

中老年

医疗保健知识手册

主 编 叶平安
副主编 吕卫红
李红雯

山西人民出版社

中老年 医疗保健

◆ 主 编 叶平安
副主编 吕卫红 李红雯

知识手册

山西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年医疗保健知识手册/叶平安主编. —太原: 山西人民出版社, 2005.5

ISBN 7-203-05291-5

I. 中... II. 叶... III. ①中年人-保健-手册
②老年人-保健-手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 047310 号

中老年医疗保健知识手册

著 者: 叶平安 主编	网 址: www.sxskcb.com
责任编辑: 赵建廷	经 销 者: 新华书店
出 版 者: 山西人民出版社	承 印 者: 太原红星印刷厂
地 址: 太原市建设南路 15 号	开 本: 880mm×1230mm 1/32
邮 编: 030012	印 张: 8.875
电 话: 0351—4922220(发行中心)	字 数: 210 千字
0351—4922085(综合办)	印 数: 1—2000 册
E-mail: Fxzx@sxskcb.com (发行中心)	版 次: 2005 年 5 月第 1 版
Web@sxskcb.com (信息室)	印 次: 2005 年 5 月第 1 次印刷
Jingshb@sxskcb.com (综合办)	定 价: 16.00 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

目 录

第一章 步入老年	(1)
一、老年的定义	(1)
“老年”的标准	(1)
“年龄”不单指“岁数”	(2)
影响寿命的因素	(3)
老年人的生理特点	(6)
二、自测及病况	(7)
心理衰老的自我检测	(7)
我国老年人疾病状况调查	(8)
第二章 老年常见病	(14)
一、心脑血管病	(14)
什么是高血压病?	(14)
高血压的标准	(15)
您患了高血压病吗?	(16)
什么人易患高血压病?	(17)
如何量血压?	(18)
高血压病的危害	(20)
高血压患者日常生活注意事项	(22)
高血压病的治疗原则	(23)
治疗高血压药物简介	(24)
高血压病的中药治疗	(26)
高血压和冠心病的关系	(27)
高血压患者拔牙须知	(28)

我们的心脏	(29)
什么是冠心病?	(31)
冠心病的症状与类型	(31)
胸痛并非都是心绞痛	(33)
冠心病的治疗	(35)
冠心病的中药治疗	(36)
得了心肌梗死之后	(37)
心肌梗死的中药治疗	(39)
寒冬时节防心梗	(40)
什么是心律失常?	(41)
心律失常的中药治疗	(42)
何谓房颤?	(42)
何谓早搏?	(44)
谈谈心脏起搏器	(45)
心脏起搏器的适应症	(47)
冠心病人的膳食	(48)
高血压、冠心病人的情绪调节	(50)
冠心病人的日常生活注意	(51)
精神紧张加重冠心病	(53)
冠心病人的旅游须知	(53)
老年人都会得冠心病吗?	(54)
怎样判断是否有心衰症状?	(54)
我们的脑	(55)
谈谈脑动脉硬化症	(57)
老年人头痛的特点	(58)
谈谈失眠	(60)
失眠的中药治疗	(61)
短暂性脑缺血发作	(61)

中风之一——脑血栓形成	(62)
中风之二——脑溢血	(63)
性格内向者易患脑溢血	(65)
脑老化有些什么表现?	(66)
早老性痴呆	(67)
帕金森病的临床表现	(69)
帕金森病是怎样形成的?	(70)
帕金森病的治疗	(71)
高血脂症	(73)
血脂水平与冠心病的关系	(76)
无症状高血脂是否需治疗?	(77)
高血脂症的中药治疗	(78)
降血脂的食物	(79)
二、内科其他常见病	(79)
感冒虽小不可忽视	(79)
老年人感冒的特点	(81)
要重视预防流感	(82)
分析一下“咳痰”	(83)
痰中带血要注意	(84)
“慢支”的发病原因	(85)
慢性支气管炎的中药治疗	(86)
要重视老年人肺炎	(86)
老年人肺结核的特点	(87)
糖尿病的诊断标准	(89)
原发性糖尿病的分型	(89)
老年人糖尿病的临床特点	(90)
正确认识糖尿病	(91)
介绍几种口服降糖药	(92)

胰岛素的应用	(93)
糖尿病的自我防治	(95)
糖尿病的中药治疗	(96)
糖尿病患者的情绪调节	(97)
怎样防止低血糖?	(98)
老年人的“甲亢”	(99)
“甲亢”的治疗	(99)
转氨酶高不一定是肝炎	(100)
肝炎的传染途径	(101)
肝炎患者的康复治疗	(102)
什么是“黄疸”?	(103)
引起肝硬化的原因	(104)
肝硬化的临床表现	(104)
肝硬化的并发症	(105)
肝硬化的治疗	(106)
何谓“脂肪肝”?	(107)
在关脂肪肝的四个问题	(109)
谨防老人药物性肝损害	(110)
肝脏病人当戒酒	(111)
急性胆囊炎的临床表现	(112)
急性胆囊炎的治疗	(112)
慢性胆囊炎的表现和治疗	(113)
胆结石(胆石症)的治疗	(114)
老年人何为易得胃炎?	(115)
老年人胃病特点	(116)
慢性胃炎的临床表现	(118)
慢性胃炎的治疗	(119)
慢性胃炎的中药治疗	(120)

消化性溃疡的临床表现	(121)
消化性溃疡的治疗	(122)
消化性溃疡病人的情绪调节	(124)
便秘的原因与危害	(124)
怎样治疗和预防便秘?	(125)
习惯性便秘的中药治疗	(126)
怎样对待老人腹泻?	(126)
肾脏病常见的病症	(127)
老年人排尿困难种种	(128)
肾盂肾炎和肾炎不是一回事	(132)
化验小便的注意事项	(132)
尿血可能是什么病	(133)
蛋白尿意味着什么?	(134)
肾脏病与高血压的关系	(135)
什么是透析疗法?	(136)
形成尿路结石的原因	(136)
尿路结石对人体的危害	(137)
尿路结石的治疗	(138)
什么是“癌”?	(140)
癌肿的十大警号及危险因素	(141)
怎样发现早期癌症	(143)
癌症的治疗与预防	(145)
癌症病人的情绪调节	(147)
饮食致癌与防癌	(149)
三、其他各科疾病	(151)
更年期综合征	(151)
更年期综合征的中药治疗	(152)
男性也有更年期	(153)

老年妇女阴道出血的原因	(154)
老年期妇女的夫妻生活	(155)
谈谈前列腺疾病	(156)
颈椎病有哪些类型?	(157)
怎样对待颈椎病?	(159)
腰椎间盘突出不可轻易按摩	(160)
肩周炎的防治	(161)
怎样防止骨折?	(162)
您会点药吗?	(163)
您知道“飞蚊症”吗?	(164)
怎样预防老年性白内障?	(164)
白内障患者食谱	(165)
谈谈耳鸣	(166)
怎样挑选和使用助听器	(167)
拔牙后应注意什么?	(168)
高血压、冠心病患者能拔牙吗?	(169)
假牙的使用与保养	(169)
看舌知病	(170)
老年人常见皮肤病	(172)
足癣(脚气)简介	(173)
第三章 饮食与保养	(175)
一、饮食	(175)
科学安排一日三餐	(175)
饮食与健康的关系	(175)
多吃含纤维素的食物好	(177)
老年人营养不良的原因	(179)
吃水果也有讲究	(180)
维生素的功能与缺乏症	(182)

老年人饮酒当谨慎	(186)
二、保养	(187)
吸烟的危害	(187)
烟草中的有害成分	(187)
提倡“老来俏”	(188)
老年人旅游需注意	(189)
老年人更需晒太阳	(190)
老年人如何从事体力锻炼?	(191)
老年人出门要注意点	(192)
老年人秋季应注意保健	(193)
夏季保健:吃、穿、睡、补	(194)
老年人常见的心理问题	(196)
心理失衡的一些表现	(199)
中老年人心理老化的防范	(200)
情绪变化对健康的影响	(201)
中老年人应做到四种平衡	(201)
性格与健康的关系	(203)
何必与儿女生气	(206)
老年人精神异常信号	(208)
老年性心理忧郁症	(208)
老年人应做好情绪调节	(210)
排除心灵寂寞的方法	(210)
对待疾病要做乐天派	(211)
第四章 老年人常用药及用药常识	(213)
一、用药常识	(213)
如何阅读药品说明书?	(213)
关于药物的用量	(214)
服药的学问	(215)

药物禁用、忌用、慎用的区别	(216)
服药与忌口	(217)
吃药好还是打针好?	(218)
合理使用抗生素	(218)
怎样服用中药汤剂?	(219)
哪些人不宜服用人参?	(219)
怎样保管好家中的药品?	(220)
二、老年常用药	(221)
安眠、镇静药	(221)
降血压药	(223)
心脏病用药	(226)
利尿药	(230)
脑血管病用药	(230)
降糖药	(233)
帕金森病用药	(234)
消化系统用药	(236)
消化系统及泌尿系统抗菌药	(239)
呼吸系统用药	(240)
附录	(242)
一、常用化验数据及其临床意义	(242)
三大常规检查	(242)
生化检查	(246)
电解质及血气分析	(249)
酶检查	(252)
肝功及肾功检查	(254)
二、老年保健格言	(256)
三、医疗保健网站	(261)
四、健康日志表	(270)

第一章 步入老年

一、老年的定义

“老年”的标准

按照人类的生理变化,习惯上把从出生到 18 岁称为生长发育期,19~45 岁称为青壮年时期,46~65 岁称为渐衰期,65 岁以上开始进入衰老期。但是,由于人体自身的衰老过程是逐渐发生的,而且个体之间存在差异,因此衰老界限很难以年龄来划分,况且人的衰老还涉及社会环境,诸如生活方式、教育水平、营养状况、经济状况、家庭关系等因素。衰老过程会随着社会关系、生活环境的改变而发生变化。

我们现在使用的年龄是从出生开始按时间累积计算的,称之为“年代年龄”。至于什么年龄算进入老年,各国的社会环境、经济状况、历史情况,研究问题的角度不同,并无同一统计标准。国际人口统计中,50 岁、60 岁、65 岁均作过老年的起点。在我国历史上,“老”的标准古今也不一,晋朝以 66 岁为老,隋朝以 60 岁为老,唐朝以 55 岁为老,宋朝是以 60 岁为老。在我国古代,对老年人年龄上有一些特定的称呼:称 60 岁为“耆”,即进入老年之境,免服兵役;称 70 岁为“耄”,白发苍苍之意;80 岁为“耄”,老态龙钟之意;90 岁称“鲐”,老人背上生斑如鲐背之意;百岁称“期颐”,意为这时饮食起居期待子孙奉养照顾了。

瑞典人口学家桑德巴提出人口再生产类型标准是以 50 岁来划分老年人口的。第二次世界大战后,西方许多国家沿用 60 岁为下限作为统计老年人口的标准。1956 年联合国在《人口老化及其社会经济意义》一书中,开始把 65 岁作为老年起始年龄。20 世纪 20 年代,60~70 年代,西方学者普遍使用 65 岁为老年人起点。1982 年联合国在奥地利的维也纳召开的“老龄问题世界大会”上,又确定 60 岁为老年标准。实际上,目前国际上通常是 60 岁、65 岁两个标准都使用。

老年标准是一个历史范畴,也是一个地域范畴,它以人的自然属性为基础。不同的历史时期,不同的人口,不同的地域,不同的研究角度,其标准也不同。

“年龄”不单指“岁数”

为了统计上的方便,人口学家把 60 岁以上或 65 岁以上人口作为统计老年入门的下限,虽然很简单、明确,但是不太科学。这是因为,人的生理变化与年龄的增长有很大关系,但人的生理变化也受到心理、自然和社会等方面的影响。人的年龄比较科学的划分方法有四种:

1. 自然年龄

又称做“时序年龄”、“年代年龄”。自然年龄通常指人的生命的历程,其计算单位为岁、月。生命延续一年即增加一岁,不足一年以月计量。一个人的自然年龄是从他出生的那一天算起的,直至生命结束为止。通常人们所说的年龄,实际上指的就是“时序年龄”。

2. 生理年龄

是从生理学和医学的角度来衡量人的年龄使用的概念。所谓生理年龄,通常认为是指一般人达到一定时序年龄时的生理及其功能的发展水平。生理年龄常被用来表示人随着时间的推移,其

机体结构和功能的衰老程度。生理年龄的判断,一般依据其肌肉强度的减退,肺活量的降低,心脏射血量的减少、尿生成减慢以及新陈代谢速率的降低程度等生理指标综合判断,然后估计他的生理年龄。

3. 心理年龄

人进入老年期,一切组织器官包括大脑在内,都不可避免地要从形态和功能两方面逐渐发生退化,表现出人体各种功能和对内、外环境适应能力的降低。心理是大脑的功能,大脑的衰老自然也表现为心理的衰老。而这种变化的程度,一般用心理年龄来表示。心理年龄代表了人在年龄发展过程中智慧、情感、能力等在社会生活和工作实践下综合表现的心理特点。

4. 社会年龄

指人作为社会的人而为社会做贡献的期限。一些社会学家认为,一个人退休之后,他的社会年龄就已基本结束了。但另一些社会学家则反对这种观点,认为老年人退休后,仍可以为社会发展继续做出贡献,因此,他们的社会年龄不能说已结束。

影响寿命的因素

为什么一个人的寿命有长有短,相差悬殊?这是许多人都关心的问题。

人的寿命长短是由很多因素决定的。心理学家和医生对决定和影响人们寿命的主要因素进行了深入研究,指出各种因素与寿命长短有相互关系。

请你自我检查一下,看看下列哪些因素会影响你的寿命,以便采取相应对策,积极调整(以平均寿命 70 岁为基点)。

1. 与遗传有关的因素

(1)父母中有一人超过 80 岁者加 1 年,两人超过 80 岁者则加 2 年。有一人超过 70 岁者加半年。

(2)父母亲中,母亲活过 80 岁者则加 4 年,父亲活过 80 岁加 2 年。

(3)父母、祖父母及兄弟姐妹中有 50 岁以前死于心脏病、中风、动脉粥样硬化者,有一人就减 4 年;60 岁前死于以上疾病者一人减 2 年。

(4)父母、祖父母及兄弟姐妹中有 60 岁以前死于糖尿病或消化性溃疡者,每有一人减 2 年;死于胃癌者,每一人减去 2 年;对于妇女来说,近亲中死于乳房癌者有一人则减去 2 年。

(5)上述近亲中,60 岁前死亡(意外事故、自杀、他杀者除外),有一人则减 2 年。

(6)出生情况:出生时母亲年龄小于 18 岁或超过 35 岁则减去 1 年;如果你是第一胎则加 1 年。

(7)体重:一生中大部分时间体重没有超过正常体重的 2 千克,或者现在体重比正常体重少 5~8 千克则加 1 年。

(8)性格:心情、性情文雅、随和、理智,心情愉快加 1~3 年;经常心烦、情绪低落或精神紧张、忧郁刻板,或经常感到问心有愧,坐立不安则根据程度减 1~3 年;到了老年期仍感到快乐、幸福、生活中有许多乐趣则加 2 年。

2. 与保健有关的因素

(1)本身健康状况有慢性病如心脏病、高血压、肿瘤、糖尿病、溃疡,则减 5 年。血压 17.3/12kPa(130/90mmHg)减 1 年,18.6/12.6kPa(140/95mmHg)减 3 年,20/13.2kPa(150/100mmHg)则减 5 年。

(2)药物、医疗情况:长期服用有副作用的药物如激素等减 2 年;不经医嘱滥用药物减 2 年;正确服用长寿保健药物,则加 6 年;良好的医疗保健条件加 8 年;无良好的医疗条件,则减 3 年。

(3)定期检查:每隔一到两年定期检查一次,女性包括乳房检查和子宫检查;男性包括进行直肠镜检查者加 2 年。

(4)生活环境:空气新鲜,室内空气流通或住市郊、乡村、山区

加1~2年;生活在市区减1年,生活在污染环境中减2年。无噪音加3年,接触噪音频繁则减4年。

(5)睡眠:每晚在11:00之前睡觉,睡6~8小时不加不减;睡眠每夜超过10小时或少于5小时则减2年。

3. 与饮食有关的因素

(1)饮食习惯:每天至少吃一顿包括所有基本营养的饭菜,加2年;每天不吃一顿高纤维食品,减1年;喜欢吃水果、蔬菜加1年;每天不按时吃两顿或三顿饭减1年;经常吃下列食品:油脂(黄油、动物油)、腌肉、精制的糖每种减1年,最多减3年。

(2)饮酒:喝适量的酒(每次1~3杯果酒或1~3口白酒),加1年;30岁以下常喝酒,减1年;从不喝酒者不加不减;饮酒过量并经常喝醉者则减去8年。

(3)吸烟:每天吸烟超过两包,减8年;1~2包减6年;0.5~1包减3年;少量或半包减1年;本人不吸烟,但经常与抽烟的人工作和生活在一起,也减1年。

4. 与工作有关的因素

(1)体力劳动及锻炼:体力劳动者加2年;每周至少进行3次体育锻炼如跑步、游泳,每次半小时,加2年;工作之余坚持轻微的体力活动,如每天散步1小时,则加1年;不进行任何体力活动减2年。

(2)工作:从事丰富的脑力活动,如进行创造性活动,加1年;热爱自己的工作,加1年;情绪低落,工作疲沓、无上上进心,减1年;经常操劳过度减2年;如果60岁以后还适当工作加2年;超过65岁还适当工作加3年。

(3)家庭收入:据所受教育和从事的职业、经济收入在一般水平以上者加1年,反之,则减2年。

(4)事业:在事业上有所成就,加2年;有一定收获,回首往事,没有懊悔,加1年;碌碌无为,痛心疾首,减2年。

对照上述类别,你的情况怎么样?影响你的寿命的不利因素多吗?把自己的实际情况与上述种种加以对照,发扬有利因素,改正不利因素,相信你一定会健康长寿。

老年人的生理特点

人体进入老年期以后,机体各组织器官都要发生显著的变化。各系统及各组织器官的生理调节机能减退,体力不佳;机体抗病能力降低等。身体上和心理上都会出现一些与中青年不相同的各种生理特点;如头发变白、脱发、眼睛发花、耳聋、皮肤干燥无光泽、无弹性、皮下脂肪减少显得皮肤松弛、有皱纹,部分老年人在面部、背部、小腿、足背、手背等处还会出现老人斑。由于肌肉萎缩、发硬,使体重减轻。椎骨及椎间盘缩短、下肢骨变形使老人身高降低,甚至出现脊柱弯曲或驼背。体内钙代谢异常会导致老年人骨质疏松、变脆,容易骨折。

体内器官的变化常表现在神经系统的记忆力减退、近事遗忘、嗜睡等;呼吸和循环系统的动脉硬化、血压升高、肺气肿;消化系统常有牙齿脱落、胃肠消化功能衰弱、不爱吃生冷和硬食、容易腹泻、便秘等。其他如肢体活动不灵活、宿尿能力降低、性器官萎缩、代谢功能低下、体温偏低等。由于体温中枢及网状内皮系统反应不灵敏,老年人患感染性疾病后往往体温升高并不明显,有时甚至不发烧,而且白血球总数也可能不增加。老年人的修复能力差,遇有外伤或骨折时,伤口很不容易愈合。

除了机体功能和外形的变化以外,老年人在性格上也比较孤独、寂寞、反应力差,常会有烦躁、易怒、糊涂等表现。

了解老年人的这些特点,对老年人的医疗、保健、增进老年人的健康以及爱护和尊敬老人均有重要意义。