

首席健康专家忠告

不活九十多 就是您的错

本书编写组 编



小心老了才得的病

京出版社出版集团
京出版社

首席健康专家忠告

不活九十多

本书编写组 编

寿

就是您的错

小心老了才得的病

 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

寿·小心老了才得的病 / 本书编写组编. —北京: 北京出版社, 2005
(不活九十多 就是您的错)

ISBN 7-200-05992-7

I. 寿… II. 本… III. ①中年人—常见病—预防(卫生)—基本知识②老年病—预防(卫生)—基本知识 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 031334 号

不活九十多 就是您的错

寿·小心老了才得的病

SHOU · XIAOXIN LAOLE CAI DE DE BING

本书编写组 编

*

北京出版社出版集团
北 京 出 版 社

出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京市朝阳展望印刷厂印刷

*

A5 开本 5.375 印张 110 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—15000

ISBN 7-200-05992-7/R · 287

定价:10.00 元

质量投诉电话:010-58572393

序 言

健康长寿是广大人民群众最为关注的话题之一。

构建和谐社会、建设小康社会，就需要在全社会中加强健康教育的力度。健康教育的目标人群是广大人民群众，目的在于推荐科学、健康、文明的生活方式。

2002年，中央文明办、卫生部在“四进社区”活动中，在全国范围内开展了大规模“相约健康社区行”活动。第一批14位全国健康教育首席专家的巡讲内容，使健康教育工作获得前所未有的社会影响，同时，也取得了丰富的经验。

广大人民群众希望有更多的像杨秉辉、洪昭光这样的优秀健康教育专家参与这项事业，并且希望有更加优秀的“三贴近”医学科普作品问世。

本套《不活九十多 就是您的错》丛书，就是在这样的背景下产生的。中国健康教育协会组织了40位国内第一流临床医学、预防医学、康复医学以及营养学、运动医学等方面的专家参与工作，并且聘请一批著名科普作家和资深编辑共同完成丛书的编写工作。

在编写过程中，我们不仅突出内容的“三贴近”（贴近现实，贴近生活，贴近群众）；同时，在创作手法上有所创新，使广大读者能真正读懂、读明白，从“知、信、行”的角度，认识科学、健康、文明生活方式对促进健康的重要性，改变不良生活方式，干预不健康行为，从而达到预防疾病、疾病康复、健康长寿的预期目标。

本丛书获中国科协科普专项资助，以及卫生部妇幼卫生与社区卫生司大力支持，谨此致谢。

中国健康教育协会会长 中国医师协会会长

殷大奎

《不活九十多 就是您的错》

丛 书 编 委 会

顾 问

韩启德 (全国人大常委会副委员长)

主 任

殷大奎 (中国健康教育协会会长、中国医师协会会长、卫生部原副部长)

副主任 (以姓氏汉语拼音为序)

程东红 (中国科学技术协会书记处书记)

杜志琴 (中央保健局副局长)

胡锦涛 (中国健康教育协会副会长、上海市政府参事)

李宝库 (中国老龄事业发展基金会会长、民政部原副部长)

李长明 (卫生部原基层卫生与妇幼保健司司长)

吴明江 (中华医学会副会长、党组书记兼秘书长)

杨 青 (卫生部妇幼保健与社区卫生司司长)

袁永林 (总后卫生部副部长)

委 员 (以姓氏汉语拼音为序)

陈玉松 (大连珍奥集团董事长)

范文明 (《中国老年报》原社长、原总编辑)

高 勘 (中国科学技术协会科普部副部长)



侯冬虹（武警部队卫生部副部长）

李桂娥（中央国家机关精神文明办副主任）

李 深（中国老年保健协会会长、武警部队原卫生部部长）

路文德（铁道部原劳动卫生司司长）

彭友东（中国科学技术协会科普部部长）

陶 金（卫生部妇幼保健与社区卫生司健康教育处处长）

张立强（上海市健康教育所所长）

总策划（以姓氏汉语拼音为序）

高 勘

刘克玲（中国健康教育协会常务副会长兼秘书长）

钟制宪（北京出版社出版集团总编辑）

策划工作组（以姓氏汉语拼音为序）

李清霞（北京出版社出版集团副总编辑）

刘子君（北京少年儿童出版社总编辑）

陶 金

赵 萌（北京出版社出版集团策划总监）

总主编

殷大奎

丛书主编

赵仲龙（中国健康教育协会副秘书长、中国科普作家协会副秘书长）

健册·《活出高质量》

主 编 陈珊珊 (北京健康教育所副所长、《健康》杂志主编)

副主编 王文静 (中国科普作家协会副秘书长)

康册·《吃出来的健康》

主 编 宋绮霞 (《中国人口报》原科技部主任)

副主编 林欣雨 (华龄出版社副编审)

福册·《警惕后悔莫及的病》

主 编 魏兰新 (《健康报》副刊部主任)

副主编 王莉莎 (《中国临床康复》杂志社社长)

禄册·《远离与吃有关的病》

主 编 魏兰新

副主编 唐 芹 (中华医学会普及部副主任医师)

寿册·《小心老了才得的病》

主 编 魏兰新

副主编 马涵英 (北京安贞医院老年心内科主治医师)

禧册·《运动康复的秘诀》

主 编 陈亚伟 (中国康复研究中心通联部主任)

主 编 宋守中 (《健康指南》杂志社社长)



参与编纂专家

(以姓氏汉语拼音为序)

白文佩 (北京大学第一医院副主任医师、副教授)

陈春明 (原中国预防医学院院长、研究员)

陈孝曙 (中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员)

邓晓虹 (北京市疾病预防控制中心主任医师)

丁伯坦 (中国康复研究中心教授、主任医师)

高云秋 (北京大学第三医院运动医学研究所教授、主任医师)

顾之平 (北京大学第一医院主任医师、教授)

韩 驰 (中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员)

何权瀛 (北京大学人民医院主任医师、教授)

何志坚 (国家体育总局体育科学研究所运动健身科学指导中心主任)

胡佩诚 (北京大学医学部教授)

纪树荣 (中国康复研究中心教授、主任医师)

李洪滋 (首都体育学院教授)

李可基 (原北京大学医学部教授)

李美玉 (北京大学第一医院主任医师、教授)

李瑞芬 (北京军区总医院主任营养师)

李舜伟 (中国医学科学院中国协和医科大学北京协和医院教授、主任医师)

孟 申 (中国康复研究中心教授、主任医师)

蒲均宗 (北京大学第三医院运动医学研究所教授、主任医师)

史成礼 (甘肃省计划生育委员会主任医师)

宋子元（北京口腔医院副主任医师）

田 汨（中国康复研究中心教授、主任医师）

田得祥（北京大学第三医院运动医学研究所教授、主任医师）

王建璋（中国医学科学院中国协和医科大学北京肿瘤医院主任医师、教授）

王有国（济南市第一人民医院主任医师）

吴弦光（中国康复研究中心教授、主任医师）

薛安娜（中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员）

杨秉辉（上海复旦大学中山医院主任医师、教授）

杨华渝（首都医科大学附属北京安定医院主任医师、教授）

姚崇华（首都医科大学附属北京安贞医院主任医师、教授）

曾昭耆（卫生部北京医院主任医师、教授）

张 坚（中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副研究员）

张 凯（北京大学第一医院副主任医师）

张 通（中国康复研究中心教授、主任医师）

张宝慧（北京大学第三医院运动医学研究所教授、主任医师）

张宗卫（北京市肿瘤医院研究员）

赵 霖（中国人民解放军 301 医院研究员）

周文泉（中国中医研究院北京西苑医院教授、研究员）

周小波（北京按摩医院副主任医师）

朱良湘（首都医科大学附属北京同仁医院主任医师、教授）





目 录

第一章 骨质疏松，一种悄无声息的病 1

1. 腰酸背痛，是不是得了骨质疏松症 1

骨质疏松症是一种悄无声息的疾病，开始时不会有什么症状，所以一般人不会意识到自己的骨质疏松了

2. 骨质疏松，预防优于治疗 5

骨质疏松症是一种可以预防而治疗效果尚不确定的疾病。预防优于治疗，预防比治疗更有效

第二章 前列腺增生，老年男性的“专利” 11

1. 60岁以后，60%的男人都会有前列腺增生 11

在泌尿科疾病里，前列腺增生是老年男性最常见的

2. 病根在前列腺，症状却表现在膀胱 13

男性老人如果小便次数明显增多，特别是夜尿次数增加，就要及早去医院检查，做到早期发现，早期治疗

3. 是不是前列腺越大病越重 18

前列腺增生对病人的影响大小，主要看残余尿的多少。残余尿越多，病越重，而不是前列腺越大病越重

4. 前列腺增生了，要不要治疗 21

男性老人差不多都会有前列腺增生，那么，需不需要治疗？这是一个大家关心的问题

第三章 有了勃起功能障碍，大大方方看医生 29

1. 一位 60 岁的老先生诉苦，一“痿”就是 30 年 29

“阳痿”就和感冒一样，属于一种很正常的疾病。出现了问题，也应该像看感冒一样很自然地去找医生，请医生帮助检查，看是什么原因，然后进行治疗，效果非常好

2. 从前叫“阳痿”，如今称为勃起功能障碍（简称 ED）.. 34

前面那位老同志，得的是“阳痿”。不过现在称这种病为“男性勃起功能障碍”

3. 勃起功能障碍是全身疾病的一部分 40

现在已经明确，勃起功能障碍本身就是一种血管性疾病

4. 治疗勃起功能障碍，每个人的情况都不一样 44

按照国际勃起功能障碍委员会的要求，做出勃起功能障碍的诊断以后，要采取尽量简单化的治疗，不要搞得很复杂

第四章 别让“慢阻肺”缠上身 51

1. “慢阻肺”，别等到喘不上气才着急 51

一到冬天，许多老年人的哮喘病就又犯了。这些疾病开始时是慢性支气管炎，病人咳嗽、咳痰、憋喘，经久不



愈。每年冬春时节，犯得最厉害。经过十几年、二十几年，慢慢地发展成为肺气肿和肺原性心脏病。到了这个阶段，病人稍加活动，甚至卧床休息时也感到憋气，喘得上不来气，非常痛苦

2. 吸烟的人，什么时候戒烟都不算晚 55

预防“慢阻肺”，从根本上解决问题的办法只有戒烟。可以肯定地说，对一个病人来讲，不管什么时候戒烟都不算晚。在任何时候戒烟，都会对你的病有好处

3. “慢阻肺”的“一条龙”式服务 61

为了做好“慢阻肺”病人的教育工作，开展了“慢阻肺”的“一条龙”式服务活动

附：“慢阻肺”病人的呼吸锻炼

4. 治疗“慢阻肺”，离不开长期氧疗 65

还有一些治疗方法，可以帮助患者改善症状，提高生活质量。其中最重要的措施就是长期氧疗，患者每天都要吸15个小时氧，而不是只吸四五个小时

第五章 有痴呆症状，就是老年性痴呆吗 68

1. 从一个爱捡破烂的退休老校长说起 68

美国前总统里根得了老年性痴呆，病到后来，连夫人南希也不认识了。怎么形容一位老人得了老年痴呆症？简

单地说，就是一个字：“傻”

2. 两种痴呆不相同 73

痴呆只是一种症状，不能说明是什么病。就像发烧一样，发烧是“非典”的一个症状，但不能说病人发烧就是得了“非典”。痴呆也是这样

3. 照顾好痴呆的老爸老妈 77

父母患了老年性痴呆以后，子女要做好家庭护理，照顾好老人的生活起居。在他们活着的时候，尽量创造一些条件，提高他们的生活质量

第六章 更年期：女性一生中的“非常时期” 84

1. 月经乱了——更年期的显著表现 84

很多妇女的月经，日子本来很准，突然不来了，甚至两三个月、三四个来一次，有10%的人忽然一下子就不来了，绝经了。有月经周期紊乱的症状，就意味着更年期的来临。如果早于40岁出现更年期症状或晚于55岁还不绝经，都是不正常的，应该去医院看医生

2. 潮热来了，更年期也就到了 86

不少女性都有这样的经历：月经挺准的，并没有别的更年期症状，突然早上四五点钟热醒了，这种晨起潮热的现象，就是更年期将要来临的征兆。更年期到了，它就来了



3. 更年期有了症状，千万别硬扛着 91

很多中年女性有更年期症状，经常觉得“熬”几个月就过去了。其实，那很影响生活质量。肯去医院看病的人，超不过 10%，实际上，应该比这个比例更高一些

4. 如何看待激素替代疗法 95

治疗方法，就是治病方法。治疗必须是有病之后才进行。既然是治疗，就不能随便乱用药，而应在医生指导下用药，而且还要随访，每年要做相应的体格检查，以保证用药的安全性和有效性

第七章 人老耳不聋，努力的目标 98

1. 老年性听力减退是自然规律 98

人们常用“耳不聋、眼不花”来赞扬老年人的健康，可见，随着年龄增长，进入老年，尤其是高龄老者，耳聋是一个普遍的现象

2. 老年人出现听力不敏锐时，应及时去医院就诊 102

老年性耳聋是一个缓慢进行的过程，一般在 65 岁以后才会感到听力不如以前灵敏，当进入高龄期，到达中度听力损失时，则会出现与人言语交往的障碍

3. 通过佩戴助听器来弥补听力损失 106

在有些老年人的观念里，觉得人老了，耳聋是必然的

现象，不需要去寻找解决的办法，甚至不知道有能够弥补听力障碍的办法

4. 助听器不是任意选配的商品，要科学选配 108

医生检查、听力测试和专业人员的验配，是选取助听器并发挥其最佳助听效果的基本条件

第八章 白内障也是一种老年病 112

1. 白内障，眼前好像蒙了一层膜 112

白内障也是一种老年病。白内障唯一的症状，就是看东西越来越不清楚了

2. 白内障早治早好，省得受罪 114

白内障是一种可以复明的眼疾。现在医学进步很快，眼科最大的进步就是对白内障的治疗

第九章 青光眼，有变瞎危险的眼病 118

1. 把青光眼称为“光明杀手”，一点也不为过 118

提起青光眼，人们还不熟悉。有的科普文章介绍说，青光眼是“光明杀手”，这个提法一点也不为过

2. 早期发现青光眼，先要熟悉青光眼的症状 121

打个比方，闭角型青光眼像是一个强盗，明火执仗地



来抢你了，你知道敌人是谁，还可以防范、抵抗；开角型青光眼则像一个奸细，因为没有症状，你也不难受，你发现不了它，你不知道自己的眼压已经高了，直到酿成大祸，发现它已晚了

3. 治疗青光眼，“该出手时就出手” 126

患了青光眼，该手术时一定要手术，千万不要因为担心、害怕，犹豫不决，最后失去根治青光眼的机会。在治疗青光眼的问题上，实在是“机不可失，失不再来”

4. 青光眼患者日常须知 129

患有青光眼的病人，除了要坚持药物治疗以外，在日常生活中也要注意保健

第十章 让健康的牙齿伴随您一生 133

1. 牙好，胃口就好，吃嘛嘛香，身体倍儿棒 133

牙病不仅是口腔的病，而且是影响全身健康的疾病。
健康的牙齿应当伴随人的一生

2. 牙周病，老年人最常见的口腔疾病 136

牙周病是牙齿的支持组织长期受到口腔内细菌和细菌毒素刺激，遭受破坏而引起的一种疾病

3. 没有症状的牙周病要及早治 145

牙周维护应该从小做起，越早做，越能早发现牙周的



不良情况。及时控制这些不良情况，就可以预防牙周病的发生

4. 牙根，拔掉好还是不拔好..... 147

尽量保住每一颗牙。一颗牙就是一个生命，希望您珍惜它

5. 刷牙也有大学问 152

饭后漱口、早晚刷牙，这是非常良好的卫生习惯。但是，真正能做到认真刷牙的人并不多