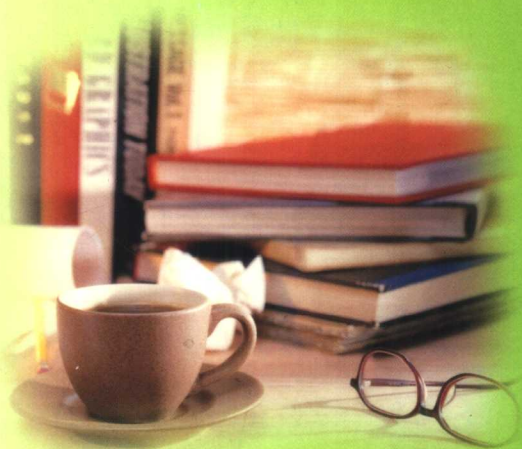


ZHONGLAONIANBAOJIANZHISHIWENDA

中老年保健

知 识 问 答



主编 汪军武

兰州大学出版社

中老年保健知识问答

主 编 汪军武

兰 州 大 学 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

中老年保健知识问答/汪军武等编著. —兰州: 兰州大学出版社, 2005. 4

ISBN 7-311-02556-7

I. 中... II. 汪... III. ①中年人-保健-基本知识-问答②老年人-保健-基本知识-问答
IV. R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 029330 号

中老年保健知识问答

汪军武 主编

兰州大学出版社出版发行

兰州市天水南路 222 号 电话: 8912613 邮编: 730000

E-mail: press@onbook.com.cn

<http://www.onbook.com.cn>

兰州军区政治部印刷厂印刷

开本: 880 × 1230 毫米 1/32 印张: 7.5

2005 年 12 月第 1 版

2005 年 12 月第 1 次印刷

字数: 117 千字

印数: 1 ~ 3000 册

ISBN 7-311-02556-7/Z · 44 定价: 16.00 元

编著者名单

主 编	汪军武		
副主编	唐 毅	李小明	徐 莉
编 者	汪军武	唐 毅	
	李小明	徐 莉	
	史润泽	邢文荣	
	吕书革		
校 对	史润泽		

序

全面建设小康社会的宏伟目标和坚持以人为本，全面、协调、可持续发展的科学发展观，对提高中华民族健康素质赋予了新的内涵，提出了更高要求。健康是物质与精神的和谐统一，是人类追求的永恒主题。世界卫生组织（WHO）定义“健康不仅是没有疾病和羸弱，而是身体、心理和社会适应性完好的总体状态。”人到中年以后，随着年龄增长，对健康长寿的期盼和医疗保健的需求越来越强。让广大中老年朋友充分认识疾病的本态，了解疾病从何而来，去向何方，有什么办法可以“未雨绸缪”就显得尤为重要。

我国传统医学有“上医治未病”的观点，“治未病”体现了以积极的态度对待人类健康问题。国际医学专家对全球疾病现状研究分析后认为，在致病因素与疾病防治中，地理气候等自然因素占7%，医疗因素占8%，社会因素占10%，遗传因素占15%，个人行为、生

活方式因素占 60%。也就是说多数疾病是由于人们的不良行为方式和生活方式造成的,可以通过矫正人们的行为生活方式、改善自然社会环境、提高医疗保健条件来防止其发生与发展。因此,广泛深入地宣传医疗保健知识,对培养人们良好的行为方式和生活习惯具有十分重要的意义。

随着社会经济发展、人民生活水平提高和科学技术进步,人们的健康理念、保健需求也在发生很大变化,开始更加积极、主动地追求“促进健康”的新方法,迫切要求掌握更多、更全面、更实用的医疗保健知识。与此相伴随的保健医学和自我保健医学得到了迅速发展,各种医疗保健读物也灿若繁星,精彩纷呈。然而如何应用大众喜闻乐见的方式宣传健康知识,特别是把自我保健变为广大中老年朋友的自觉行动,使大家在预防、医疗、保健、康复、护理、心理等方面学到新知识、接受新观念,掌握科学保健的新方法,澄清在诊疗用药、养生保健中的误区,增强自我保健能力等诸多方面,《中老年保健知识问答》进行了积极地尝试和努力。

该书从医疗保健、运动健身、心理保健、饮食养生、

健康体检等方面采撷知识,有问有答、简明实用,集知识性、趣味性和可操作性于一体,是一本普及中老年保健知识的好书,希望对维护和增进中老年朋友的身心健康能有所裨益。

陶方桂

二〇〇五年十二月

目 录

医疗保健篇

1. 老年人久病成医,可以凭自己的经验使用一些“偏方”、“秘方”吗?为什么? (1)
2. 民间常采用在房间里“熏醋”的方法预防感冒,这种方法对预防感冒有效吗?为什么? (1)
3. 感冒流行时,为什么开窗户通风是预防感冒既简单又有效的方法? (1)
4. 家里有人得肺癌,家庭其他成员有可能被传染吗?为什么? (1)
5. 被称为现代“文明病”的疾病有哪些? (2)
6. 老年人当出现短时间口角发麻、手或肢体无力等症状时,该怎么办? (2)
7. 高致病性禽流感传染性很强,家禽中以鸡、鸭、鹅和鸽子最易感染,对吗? (2)
8. 老年人在家里突发心悸,首先应采取什么可行的措施有助于医生判断? (2)
9. 在日常保健中,您认为什么是最好的? (2)
10. 根据世界卫生组织的标准,多少岁以上为长寿老人? (2)
11. 老年人日常生活中哪些方面不能过多? (2)
12. 影响身体健康第一位的疾病是什么? (3)
13. 坚持文明健康的生活方式应遵循的原则是什么? (3)

14. 按照世界卫生组织的定义,如何划分老年人年龄段? (3)
15. 人的自然寿命应该是多大岁数? (3)
16. 老年人洗澡时应注意哪几点? (3)
17. 为什么我们经济发展了,钱多了,物质生活水平提高了,
有些人反而寿命变短了呢? (3)
18. 生活中被蚊虫叮咬后有哪些止痒方法? (4)
19. 梳头也可以防病吗? (4)
20. 过早衰老的“帮凶”是什么? (4)
21. 预防保健的理念是什么? (5)
22. 洗脚擦脚心的好处有哪些? (5)
23. 怎样消除疲劳? (5)
24. 老年病有哪些临床特点? (5)
25. 恶性肿瘤、脑血管病、心脏病的死亡人数占总死亡人数的
比例是多少? (6)
26. 老年人将看电视作为一种消遣活动,看电视时应注意
哪些问题? (6)
27. 按世界卫生组织诊断标准,血压为多少可诊断
为高血压? (6)
28. 中老年人降血压治疗应达到理想的目标血压是多少? (6)
29. 不管在家里或户外活动,当出现心绞痛发作时应该立即
就地休息。采取哪种体位休息对缓解心绞痛最有利?
为什么? (6)
30. 什么是冠心病? (7)
31. 冠心病多发于什么年龄? (7)
32. 某人患高血压病10余年,早上起床时出现口角歪斜、
一侧肢体活动及感觉障碍。请问可能患了什么疾病?
..... (7)

33. 高血压病非药物治疗有哪些措施? (7)
34. 冠心病患者在家发生胸痛时首先应该怎么办? (7)
35. 高血压危象的表现是什么? 紧急处理的关键是什么? (7)
36. 为什么冠心病的预防在少年时期就应该进行? (7)
37. 冠心病与被动吸烟有关系吗? 为什么? (8)
38. 冠心病患者一定都有心绞痛表现吗? 为什么? (8)
39. 冠状动脉放了支架或做了搭桥手术就可以一劳永逸
了吗? 为什么? (8)
40. 心脏有早搏就说明一定有心脏病吗? 为什么? (8)
41. 为什么冠心病患者出现心绞痛或心肌梗死后, 有的
血脂虽然不高, 但仍需要降脂治疗? (9)
42. 为什么心绞痛有时表现为胃痛、牙痛和下颌
关节痛? (9)
43. 急性心肌梗死多发生于什么季节? (9)
44. 冠心病心绞痛的疼痛特点是什么? (9)
45. 典型的心绞痛疼痛可持续多长时间? (9)
46. 某高血压患者同时患有糖尿病肾病时, 控制理想
的目标血压是多少? (9)
47. 老年冠心病患者洗澡时, 应注意哪些问题? (9)
48. 心肺复苏一人操作时, 胸外按压与口对口吹气
的比例是多少? (10)
49. 引起冠心病的主要危险因素是哪些? (10)
50. 什么叫猝死? (10)
51. 冠心病病人多在什么情况下发生急性心肌梗死? (10)
52. 老年人心肌梗死有哪五种类型? (10)
53. 什么叫原发性高血压? (10)
54. 什么叫继发性高血压? (11)

55. 控制心血管病,必须控制与生活方式密切相关
的最主要危险因素,这几种因素是什么? (11)
56. 高血压是一种慢性病,长期得不到有效的控制,最终
会导致哪些严重威胁生命和健康的并发症? (11)
57. 10 种引起心脑血管危险因素是什么? (11)
58. 很多高血压患者自己在家量血压,你知道量血压
时应注意什么吗? (11)
59. 老年人高血压的特点是什么? (11)
60. 老年高血压易发生体位性低血压的原因是什么? (12)
61. 高血压有什么危害性? (12)
62. 高血压患者为什么容易中风? (12)
63. 高血压病人易患冠心病吗? (13)
64. 为什么高血压病人易患冠心病? (13)
65. 为什么高脂血症患者易发生冠心病? (13)
66. 动脉硬化是怎么回事? (14)
67. 吸烟与心血管病有关系吗? 为什么? (14)
68. 什么叫血脂? 什么叫高脂血症? (14)
69. 高脂血症是如何产生的? (15)
70. 什么是高黏血症? (15)
71. 高血压病人应该多长时间复查一次血压? (15)
72. 安装起搏器后多长时间洗澡为宜? (16)
73. 所谓冠心病家族史是指父母一定年龄以前患心肌
梗死者才可能对后代有影响。父母多少年龄以前
患心肌梗死者可称为有冠心病家族史? (16)
74. 严重的心律失常有哪些? (16)
75. 猝死救治时胸外心脏按压方法是什么? (16)
76. 心脏的功能是什么? 如何保健? (16)

77. 影响人体衰老的主要因素有哪些? (17)
78. 诊断为慢性支气管炎的标准是什么? (17)
79. 因肺部某种疾病发生咯血,甚至咯血较多时,为减少
出血,应让病人尽量少咳嗽或不咳嗽,这样做对吗?
为什么? (17)
80. 老年病人可通过吸氧来增加血液中氧的浓度,以满足
身体的需要,因此,是否吸氧浓度越高越好? 为什么? (17)
81. 哮喘分为支气管哮喘和心源性哮喘,但无论哪种原因
引起的哮喘,治疗方法都是一样的吗? 为什么? (18)
82. 老年人恶心、呕吐时,为预防吸入性肺炎,应采取
什么体位? (18)
83. 老年慢支、肺气肿病人,为增强体质,预防感冒,平时应坚
持用什么样的水洗脸? (18)
84. 顺利排痰是老年人防治肺炎的关键,如痰液不能顺利
咳出,滞留在气管内,可使炎症向深部扩散,抗生素治疗
也难以奏效。家庭条件下,促进排痰的措施有哪些? (18)
85. 正确的排痰法是取坐位或立位,深吸气,屏气几秒钟,
再张口用力咳出,无力咳嗽者可用手或他人协助按压
腹部,同时用力咳出,然后缓慢吐尽余气。那么,
排痰不宜选择在何时进行? (19)
86. 超声雾化吸入疗法对哮喘、慢性支气管炎急性
发作期和缓解期的治疗均有较好的疗效。雾化
治疗时,雾化液应如何准备? (19)
87. 吸氧对人体有益,但吸氧浓度掌握不好对人体反而
有害,吸氧浓度超过多少时对人体有害? (19)
88. 咯血病人需要安静休息,尤其大咯血者更为重要,
采取什么卧位是正确的? (19)

89. 怎样预防感冒? (19)
90. 怎样预防支气管炎? (19)
91. 治疗老年人睡眠呼吸暂停综合症用哪种方法为宜? (20)
92. 有人常在某个季节突然流鼻涕、打喷嚏,请问患的是哪种病? (20)
93. 肺的功能是什么? 如何保健? (20)
94. 良性结肠息肉切除后即治愈,是否需要随访复查? 为什么? (20)
95. 乙型肝炎病毒的主要传播途径是什么? (20)
96. 皮肤、眼发黄,尿色如浓茶,化验检查转氨酶增高,除考虑病毒性肝炎外,还应注意什么疾病? (21)
97. 无胆道疾病的急性胰腺炎最常见原因是什么? (21)
98. 在我国,哪种癌症发病率最高? (21)
99. 老年胃溃疡患者如何保健? (21)
100. 我国乙肝病毒的感染率很高,可是,有效治愈率低,因此,预防乙肝病毒感染特别重要,请问有哪些预防措施? (21)
101. 乙型病毒性肝炎表面抗原阳性,肝功正常,无症状者称为无症状病毒携带者,对此患者应注意什么? (21)
102. 很多消化道疾病可引起消化道出血,每日出血量在5毫升时大便潜血为阳性,每日出血在50~70毫升时,可出现黑便,胃内积血超过250~300毫升时则可出现呕血。对于出现黑便或呕血的病人,应采取哪些措施? ... (21)
103. 老年人吞咽功能不灵活,主要原因是中枢神经系统功能减退或损害,感觉及运动神经反应迟钝,吞咽动作不协调,易发生食物误吸、咽喉部阻塞导致窒息,一旦发生这种情况伴呼吸困难、紫绀等表现,家人应如何处置? (22)

104. 老年人因贲门松弛、肥胖等原因经常出现反酸、烧心，
医学上称为胃食管返流性疾病。为了改善症状，
应采取的措施是什么？ (22)
105. 大便表面带鲜血常见于哪种疾病？ (22)
116. 胃溃疡典型的疼痛时间是什么？ (22)
107. 老年人检查乙肝五项均为阴性，是否需要注射
乙肝疫苗？ (22)
108. 老年溃疡病以胃溃疡为主，青壮年以什么溃疡多见？ (23)
109. 老年人便秘的原因是什么？ (23)
110. 萎缩性胃炎患者出现何种情况应高度怀疑胃癌
的可能？ (23)
111. 溃疡病患者的保健方法有哪些？ (23)
112. 肝脏的功能是什么？如何保健？ (24)
113. 胃的功能是什么？如何保健？ (24)
114. 肾的功能是什么？如何保健？ (24)
115. 记录尿量对心功能不全患者是否必要？为什么？ (24)
116. 男性老年患者如何避免出现急性尿潴留？ (25)
117. 老年人头部曾被磕碰，近期出现头痛、头昏、肢体无力
等症，可能出现了什么问题？ (25)
118. 老年人突然出现头痛、恶心、呕吐、颈部发硬，应首先
考虑是什么病？ (25)
119. 易导致脑出血的因素是什么？ (25)
120. 哪些因素易诱发短暂脑缺血发作？ (25)
121. 中风是怎么回事？怎样预防中风？ (25)
122. 为什么脑中风患者多表现为偏瘫？ (26)
123. 脑血管病患者为什么常出现语言不清？ (26)
124. 当患了脑血栓、冠心病、脑梗塞或脑溢血后遗症时，

- 该怎么办? (26)
125. 糖尿病患者体重超过标准体重多少,需要降低体重? (27)
126. 糖尿病患者自我监测指标包括哪些? (27)
127. 预防糖尿病足的方法有哪些? (27)
128. 已被诊断糖尿病的患者仅占实际糖尿病患者的比例
是多少? 为什么? (27)
129. 65 岁以上老年人中,糖代谢异常者会超过三分之一,
为什么? (27)
130. 空腹血糖正常,可排除糖尿病吗? 为什么? (27)
131. 为什么糖尿病与冠心病是等危症? (27)
132. 自我平衡防疾病的方法有哪些? (28)
133. 糖尿病病人比健康人更易患牙周病,为什么? (28)
134. 糖尿病病人易患糖尿病足,为什么其末梢神经感觉丧失
及末梢动脉搏动减弱是常见的危险信号? (28)
135. 糖尿病患者洗脚的适宜水温是多少? (28)
136. 评价血糖控制好坏,最能说明问题的指标是什么? (28)
137. 影响糖尿病患者早期治疗效果最主要的原因是什么? (29)
138. 糖尿病患者 50 岁以后影响视力的最常见因素是什么? ... (29)
139. 怎样预防糖尿病? (29)
140. 尿毒症病人因尿素从汗腺排出后形成尿霜刺激皮肤,
引起奇痒,抓破可导致感染,故应采取以下哪项措施
最有效? (29)
141. 怎样延缓老视眼的发生? (29)
142. 白内障人工晶体置换术后需特别注意什么? (30)
143. 肿瘤化疗患者,应注意哪些问题? (30)
144. 恶性肿瘤最准确可靠的诊断方法是什么? (30)
145. 发现早期癌症应如何治疗? (30)

146. 肝癌最常见的病史是什么? (30)
147. 肠癌的粪便最可能出现什么? (30)
148. 癌症的 3 个 1/3 是什么? (30)
149. 胃溃疡可癌变,所以治疗 6~8 周后需要复查什么? (30)
150. 普查结肠癌的筛选手段是什么? (31)
151. 怎样预防肿瘤? (31)
152. 何谓骨质疏松? (31)
153. 骨质疏松症的特征是什么? (31)
154. 为什么女性易患骨质疏松症? (31)
155. 什么是性病? 常见的性病是哪些? 性病的传播途径
有哪些? (32)
156. 老年人的生理代谢有哪些特点? (32)
157. 什么是更年期? (32)
158. 怎样预测更年期的到来? (32)
159. 女性更年期卵巢分泌雌激素的功能减退,卵泡不能
发育成熟,此期间最突出的表现是什么? (33)
160. 中老年妇女经常会出现阵发胸闷或胸痛、心烦意乱
或心慌、心悸、脸发热、出汗、睡眠欠佳,这一定
是患了冠心病吗? 为什么? (33)
161. 妇女更年期可持续多长时间? (33)
162. 妇女更年期从什么年龄开始? (33)
163. 更年期常出现哪些神经系统症状? (33)
164. 绝经过渡期会出现哪些不适? (34)
165. 更年期的妇女为何易患骨质疏松? (34)
166. 更年期应如何安排生活起居? (34)
167. 男性也有更年期吗? (34)
168. 男子何时进入更年期? (35)

169. 男性与女性更年期的临床表现有何不同? (35)
170. 更年期夫妇如何安排性生活? (35)
171. 老年人失眠的主要表现是什么? (36)
172. 对于长期失眠患者, 如果上床后 30 分钟还未入睡,
应该怎样做? (36)
173. 什么是老年性痴呆的高危诱因? (36)
174. 老年人在生活中应注意些什么? (36)
175. 如果夜间睡眠质量差, 怎样做可以得到改善? (36)
176. 睡眠可以提高免疫力吗? (37)
177. 睡前的准备工作有哪些? (37)
178. 调整睡眠可防止癌症吗? (37)
179. 哪些环境因素有利于提高睡眠质量? (37)
180. 哪些人适合采用无枕仰卧? (38)
181. 看电视时, 人与电视机屏幕距离多远有益于人体健康? ... (38)
182. 牙痛后出现面部肿胀。请问最好的处理方法是什么? (38)
183. 拔牙之后, 常常咬一个棉球以防止创面出血。请问这个
棉球需要咬多久? (38)
184. 刷牙时牙龈经常出血, 是患了哪种疾病? (38)
185. 老年人口腔里还剩下几颗牙, 是否等牙齿全掉了再镶牙?
为什么? (38)
186. 使用局部活动义齿的患者, 夜间对义齿合理的处置
方法是什么? (38)
187. 正确的刷牙方法是什么? (39)
188. 有效预防龋病的方法是什么? (39)
189. 牙刷是口腔保健的重要工具之一, 使用多长时间应
更换牙刷? (39)
190. 牙膏是口腔保健的主要用品之一, 科学的选择方法