

老年常见病

先兆及预防

主编 许娟

金盾出版社

老年常见病先兆及预防

主 编

许 娟

编著者

许志桃 许 娟

朱敏华 许 萍

图书在版目(CIP)数据

老年常见病先兆及预防 / 许娟主编. — 北京: 金盾出版社, 2003.12

ISBN 7-302-3280-8

I. ①老… II. 许… III. 老年病—预防 IV. R532.01

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2003)第101332号

金盾出版社出版

(北京太平门内大街2号) 邮政编码: 100036

电话: 010-62514038 电传: 010-62514031

传真: 010-62514033 电挂: 0534

北京印刷厂印刷

北京印刷厂印刷

北京印刷厂印刷

北京印刷厂印刷

北京印刷厂印刷

金盾出版社

北京印刷厂印刷

北京印刷厂印刷



内 容 提 要

本书以如何发现老年病先兆为中心,介绍了老年病的一般特征,阐述了如何捕捉老年病发病前的蛛丝马迹,怎样警惕声东击西的症状和了解老年病症状的因果关系等知识,并对如何体检,怎样预防老年病的发生、发展作了介绍。书后还附有常用食物营养成分表。其内容丰富,通俗易懂,是老年朋友颐养天年的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

老年常见病先兆及预防/许娟主编. —北京:金盾出版社,2005.12
ISBN 7-5082-3760-9

I. 老… II. 许… III. 老年病:常见病-预防(卫生) IV. R592.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 101723 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京四环科技印刷厂

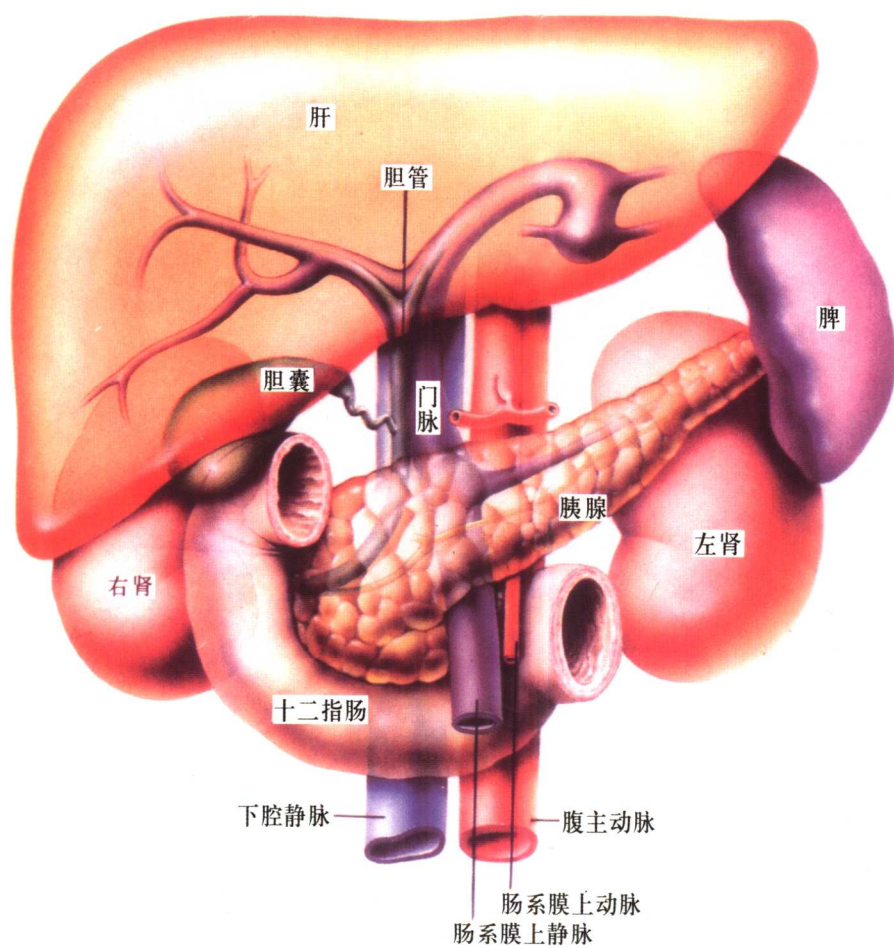
各地新华书店经销

开本:1000×1400 B5 印张:8.625 字数:198 千字

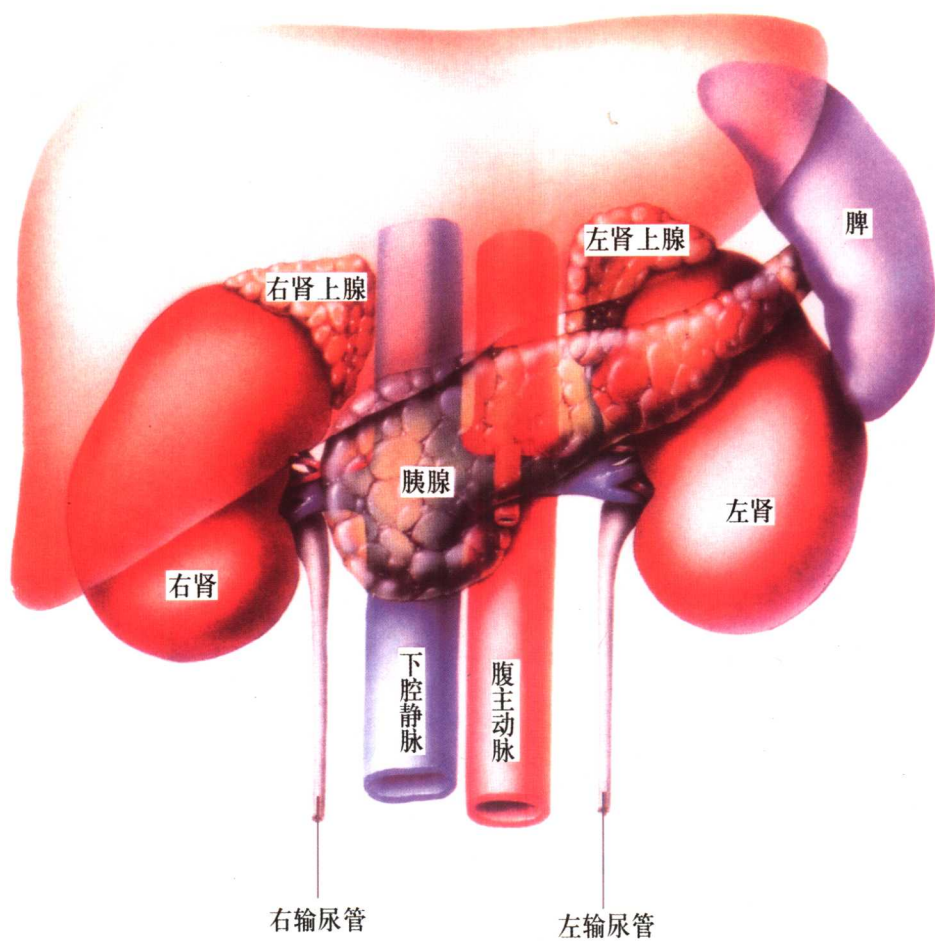
2005 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:28.00 元

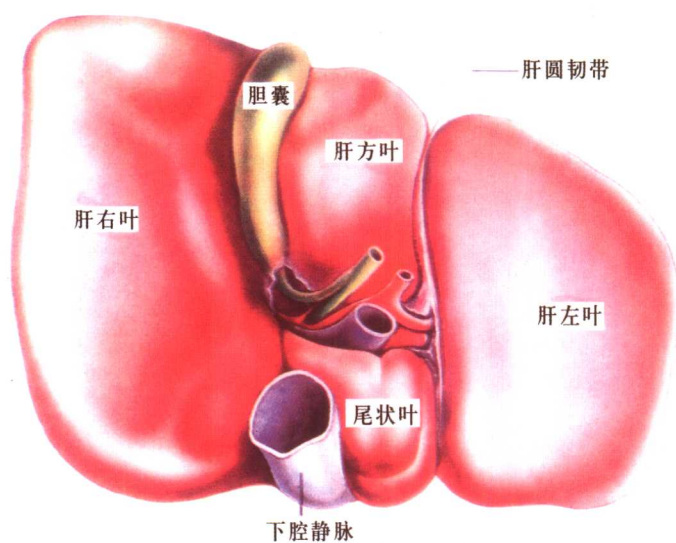
(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



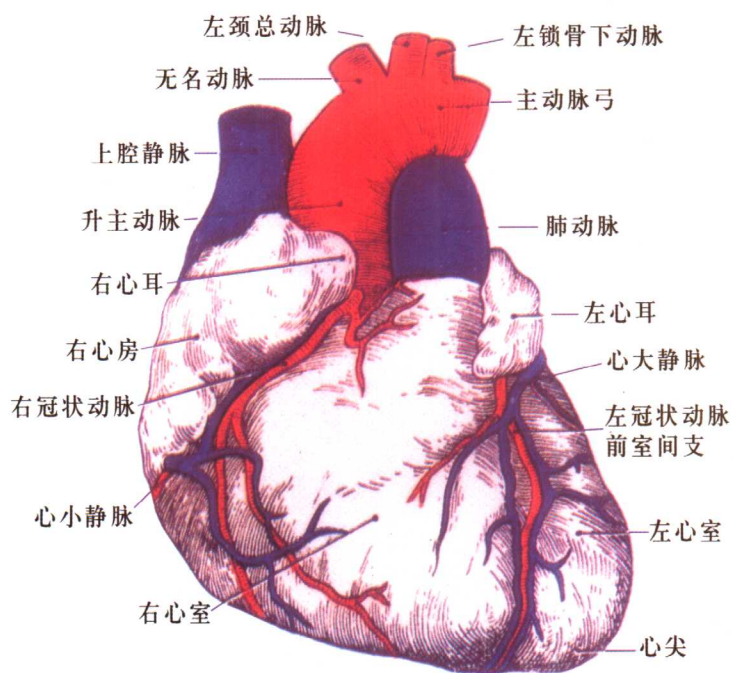
腹部超声检查的主要脏器



肾脏及其周围脏器（前面观）



肝脏分叶图



心脏 (前面观)

前

言

人们由于缺乏老年常见病的防治知识，常常导致严重后果而追悔莫及。例如，有的人正打着麻将却突然倒在了牌桌下，有的人“不知不觉”中风了。这是什么原因呢？说来简单，是他们不知道自己身体早就有病。其实，事物的发生、发展都有一个过程，老年人患病也一样，也有一个发病潜伏期、初期、发展期、恢复期的过程。如果能在起病之初发现一些蛛丝马迹，加以预防，及早治疗，就能恢复健康，减少意外事件的发生。为此，我们在多位医学专家的指导下，编写了《老年常见病先兆及预防》一书。

全书以如何发现老年常见病先兆为中心，介绍了老年常见病的一般特征，阐述了如何捕捉老年常见病发病前的蛛丝马迹，怎样警惕声东击西的症状和了解老年常见病症状因果关系等知识，并对如何体检，怎样预防老年常见病的发生、发展作了介绍。书后还附有常用食物营养成分表。其内容丰富，通俗易懂，是老年人颐养天年的良师益友。

在编写本书过程中，我们参阅了一些图书、报刊资料，并得到了黄维恒、龚梦芝、邬岳云、杨国浩、许定贵等多位医学专家的指教及王胜忠老师的鼎力相助，在此向原作者和医学专家一并深深致谢！

由于我们水平有限，错误之处一定不少，恳请读者朋友指正。

作者

2005年9月

目 录



第一章 老年病的一般特征

一、人体衰老的生理变化/2

- (一) 神经系统的变化/2
- (二) 心血管系统的变化/4
- (三) 消化系统的变化/5
- (四) 呼吸系统的变化/6
- (五) 内分泌系统的变化/7
- (六) 免疫系统的变化/9
- (七) 运动系统的变化/10

二、衰老能否推迟/10

三、催人衰老的八种因素/12

四、老年常见病及其特征/13

- (一) 表里不一/14
- (二) 隐性疾病多/15
- (三) 红光满面是假象/15
- (四) 其他特征/16

五、老年病的诊治/18

- (一) 慢性病早治是关键/18
- (二) 重视“先兆”，但不“疑病”/19
- (三) 病急切勿乱投医/20
- (四) 生病了别急着对症治疗/21
- (五) 学会陈述病史/23



第二章 捕捉老年病的蛛丝马迹

一、中风有先兆 细察便知道/28

- (一) 中风的高危因素/29
- (二) 头沉头痛又黑蒙 警惕缺血型中风/31
- (三) 头昏鼻出血 小心脑出血/34
- (四) 中风须防“回马枪”/37
- (五) 严寒酷暑易中风/39

二、猝死发病急 平时多留意/41

- (一) 常见老年性猝死的种类/41
- (二) 老年性猝死的先兆表现/42
- (三) 老年性猝死常见诱因/45
- (四) 老年性猝死的预防/46

三、血黏度增高的蛛丝马迹/48

- (一) 血黏度为何会增高/48
- (二) 血黏度增高的危害/48
- (三) 血黏度增高的常见先兆/49
- (四) 如何预防血黏度增高/50

四、手颤耳鸣睡眠差 可能是动脉硬化/50

- (一) 动脉硬化的主要危害/51
- (二) 动脉硬化常见先兆/51
- (三) 怎样预防动脉硬化/52

五、头痛虹视视力降 警惕青光眼致盲/54

- (一) 青光眼的形成/54
- (二) 青光眼早期的蛛丝马迹/55
- (三) 青光眼高危人群/56
- (四) 高危者如何预防青光眼/57

六、捕捉白内障的“元凶”/58

- (一) 老年性白内障的形成/58
- (二) 老年性白内障的主要先兆/58
- (三) 哪些人更应警惕白内障/59
- (四) 如何预防老年性白内障/61

七、头痛心慌 快把抑郁症防/62

- (一) 抑郁症的形成/63
- (二) 老年抑郁症的早期信号/64
- (三) 如何预防抑郁症/65

八、面黑肌瘦食欲差 预示肝硬化/66

- (一) 肝脏是人体最大、最重要的器官/66
- (二) 引起肝硬化的主要原因/68
- (三) 肝硬化的先兆/69
- (四) 如何预防肝硬化/70

九、痴呆有先兆 用词不当和健忘/71

- (一) 老年性痴呆的发生/72
- (二) 老年性痴呆的先兆/72
- (三) 老年性痴呆的诱因/74
- (四) 如何预防老年性痴呆/75

十、前列腺增生及其先兆表现/77

- (一) 前列腺的解剖特点与生理功能/77
- (二) 前列腺增生症的先兆/78
- (三) 导致前列腺增生症的诱因/79
- (四) 如何预防前列腺增生症/80

十一、赴宴归来痛难熬 首先怀疑是痛风/80

- (一) 人为什么会得痛风/81
- (二) 痛风早期的临床表现/81
- (三) 痛风的常见病因/83
- (四) 怎样预防痛风/85

十二、糖尿病的蛛丝马迹/86

- (一) 警惕糖尿病前的“隐患”/86
- (二) 关注糖尿病早期信号/91
- (三) 女性糖尿病的特有表现/92

十三、糖尿病并发症应高度重视/93

- (一) 糖尿病性冠心病/94
- (二) 糖尿病性脑血管病/96
- (三) 糖尿病性肾病/97
- (四) 糖尿病性眼病/99
- (五) 糖尿病性神经病变/101
- (六) 糖尿病足/102



第三章 辨别声东击西的症状

一、声东击西的冠心病/105

- (一) 声东击西是老年冠心病的一大特点/105
- (二) 导致冠心病的主要因素/108
- (三) 冠心病病人自我保健/108

二、警惕乔装打扮的心肌梗死/109

- (一) 老年心肌梗死的表现形式/110
- (二) 心肌梗死的先兆/112
- (三) 心肌梗死的诱因/113
- (四) 心肌梗死的预防/114

三、似是而非谈心衰/115

- (一) 心衰先兆/116
- (二) 心衰的诱因/117
- (三) 如何预防心力衰竭/118

四、胸痛并非都是心绞痛/120

五、声东击西放射痛/123

六、酷似心绞痛不是心绞痛——反流性食管炎/124

七、看似感冒并非感冒/125

八、戴着假面具的甲亢/127

- (一) 甲亢常以四种形式表现/128
- (二) 甲亢发病诱因/129
- (三) 甲亢病人生活调理/129

九、扑朔迷离的颈椎病/130

- (一) 颈椎病的表现/130
- (二) 常见发病因素/131
- (三) 常用治疗方法/132

十、眼睑下垂 病根不在眼/133

十一、性冷淡不全是肾亏/135

十二、老妇“见红”并非“返老还童”/136

十三、水肿未必都是病/138

十四、皮肤瘙痒并不全是皮肤病/139

十五、持续胃灼热 须防食管癌/140

- (一) 食管癌的常见先兆/142
- (二) 食管癌的主要诱因/143
- (三) 食管癌的预防/144

十六、别把肠癌当痔疮/145

- (一) 肠癌常见先兆/146
- (二) 肠癌常见病因/148
- (三) 如何预防肠癌/148

十七、偏头痛别忘鼻咽癌/149

- (一) 鼻咽癌常见先兆/149
- (二) 鼻咽癌主要病因/150
- (三) 如何预防鼻咽癌/151

十八、警惕肺外表现的肺癌/151

- (一) 肺癌病人的肺外症状/151
- (二) 肺癌的主要致病因素/154
- (三) 如何预防肺癌/155

十九、扮作糖尿病、胃病、肝病的胰腺癌/155



第四章 了解老年病症状的因果关系

- 一、鼻出血 莫大意/159
- 二、口干需要查原因/160
- 三、久咳不愈快寻因/161
- 四、耳鸣——机体在呼救/163
- 五、口臭——全身疾病的表现/165
- 六、水肿——隐患的自我暴露/166
- 七、消瘦——多种疾病的反映/168
- 八、贫血——潜在疾病的标志/170
- 九、疲劳——疾病的警报/172
- 十、尿色——疾病的寒暑表/174
- 十一、间歇性跛行——老年病的征兆/175
- 十二、眼底——全身疾病的窗口/176
- 十三、鲜为人知的“眼中风”/178



- 十四、视物变形 细查原因/179
- 十五、口感可识病/180
- 十六、悲常见 须防变/181
- 十七、以汗测病/182
- 十八、清晨不适须警惕/184
- 十九、下肢冷 必有因/186
- 二十、警惕夜间“告急”的疾病/187
- 二十一、声嘶须寻因/189
- 二十二、大便有血“四注意”/191
- 二十三、老年人急性腹痛病因多/192
- 二十四、便秘须寻因/194
- 二十五、眩晕病因多 细察忌盲目/196
- 二十六、昏厥尽快查原因/197
- 二十七、嗅觉失灵必有原因/198
- 二十八、长期低热必有因/199
- 二十九、暗藏杀机的血尿/200
- 三十、尿意频 找原因/201
- 三十一、排尿异常别大意/202
- 三十二、肢体麻木须查原因/205

第五章 遏制癌魔逞凶

- 一、哪些人容易患癌症/208
- 二、癌症对人体的危害/212
- 三、如何预防癌症的发生/214

第六章 定期体检 早期预防

- 一、一般体格检查项目及其意义/227
- 二、几种特殊的仪器检查/228
 - (一) B超检查/228
 - (二) CT检查/230
 - (三) 磁共振检查/233
 - (四) 内镜检查/235
- 三、常用化验检查的正常值及其临床意义/236

附录：常用食物营养成分表/250

主要参考文献/259

第一章 老年病的一般特征

内容提示:

本章系全书总论。主要提出了三个问题：①人衰老时有哪些生理变化。②老年常见病的一般特征。③为何要重视老年常见病的早防、早治。



一、人体衰老的生理变化

何谓衰老？衰老是指机体各器官功能普遍地、逐渐地降低的过程。

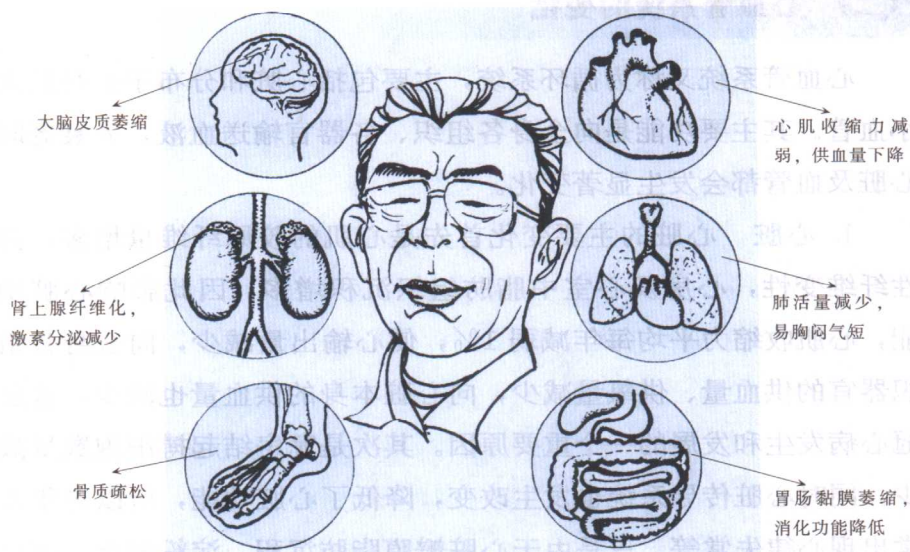
衰老是所有生物生命过程的必然规律。在生命过程中，当生长发育到成熟期后，随着年龄的增长，机体在形态和功能两个方面所呈现出各种不利于自身健康的变化，这就是衰老。

衰老可分为两类，即生理性衰老和病理性衰老。前者指生物到了成熟期以后所出现的生理性退化过程；后者是指患有某些疾病后而加速衰老的过程。通常情况下，生理性衰老与病理性衰老是很难严格区别的。就每一种生物而言，衰老速度是不一致的，即有明显的个体差异。研究表明，多种因素可影响衰老过程，推迟这一过程也是完全可能的。

人体有脑、心、肝、肾、骨骼、肌肉、甲状腺等许多器官组织，按照这些器官组织所担负的功能，可归纳为若干个系统，如神经系统、循环系统、消化系统、呼吸系统、内分泌系统、免疫系统、运动系统等。人体在衰老过程中，各个系统的功能都会发生相应的变化。为了让老年朋友对这些变化有所了解，分别简要介绍如下：

（一）神经系统的变化

神经系统主要包括大脑、脊髓及发自这两个部位的神经细胞及分布于全身各处的神经。神经系统是机体的指挥系统即司令部。



人体衰老生理变化示意图

人体在衰老过程中, 神经系统最大的变化首先是大脑皮质萎缩。70 岁的老年人, 脑的重量只有年轻时的 95%; 80 岁时只有 90%; 90 岁时只有 80%。其次是大脑的神经元从 20 岁左右开始减少, 到 60 岁时可减少 20%~25%; 小脑的神经元减少速度更快。三是神经传导速度变慢, 再加上心血管功能因衰退将造成神经系统供血减少, 从而导致神经系统功能降低。因此, 老年人的感觉功能、思维能力、动作协调等多种功能明显降低。

应强调的另一点是, 人的大脑潜力很大, 一个人的大脑可贮存 4 600 亿个信息, 而平常人仅贮存大脑信息数量的 1%~2%, 所以经常用脑的科学家、作家到了八、九十岁高龄时仍思维敏捷。现实生活中, 有的人年龄并不大就思维迟钝, 一个重要原因是“不想事”。延缓神经系统衰老的关键一条是多用脑, 多运动。