折	(83)
十、服错药物	(83)

十一、狗咬伤	(83)
十二、家庭急救 9 大禁忌	(83)
第三节 中老年人常见急症的急救	(84)
一、冠心病	(84)
二、咯血	(85)
三、脑卒中	(85)
四、窒息	(86)
五、发热	(87)
六、休克	(88)
七、呕血	(88)
八、晕厥	(89)
九、眩晕	(90)
十、腹痛	(90)
十一、急性尿潴留	(91)
第 11 章 合理用药	(92)
第一节 合理用药的指导原则	(92)
一、在明确诊断的前提下,选择有科学证据的对疾病治疗最有效的药物	(92)
二、安全、无毒害作用是合理用药的重要原则	(93)
三、剂量、疗程和给药途径适当	(93)
四、尽量减少多种药物合用	(93)
五、老年人用药依从性较差,应加强用药的自我监控	(94)
六、严格观察药物的不良反应	(94)
七、中西药联用应掌握配伍原则	(95)
八、经济实用是合理用药的基础	(95)
第二节 合理用药基本常识	(96)
一、处方药与非处方药	(96)
二、如何正确使用非处方药	(96)
三、维护好家庭药箱	(97)
四、服用中药应注意的事项	(98)
五、如何煎煮中药汤剂	(99)
第 12 章 老年疾病的护理与康复	(101)
第一节 老年疾病护理要点	(101)
一、生活环境的护理	(101)
二、饮食与个人卫生的护理	(101)

三、大小便的护理	(102)
四、睡眠的护理	(102)
第二节 家庭护理指导的内容与要求	(103)
一、家庭护理的主要内容	(103)
二、家庭护理注意事项	(104)
第三节 老年疾病的康复原则	(105)
第四节 几种常见疾病的康复护理指导	(106)
一、阿尔茨海默病患者的康复护理指导	(106)
二、老年冠心病患者的康复护理指导	(107)
三、老年糖尿病患者的康复护理指导	(108)
四、脑血管疾病恢复期患者的康复护理指导	(110)
五、老年股骨颈骨折患者的康复护理指导	(112)

第三篇 中老年常见病防治管理

第 13 章 老年人患病的特点	(115)
一、多病并存和不典型性,容易漏诊、误诊	(115)
二、起病隐匿,不易做到早期发现和早期治疗	(115)
三、病情复杂,变化迅速,容易出现各种危象	(115)
四、疾病、手术后并发症多	(116)
五、心身疾病并存,加大了诊治难度	(116)
第 14 章 心血管疾病的防治	(117)
第一节 心血管病的危险因素及其干预管理	(117)
一、心血管病的危险因素呈明显增长趋势	(117)
二、心血管病的三级预防	(118)
第二节 冠心病的防治	(118)
一、心绞痛的临床特征	(119)
二、预防与治疗	(119)
第三节 心肌梗死的防治	(121)
一、心肌梗死的早期信号及临床表现	(122)
二、急性心肌梗死的急救处理	(122)
三、急性心肌梗死的预后及预防复发	(123)
第四节 猝死的救治	(124)
一、什么是猝死	(124)
二、心源性猝死的主要原因	(124)

三、心源性猝死的早期预测	(125)
四、重预防,会救治	(125)
第五节 心律失常的防治	(126)
一、阵发性室性心动过速	(127)
二、心房颤动	(128)
第六节 心力衰竭的防治	(129)
一、心力衰竭的病因与临床表现	(129)
二、预防与治疗	(130)
第七节 高血压病的防治	(131)
一、高血压病的诊断标准	(132)
二、正确测量血压	(133)
三、老年人高血压病的临床特征	(135)
四、预防与治疗	(135)
第 15 章 神经精神系统疾病的防治	(140)
第一节 脑血管病的防治	(140)
一、脑血管病的危险因素及其干预管理	(140)
二、常见的脑血管病及其临床特征	(141)
三、认识脑卒中的发病征象	(143)
四、脑血管病的治疗	(143)
第二节 帕金森病的防治	(145)
一、帕金森病的四大临床表现	(146)
二、预防与治疗	(146)
第三节 阿尔茨海默病(老年期痴呆)的防治	(147)
一、正确认识阿尔茨海默病	(147)
二、阿尔茨海默病的临床表现	(148)
三、阿尔茨海默病的家庭护理和治疗原则	(149)
四、积极防治脑血管病,预防老年期痴呆	(150)
第四节 抑郁症的防治	(151)
一、抑郁症的早期发现	(151)
二、抑郁症的诊断	(151)
三、抑郁症的治疗	(152)
第 16 章 呼吸系统疾病的防治	(154)
第一节 流行性感冒的防治	(154)
一、预防	(154)
二、治疗	(155)

第二节 上呼吸道感染的防治	(155)
一、预防	(155)
二、治疗	(156)
第三节 慢性支气管炎的防治	(156)
一、预防	(157)
二、治疗	(157)
第四节 慢性阻塞性肺疾病的防治	(158)
一、何谓慢性阻塞性肺疾病	(158)
二、慢性阻塞性肺疾病的临床表现	(158)
三、预防与治疗	(159)
四、慢性阻塞性肺疾病的康复治疗	(159)
第五节 支气管哮喘的防治	(160)
一、支气管哮喘的病因	(160)
二、老年人哮喘的特点	(160)
三、预防与治疗	(161)
四、定期复诊	(163)
第六节 慢性肺源性心脏病的防治	(163)
一、肺心病的临床表现	(163)
二、预防与治疗	(163)
第七节 肺炎的防治	(164)
一、老年肺炎的临床特征	(164)
二、预防与治疗	(165)
第八节 肺结核的防治	(165)
一、老年肺结核的临床特征	(165)
二、预防与治疗	(166)
第九节 简易的呼吸治疗方法	(167)
一、呼吸锻炼	(167)
二、胸部叩拍和振动	(168)
三、指导性咳嗽	(168)
第 17 章 消化系统疾病的防治	(169)
第一节 食管裂孔疝的防治	(169)
一、食管裂孔疝的临床表现	(169)
二、预防与治疗	(169)
第二节 胃食管反流病的防治	(170)
一、胃食管反流病的发生与临床表现	(170)

二、预防与治疗	(170)
第三节 慢性胃炎的防治	(171)
一、慢性胃炎的分类及临床表现	(171)
二、预防与治疗	(172)
第四节 消化性溃疡的防治	(173)
一、何谓消化性溃疡	(173)
二、老年人消化性溃疡的特征	(173)
三、预防与治疗	(174)
第五节 病毒性肝炎的防治	(174)
一、老年人病毒性肝炎的特征	(174)
二、乙型肝炎流行病学及临床表现	(175)
三、乙肝病毒(HBV)血清标记物检查的临床意义	(176)
四、丙型肝炎流行病学及临床表现	(177)
五、慢性肝炎的自我调养和预防	(178)
六、慢性肝炎的药物治疗	(179)
第六节 肝硬化的防治	(183)
一、肝硬化的临床表现	(183)
二、预防与治疗	(183)
第七节 胆囊炎和胆结石的防治	(184)
一、老年人为什么容易发生胆囊炎和胆结石	(184)
二、胆囊炎和胆石症的主要临床表现	(184)
三、胆囊炎和胆结石的预防	(185)
四、胆囊炎和胆结石的治疗	(185)
第八节 便秘的防治	(185)
一、便秘及其危害	(185)
二、预防与治疗	(186)
第 18 章 内分泌代谢系统疾病的防治	(187)
第一节 糖尿病的防治	(187)
一、糖尿病及其流行趋势	(187)
二、怎样发现自己得了糖尿病	(187)
三、2 型糖尿病的预防和管理	(190)
四、2 型糖尿病治疗原则及注意事项	(191)
第二节 低血糖症的防治	(197)
一、低血糖症的临床表现	(197)
二、预防与治疗	(197)