



早发现、早预防、早治疗、健康身体早知道!

中老年人的健康自测

ZHONGLAONIANRENDEJIANKANGZICE



主 编 盛传伦 孙步彤



吉林科学技术出版社

中老年人的健康自测

主 编 盛传伦 孙步彤
副主编 张天夫 李 岩

吉林科学技术出版社

前 言

渴望健康、战胜疾病是人类的最大梦想。

伴随着新世纪钟声的敲响，随着人民生活水平的日益提高和医学科学的迅速发展以及医学模式的改变，人们逐渐地意识到健康的重要性。2003年卫生部公布的资料表明，我国65岁以上的老年人口已占总人口的7.1%，已经达到9062万，中国已经进入老年社会，中老年人的健康问题已成为备受关注的社会问题。然而，许多中老年人对健康及常见疾病的防治常识知之甚少，对健康的认识存在误区。

为提高中老年人的健康意识，了解自己的健康状态，提高中老年人对常见疾病的认知程度，我们编写了本书。我们综合人体的健康状况、生理、心理、饮食、环境等多种与健康相关的因素，采用量化的指标对中老年的健康状况进行评测，指导中老年人对自己的身体健康有更好、更详细地了解，对中老年人的心理、生理等方面有一个清晰的量化指标，从而使中老年人自己掌握保健知识，了

解自己的健康状况。

参与编写此书的人员均为有多年临床经验的医学博士和医学硕士。由于我们的水平有限,难免有纰漏及诸多不足之处,诚请广大读者批评指正,以其不断完善。

盛传伦

2005 年 1 月

注 意

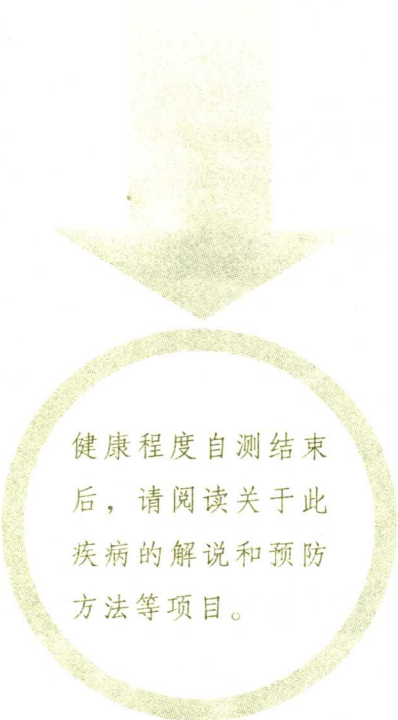
本书所介绍的依据病症所下的诊断以及相应的检查内容和方法是一般性的例子。因为在实际的医院中,会根据患者的性别、年龄等综合因素诊断并制定检查项目和内容等。所以本书所记述的检查与其所进行的会有所区别。

另外,本书内容是以 2005 年 1 月止的技术手段为依据而写成,伴随着医疗技术的不断进步,相信今后一定还会有所不同,在此一并说明,并恳请见谅。

编 者: 盛传伦 孙步彤 张天夫
李 岩 于 敏 季尚伟
胡 晔 刘春蕾 吕建莉
尤文君

本书的使用方法

- ①请根据自测问题,选择回答“是”、“不一定”、“否”,在分数上画“○”。
- ②将所有问题的得分加在一起,填入下面的“□”处。
- ③问题的下一页,按照分数有3~4个诊断,对照你的得分,就可以了解你现在的健康程度。



健康程度自测结束后,请阅读关于此疾病的解说和预防方法等项目。

目 录

本书的使用方法	6
---------------	---

第一章

老年人的健康及健康自测

一、什么是健康	2
二、您知道中年人和老年人是如何划分的吗	2
三、中老年人的健康标准是什么	2
四、中老年人健康自测	3
五、什么是亚健康	5
六、亚健康的常见症状	5
七、亚健康自测	5
八、什么是慢性疲劳综合征	6
九、慢性疲劳综合征自测	7

第二章

中老年常见疾病自测

1. 慢性支气管炎程度自测	10
2. 慢性阻塞性肺气肿程度自测	14
3. 支气管哮喘程度自测	18
4. 肺源性心脏病程度自测	22
5. 肺结核程度自测	26
6. 高血压程度自测	30
7. 冠心病程度自测	34
8. 心肌梗死程度自测	38
9. 心功能不全程度自测	42
10. 慢性肝炎程度自测	46
11. 肝硬化程度自测	50
12. 尿毒症程度自测	54

13. 糖尿病程度自测	58
14. 高脂血症程度自测	62
15. 骨质疏松症程度自测	66
16. 风湿性关节炎程度自测	70
17. 前列腺增生程度自测	74
18. 青光眼程度自测	78
19. 老年性白内障程度自测	82
20. 脑血栓程度自测	86
21. 帕金森病程度自测	90
22. 脑出血程度自测	94
23. 老年痴呆程度自测	98
24. 白血病程度自测	102
25. 贫血程度自测	106
26. 尿路感染程度自测	110

第三章

中老年癌症自测

27. 大肠癌程度自测	116
28. 肝癌程度自测	120
29. 食管癌程度自测	124
30. 胃癌程度自测	128
31. 乳腺癌程度自测	132
32. 肺癌程度自测	136

第四章

心理疾病自测

33. 抑郁症程度自测	142
34. 强迫症程度自测	146
35. 神经衰弱程度自测	150

第 ① 章

中老年人的健康及健康自测

一、什么是健康

二、您知道中年人和老年人是如何划分的吗

三、中老年人的健康标准是什么

四、中老年人健康自测

五、什么是亚健康

六、亚健康的常见症状

七、亚健康自测

八、什么是慢性疲劳综合征

九、慢性疲劳综合征自测

一、什么是健康

什么是健康？你真的健康吗？这个看似简单的问题并不是所有人都能准确回答的。健康(Health)一词在英语中有强壮、结实、完整之意，在现代汉语词典中解释为生理机能正常、没有缺陷和疾病。

那么，健康的准确含义到底是什么？是不是没有疾病就是健康呢？1946年世界卫生组织(WHO)对健康的定义为：“健康不仅是没有疾病或虚弱状态，而且是身体、精神和社会上的健全状态。”后来，世界卫生组织又在《阿拉木图宣言》中重申健康新概念：“健康不仅是疾病和体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”简单的说，健康就是身体、精神、心灵的健全，健康的概念被拓展为“发现、利用和保护我们的身体、精神、心灵、家庭、社会和环境的大健康的概念。”

二、您知道中年人和老年人是如何划分的吗

1982年，联合国《老龄问题》世界大会上提出以60岁为老年期的初始年龄，我国也一直沿用这一标准，西方国家则一直沿用俾斯麦标准，规定65岁为老年期的开始。

近年来，世界卫生组织提出新的年龄划分标准：45~59岁的人定义为中年人；60~74岁的人为准老年人或老年人前期；75~89岁的人为老年人；90岁以上的人为长寿老人。

三、中老年人的健康标准是什么

世界卫生组织提出身心健康八大标准

1. 食得快：进食时有很好的胃口，能快速吃完一餐饭而不挑剔食物，这证明内脏功能正常。

2. 便得快：一旦有便意时，能很快排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，说明胃肠功能良好。

3. 睡得快:上床后能很快熟睡,且睡得深,醒后精神饱满,头脑清醒。
4. 说得快:语言表达正确,说话流利,表示头脑清楚,思维敏捷,中气充足,心、肺功能正常。
5. 走得快:行动自如、转变敏捷,证明精力充沛旺盛。
6. 良好的个性:性格温和、意志坚强、感情丰富,具有坦荡的胸怀与达观的心境。
7. 良好的处世能力:看问题客观现实,具有自我控制能力,适应复杂的社会环境,对事物的变迁能始终保持良好的情绪,能保持对社会外环境与机体内环境的平衡。
8. 良好的人际关系:待人接物能大度和善,不过分计较,能助人为乐,与人为善。

中华医学会老年医学会提出健康老年人的 10 条标准

1. 躯干无明显畸形,无明显驼背等不良体型,骨关节活动基本正常;
2. 无偏瘫、老年性痴呆及其他神经系统疾病,神经系统检查基本正常;
3. 心脏基本正常,无高血压、冠心病及其他器质型心脏病;
4. 无慢性肺部疾病,无明显肺功能不全;
5. 无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病;
6. 有一定的视听功能;
7. 无精神障碍,性格健全,情绪稳定;
8. 能恰当的对待家庭和社会人际关系;
9. 能适应环境,具有一定的交往能力;
10. 具有一定的学习、记忆能力。

四、中老年人健康自测

1. 自我感觉 情绪饱满,精神振奋,能经常保持清醒的头脑,思想集中,工作效率高,耐久性强。有时虽感到疲劳,但经过休息和睡眠后,能较快恢复。如果经常感到精神不佳,头昏脑胀,疲乏无力,容易激动,说明机体状况不良

或患有疾病。

2. 睡眠 人到中老年,睡眠比年轻时减少了,但仍要掌握好自己的睡眠的时间,以消除一天的劳累。睡眠时间长短因人而异。入睡难易程度,熟睡或浅睡,易醒或失眠症状都是自我监测的指标。睡眠不好往往是由身体有病或环境嘈杂造成。脑力或体力上过度疲劳及精神创伤等也会造成失眠。长期睡眠不好,就要引起注意。

3. 食欲 正常人应该是吃饭有味,食后胃肠舒畅,消化良好,大便正常。脑力劳动者缺少必要的体育活动或由于遇到不良刺激,往往会出现食欲减退、胃满、腹胀等症状。

4. 脉搏 测量脉搏,可以了解自己心脏、血管机能状况。中老年人正常脉搏频率约 70 次/分,如果 60 次以下或 90 次以上,说明心率过缓或过速。情绪激动脉搏频率会加快。测量脉搏时,要注意频率、节律、搏支强弱等变化。脉搏测量一般在早晨起床前,每日早晨起床前的脉搏一般相同。如有明显加快或心律不齐应去医院检查。

5. 体重 中老年人的体重一般比较稳定,身高与体重比率适当。有些中老年人体内聚积了多余的脂肪而产生了肥胖。肥胖是病态征象,如果比正常体重超出 10% 的为过重,超出 20% 的为肥胖。若体重连续下降,也可能是患病所致。

6. 呼吸频率 中老年人的呼吸频率为 17~18 次/分。缺乏运动,呼吸次数多而浅,经常从事耐力性锻炼,对呼吸器官很有好处。若呼吸频率明显增加或减少,可能患有呼吸系统疾病,应去医院检查。

此外,中老年人还应重视一些身体不健康的“预报”,通常表现为:(1)全身感到紧张;(2)精神忧郁;(3)注意力不集中;(4)失眠;(5)头晕、眼花;(6)疼痛(身体任何部位);(7)怕冷,背部像冷水浇;(8)心慌、胸闷;(9)脸色苍白、疲倦无力;(10)食欲减退;(11)大便不正常或便秘;(12)小便淋漓不尽、不畅或血尿。中老年人发现以上任何一个身体不健康的征象,都应予以重视,以便早做预防和治疗,以减少疾病的发生。

五、什么是亚健康

亚健康(Sub-health)又称为人体的第三状态、灰色状态、病前状态、亚临床期、临床前期、中间状态、半功能状态等,是介于健康和疾病之间的一种状态,包括无临床症状或症状感觉轻微,但已有潜在的病理信息。1999年,世界卫生组织提出实行预防性健康策略时指出,将疾病与健康的过度状态定义为亚健康状态或次健康状态。同时,世界卫生组织还宣布,全世界约有60%的人群处于亚健康状态。在中国国际亚健康学术成果研讨会上,专家们指出,中国目前有70%的人口属于亚健康人群,只有15%属于健康人群,还有15%属于非健康人群。

六、亚健康的常见症状

亚健康状态的24种症状:浑身无力、容易疲倦、头脑不清爽、思想涣散、头痛、面部疼痛、眼睛疲劳、视力下降、鼻塞眩晕、起立时眼前发黑、耳鸣、咽喉异物感、胃闷不适、颈肩僵硬、早晨起床有不快感、睡眠不良、手足发凉、手掌发黏、便秘、心悸气短、手足麻木感、容易晕车、坐立不安、心烦意乱。

七、亚健康自测

1. 早上起床时,有持续的头发丝掉落。 5分
2. 感到情绪有些抑郁,会对着窗外发呆。 3分
3. 昨天想好的某件事,今天怎么也记不起来了,而且近些天来,经常出现这种情况。 10分
4. 害怕走进办公室,觉得工作令人厌倦。 5分
5. 不想面对同事和上司,有自闭症式的渴望。 5分
6. 工作效率下降,上司已表达了对你的不满。 5分
7. 工作1小时后,就感到身体倦怠,胸闷气短。 10分

8. 工作情绪始终无法高涨。最令自己不解的是:无名的火气很大,但又没有精力发作。 5分

9. 一日三餐,进餐甚少,排除天气因素,即使口味非常适合自己的菜,近来也经常如嚼干蜡。 5分

10. 盼望早早地逃离办公室,为的是能够回家,躺在床上休息片刻。 5分

11. 对城市的污染、噪声非常敏感,比常人更渴望清幽、宁静的山水,休养身心。 5分

12. 不再像以前那样热衷于朋友的聚会,有强打精神、勉强应酬的感觉。 2分

13. 晚上经常睡不着觉,即使睡着了,又老是在做梦的状态中,睡眠质量很糟糕。 10分

14. 体重有明显的下降趋势,今天早上起来,发现眼眶深陷,下巴突出。 10分

15. 感觉免疫力在下降,春秋流感一来,自己首当其冲,难逃“流”运。 5分

16. 性能力下降,昨天妻子(或丈夫)对你明显地表示了性要求,但你却经常感到疲惫不堪,没有什么性欲望。妻子(或丈夫)甚至怀疑你有外遇了。 10分

如果你的累积总分超过了30分,就表明健康已敲响警钟;如果累积总分超过50分,就需要坐下来,好好地反思你的生活状态,加强锻炼和营养搭配等;如果累积总分超过80分,赶紧去医院找医生,调整自己的心理,或是申请休假,好好地休息一段时间吧!

八、什么是慢性疲劳综合征

慢性疲劳综合征是美国疾病控制中心建议使用的一个疾病名称,是指健康人不明原因地出现严重的全身倦怠感,伴有低热、头痛、肌肉痛、抑郁、注意力不集中等症状,有时淋巴结肿大而影响正常生活的一种临床综合征。以前我们对这种疾病的认识不足,把很多这样的患者都误诊为神经衰弱,为此,美国疾病控制中心制定了一个诊断标准。

1. 主要标准:必须具备下列 2 项:①新近起病的严重而虚弱性疲劳,持续至少 6 个月。②没有发现引起疲劳的内科或精神科疾病,如恶性肿瘤、自身免疫性疾病、感染性疾病、神经肌肉疾病、药物成瘾、中毒等。

2. 次要标准:要求至少有以下症状中的 8 种症状:广泛的头痛、肌肉痛、关节痛、发热、咽喉痛、颈部或腋窝淋巴结疼痛、肌肉无力、轻度劳动后持续 24 小时以上的倦怠感、精神神经症状(如易激动、健忘、注意力不集中、思维困难、抑郁等)、睡眠障碍、突然发生的疲劳等。

3. 客观标准:至少具有以下症状、体征中的 2 项:低热(口腔体温 $37.6^{\circ}\text{C}\sim 38.0^{\circ}\text{C}$ 或肛门体温 $37.9^{\circ}\text{C}\sim 38.8^{\circ}\text{C}$);非渗出性咽喉炎、咽喉部疼痛,持续时间较长;颈部或腋下淋巴结轻度肿大,有压痛。

慢性疲劳综合症的病因目前尚不十分清楚。专家们初步研究认为与 EB 病毒的感染有关,专家们的研究仍在深入之中。由于本病常常有低热、咽喉疼痛及淋巴结肿大等表现,所以,它与神经衰弱是不同的疾病。

九、慢性疲劳综合征自测

1. 常感到疲劳,忘性大。
2. 酒量突然下降,即使饮酒,也感到没有兴趣。
3. 突然感到衰老。
4. 肩部和颈部发麻。
5. 因疲劳和苦闷失眠。
6. 为一点小事烦躁和生气。
7. 经常头痛和胸闷。
8. 患有高血压病和糖尿病,心电图测试不正常。
9. 体重突然变化。
10. 几乎每天晚上聚餐饮酒。
11. 每天喝 5 杯以上咖啡。
12. 经常不吃早饭或吃饭时间不固定。
13. 喜吃油炸食品。

14. 每天吸烟 30 根以上。
 15. 晚上 10 点也不回家,12 点以后回家占一半以上。
 16. 上下班单程需 2 小时以上。
 17. 最近几年,即使运动,也不会流汗。
 18. 自我感觉身体良好而不看病。
 19. 每天工作 10 小时以上。
 20. 星期天也上班。
 21. 经常出差,每周只在家住两三天。
 22. 夜班多,工作时间不规则。
 23. 最近有工作调动。
 24. 升职或工作量增大。
 25. 加班时间突然增加。
 26. 人际关系发生变化。
 27. 最近有工作失误或与合作者不和。
- 上述 27 项中有 7 项以上,即为过度疲劳而存在危险者。



第 2 章

中老年常见疾病自测

1. 慢性支气管炎程度自测
2. 慢性阻塞性肺气肿程度自测
3. 支气管哮喘程度自测
4. 肺源性心脏病程度自测
5. 肺结核程度自测
6. 高血压程度自测
7. 冠心病程度自测
8. 心肌梗死程度自测
9. 心功能不全程度自测
10. 慢性肝炎程度自测
11. 肝硬化程度自测
12. 尿毒症程度自测
13. 糖尿病程度自测
14. 高脂血症程度自测
15. 骨质疏松症程度自测
16. 风湿性关节炎程度自测
17. 前列腺增生的自测
18. 青光眼程度自测
19. 老年性白内障程度自测
20. 脑血栓程度自测
21. 帕金森病程度自测
22. 脑出血程度自测
23. 老年痴呆程度自测
24. 白血病程度自测
25. 贫血程度自测
26. 尿路感染程度自测

① 慢性支气管炎程度自测

慢性支气管炎是一种严重危害人民健康的常见病,尤以老年人多见。本病是随着年龄增长而加重的难治疾病,以气候寒冷的北方多发。

问 题		是	不一定	否
①	居住在北方或寒冷地区	2	1	0
②	吸烟	2	1	0
③	长期接触有害气体	2	1	0
④	周围大气污染明显	2	1	0
⑤	时常发生上感	2	1	0
⑥	有自主神经功能失调症	2	1	0
⑦	有咳嗽、咳痰症状	2	1	0
⑧	有喘息症状	2	1	0
⑨	每年发病持续 3 个月	2	1	0
⑩	喘息症状持续两年或两年以上	2	1	0
⑪	气候变化时易发病	2	1	0
⑫	天气候转暖时可缓解	2	1	0
⑬	注意保暖	2	1	0
⑭	无其他心肺疾病	2	1	0
⑮	营养不良	2	1	0
⑯	居住环境通风差	2	1	0
⑰	有慢性支气管炎家族史	2	1	0
⑱	有过敏史	2	1	0
⑲	个人劳动保护差	2	1	0
⑳	平时不注意锻炼	2	1	0

你的得分是