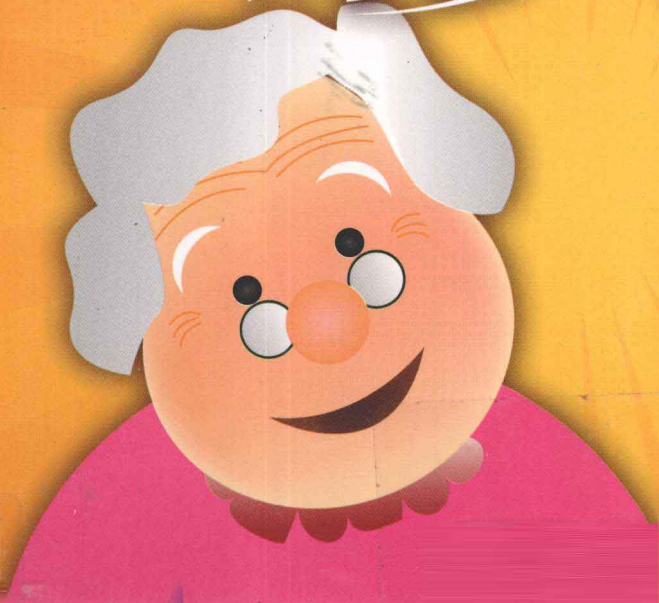




给老妈的 健康枕边书

宋爱莉 ⊙ 主审



为老妈量身定做的
保健计划

孝敬老妈的第一本书

本书可以帮助关注健康的老妈们树立正确的健康观念，了解影响身体健康的不利因素，及时建立起合理的生活方式，教会她们生活中各个方面的健康策略，从而享有健康安乐的生活。书中处处渗透着对老妈们健康的叮咛和关爱，是子女们送给母亲最理想的礼物！



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

给老妈的
健康
枕边书

主审 / 宋爱莉

主编 / 许彦来 董晓光 史风雷 武 越



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

给老妈的健康枕边书 / 宋爱莉主审, 许彦来等主编.

丛书名——健康枕边书

—青岛: 青岛出版社, 2011

ISBN 978-7-5436-7117-1

I. 给… II. ①宋… ②许… III. ①女性—老年人—保健—基本知识

IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 028018 号

声明: 本书可作为日常保健和辅助医疗参考之用, 但书中的任何内容并不能代替医嘱, 必要时应咨询临床医师或专业从医人员。

书 名 给老妈的健康枕边书

丛 书 名 健康枕边书

主 审 宋爱莉

主 编 许彦来 董晓光 史风雷 武 越

副 主 编 高 鹏 王海宁 刘 华 刘 洪 杨 萍

编 委 王天水 张一方 王 伟 王 敏 章丹萍 逢 克 林伟立

姜琳娜 蔡志平 王 强 王 丹 张 放 梅 竹 唐 伟

李 涛 张 强 马良知 张 明 张 立 李 敏 李 军

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 80998664

责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

装帧设计 青岛出版设计中心·乔峰

照 排 青岛达德印刷有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

开 本 16 开(700mm×1000mm)

印 张 19.75

字 数 350 千

书 号 ISBN 978-7-5436-7117-1

定 价 28.00 元

编校质量、盗版监督电话 800-918-6216

青岛版图书售出后如发现印装等质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。

电话 (0532)80998826

本书建议陈列类别: 大众健康类

给老妈的健康枕边书

PREFACE

前言

老年女性是社会的一个特殊年龄群体,有着不同于其他群体的特点。一方面,老年女性曾年轻过;另一方面,老年女性已不再年轻。到了老年之后,随着身体素质、健康状况、生活内容、生活方式、活动范围等一系列的变化,老年女性的心理状态、精神状态等也会出现不同于年轻人的变化。

此时更年期已过。卵巢功能的退化,生殖器官开始萎缩,全身各器官的功能普遍下降,整个机体都发生了退行性变化。雌激素分泌减少,脂肪代谢障碍导致皮肤脂肪减少或过多。黑色素合成减少使头发变白和脱落。内分泌的变化,使面部及手臂、手背等处出现老年斑。由于食量减少及吸收功能差而发生营养不良,造成皮下组织脱水,皮肤干燥、瘙痒、松弛和皱纹堆积。老年女性由于分解代谢增加,钙质补充不足,容易发生骨质疏松或骨质软化症。

在心理方面,有些老年人对生理方面的退化现象不能适应,感到悲观失望,有一种“夕阳无限好,只是近黄昏”的感叹……

如何客观地面对这些变化,并根据已经出现的变化调整自己以更好地适应生活,是每位老年女性都应该重视的问题。为了让更多的老年女性客观、正确、全面地了解自己,使她们能够更加健康、更加幸福地度过一个长寿的晚年,我们精心编写了这本《给老妈的健康枕边书》。

这是一本专门为老年女性精心打造的健康书籍,它可以为操劳一生的老年女性真正带来健康福音。书中以60岁以上年龄段的女性为关爱对象,针对她们在相应年龄段身体易出现的健康问题,以及如何维护自身健康等作了较详尽的阐述。主要包括老年女性的生理保健、合理膳食、运动健身、生活起居、疾病防治、安全用药、心理调节、性爱生活及养生保健等方面的内容。

本书可以帮助那些正为身体健康问题苦恼的老年女性树立正确的健康观念,了解影响身体健康的一切不利因素,及时建立起合理的生活方式,教会她们生活中各个方面的健康策略,从而享有健康安乐的生活。书中处处渗透着对老年女性健康的叮咛和关爱,是子女们送给母亲最理想的礼物!

编者

2011年3月



目录

第一章 女到老年要调养:老年女性的生理保健

老年女性此时更年期已过。卵巢功能的退化,生殖器官开始萎缩,全身各器官的功能普遍下降,整个机体都发生了退行性变化。事实上,衰老是不可抗拒的,女性经历更年期、老年期是身体发展的客观规律,但只有用积极的态度去抗衰老,加强饮食和心理保健以及锻炼,才能推迟衰老过程,增强生命力,永葆青春的活力。

从“大姑娘”变为“老大妈”	1
老年女性,请重新认识自己的生理	3
自己的心理变化要了解	6
老年人中的“亚健康”	10
长寿老年人的十三项特征	11
女人,看看您是否衰老	13
卵巢保养:女人不老的秘密	15
老年女性,别忘护好您的阴道	17
血管“年轻”人不老	18
老年斑,您知道是怎么回事吗	20
眼睛不老有妙法	22
人老了,别拿耳背不当病	23
老人健康,从“齿”开始	25
魅力依旧:老年皮肤保养的秘诀	27
调养肾脏,二便通畅	28
健胃整肠好吸收	30
附录:老年人健康的八个标准	31



第二章 吃出健康和长寿:老年女性的合理膳食

饮食是人类维持生命的重要手段,也是人类赖以繁衍生息的依托,更是人们健康的有力保障。在影响老年女性健康长寿的诸多因素中,合理营养是极其重要的因素之一。中国有句俗话说叫:“病从口入”,这句至理名言,就深刻地揭示了饮食与人体健康的密切关系。科学合理的饮食则对促进和维持老年女性机体的正常生理功能、增强体质、延缓衰老、防治疾病具有良好的作用,所以老年女性的健康长寿之本,合理膳食就显得尤为重要。

老年女性的营养需求	34
银发族饮食七原则	36
老年女性的合理膳食	38
巧妙摄食,增进食欲	40
保持大脑活跃,请多吃蔬菜	42
“吃”掉体内的毒素	43
老年女性应多吃这些食物	45
微量元素是老年人的亲密朋友	47
莫让维生素变成“危身素”	48
老年女性宜常食海藻类食物	49
老年女性必备的健康食品	51
豆腐渣,老年人防病保健的“良药”	52
老年人应该如何科学喝奶	53
豆浆更适合老年女性	55
服用蜂蜜,您会吗	57
老年人别忘睡前喝杯水	58
老年女性,别踏入补钙误区	59
老年女性莫吃过量甜食	61
老年人不要拒绝零食	62
老年人四季食补方案	64
老年女性骨质疏松症的营养防治	67
老年人夜尿频繁试试这些菜	68
饮食防治老年性痴呆症	69



预防老年性白内障的饮食	71
附录:日本长寿菜单十法	72

第三章 运动让您更长寿:老年女性的运动健身

许多经验证明,一个人要想延年益寿就要在暮年仍不断地进行运动。许多百岁以上的老年人仍在坚持进行日常生活方面的劳动、运动。生命在于运动,长寿在于科学的运动。运动,使老年人青春常在,使老年人身心愉悦,使老年人的生命充满阳光。可见老年人进行合适的运动会给身体健康带来好处。只要老年女性遵循科学运动的原则,运动必将给您带来健康和长寿。

运动让您更长寿:老年女性的运动健身	74
运动健身:老年女性的长寿法宝	74
人如到暮年,动则不衰	76
老年人锻炼的六项“规矩”	78
老年运动减肥的三低和六忌	80
别让运动“伤”了您	81
晨运好处多,锻炼有讲究	83
老年人不宜“夏练三伏”	85
老年人健身运动勿打“硬仗”	86
选择适合自己的运动方式	88
老年人运动时间要适宜	90
韧性锻炼是老年必修课	91
老人要健身,散步最适合	93
有氧代谢运动八步走	95
老年人徒步健身六注意	96
慢跑——最完美的健身运动	98
“退一步”体健身轻	100
步行叩击穴位可长寿	101
呼吸是人人皆宜的运动	102
压腿锻炼可健身	103
老年女性臀部健美体操	104
附录:老年人的“健肢标准”	106



第四章 起居有常能延年:老年女性的生活起居

女人步入老年,身体抵抗力减弱,各脏器的生理功能减退,因此老年女性要合理地安排好自己的生活起居。常言道:“生活有节,起居有常”,合理地安排起居作息,妥善处理生活细节,保持良好习惯,建立符合自身生物节律的活动规律,以保证身心健康。延年益寿的方法,谓之生活起居养生法,尤其是步入老年阶段后,在身体方面会产生诸多的反应,如能在生活起居方面合理安排与调整,对身心健康会起到积极的保健作用。

老年人穿衣要讲究	108
为了健康,戒指最好不要长期戴	110
老花镜,当配即配	111
请做好日常美容养颜	112
老少同进餐,身心多健康	115
科学喝汤更健康	116
宜居环境有益增寿	117
老年人起床四禁忌	119
老年人选用化妆品也有学问	121
三种家用电器老年人要慎用	123
老年人需小心空调病	124
老年人长时间看电视不好	127
良好习惯有助提高老年人免疫力	128
关节养护,从生活细节做起	130
老年人用品的卫生要求	132
老年人春天生活五禁忌	134
无齿老年人也需要勤刷牙	135
健体舒心常沐浴	136
喷嚏虽小事,也要讲科学	138
常晒太阳能防病	140
附录:延年益寿的十条准则	141



第五章 防微杜渐少生病:老年女性的疾病防治

长寿在于养生,健康在于防病,养生防病越早越好,未雨绸缪才能益寿延年。女人的一生,注定比男人多一些“特别”的苦痛。所以老年女性朋友更应精心调护身体,及时了解掌握容易发生的病患情况,以便提前预防,及早发现,及早治疗。有针对性地做出科学、合理、有效的保健和防治措施,并注意保持良好心态,去除“内忧外患”的侵扰,安享快乐健康的晚年。

“私处”呵护:老年性阴道炎的防治	143
白带,老年女性健康的晴雨表	145
尴尬一刻:老年女性的尿失禁	146
大脑营养好,老年不痴呆	148
别让“脆弱”的神经受伤	150
老人手抖,病在脑中	151
预防白内障,老眼不昏花	152
老年斑不是小菜一碟	153
老年人,小心龋齿伤害您	155
老年人腰背痛要谨防内脏疾病	157
老年女性怎样预防胆结石	158
严寒季节谨防老年性肺炎	159
老年人贫血的原因及防治	161
老年人高血压的自我保健	162
老年低血压不容小视	164
老年糖友,吃出您的健康来	166
老年女性如何预防骨质疏松症	168
便秘非小事,疏忽酿大祸	169
积极防治老年风湿病	171
寒冷冬季,严防“低温综合征”	172
不同“综合征”,预防各有方	174
附录:老年人应定期做哪些检查	176

第六章 为健康上一把锁:老年女性的安全用药

在人口日益老龄化的今天,老年人患病率也相应增加,其中约80%的患者需药物治疗,这就涉及到从老年人特殊的生理、病理变化而合理用药的问题。老年人由于衰老使机体组织、器官的退行性改变和防御功能低下,从而导致老年患者不断增多。又因为老年人生理机能、代谢活动、酶解过程的储备力下降,各器官的敏感性改变,药物不良反应的发生率显著增加,因此,如何科学合理地用药,是每位老年女性朋友都需要了解的。

老年人用药的六个误区·····	178
老年人用药六禁忌·····	180
老年人用药安全六步曲·····	181
老年人用药原则有讲究·····	184
老年人应慎用哪些药·····	185
老年人感冒要合理选药·····	187
氨茶碱——老年人的危险“朋友”·····	188
老年人盲目补铁容易中毒·····	190
老年女性使用高锰酸钾应当慎重·····	191
老年人需要适量补充哪些维生素·····	192
合理用药,冬季呼吸也顺畅·····	194
老年人哮喘用药注意事项·····	197
老年人泡脚,不妨加点中药·····	198
附录:与食物有冲突的十种药品·····	199

第七章 心态不老人不老:老年女性的心理调节

心理因素是影响老年人健康的主要因素。现代医学表明,心理老化感易使人加速生理衰退,导致疾病发生,生活缺乏乐趣,变得渺小自卑,无所作为,严重损害老年人健康长寿。心理学家断言:心理衰老是人们自己加快走向死亡的“催化剂”。老年人欲得健康长寿,就要设法延缓心理衰老。人的心理老化是可以自我调节和控制的,老年女性应始终青春常在,充满活力和自信。

击退“心理危机”的袭击·····	201
适当负重能令生命之树常青·····	203



老年人情绪要优化·····	205
调整心情,远离“悲秋”·····	206
老年人健康需要九个“伴”·····	207
学会做个“年轻型”老年人·····	209
乐观与长寿同行·····	211
知足少求益健康·····	213
服老是一种清醒·····	214
延年益寿贵在“和”·····	216
人到老年不忧郁·····	217
摆脱焦虑的困扰·····	219
化解老年人烦恼六法·····	220
发怒犹如慢性毒药·····	222
向动物学习·····	224
笑——不花钱的最佳保健品·····	225
亲情是心灵的良药·····	226
理解,让晚年更幸福·····	228
老年夫妻的心理相容艺术·····	229
精神自助:使“空巢”变“爱巢”·····	231
练习冥想,告别疾病非妄想·····	233
老人爱扮靓,健康更长寿·····	234
附录:看看您是哪种类型的老年人·····	236

第八章 年老也可享性福:老年女性的性爱生活

一般认为,老年女性因卵巢功能衰退,女性激素分泌停止,几乎没有性欲。只是因为男性的性欲消退较晚,所以老年女性仍面临性问题。其实这种看法并不全面。从生物学观点来看,老年女性卵巢激素和肾上腺皮质激素分泌减少,性活动水平是下降了,但下丘脑—垂体仍有促性腺激素分泌。而决定老年女性的性要求的主要是一些心理因素。不少专家认为,老年女性保持性要求,维持适当的性生活,可延缓阴道等生殖器官的萎缩,有助于防止脑老化。

床第欢娱,延缓衰老·····	238
走出老年人性爱误区·····	240



正确看待自己的性生活	242
老年女性的性反应特点	243
老年女性,千万别忽视性卫生	245
绝经期女性的性欲为何增强	247
老年女性阴部需小心养护	248
性爱后喝果汁可以防尿路感染	249
老年人再婚,尴尬性事巧化解	250
老年人亲热,遵循七个原则	252
妙招应对“性厌倦”	254
六招让老夫老妻保鲜性生活	255
老年夫妻也要每天肌肤相亲	256
实用女士性保健操	258
附录:看看您的性生活是否达到小康水平	260

第九章 长寿老人有秘诀:老年女性的养生保健

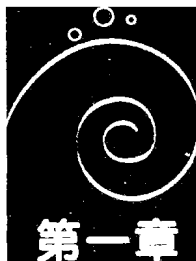
老年女性是老年人队伍这个弱势群体中更为弱势的群体,约占老年人口总数的 54%,80 岁以上者在高龄老年人中占 69%。受传统习惯、社会环境及自身心理因素的影响,使老年女性对养生保健认识不明确,重视程度低,实践技能差,受益幅度小。因此,老年女性做好养生保健尤为重要。但古今中外的经验和事实告诉我们:健康必须靠自己去维护,老年女性只有掌握好自我保健养生之法,健康长寿方可实现。

老年养生应顺乎自然	261
一天里的四季养生	263
长寿“三宝”:好习惯、好心态、好人缘	264
“七淡”养生最为适宜	266
“慢”字 养生助长寿	267
老年人闭目养生十五法	269
老年人的健脑之道	272
做嘴巴锻炼能健身延寿	273
抓紧“三分钟”,养生讲科学	275
科学“春捂”,助于养生	276



老年人春季养生六原则	277
老年人夏季养生有讲究	280
老年人秋季养生多设防	282
老年人冬季养生五原则	284
老年人过冬“五防护”	286
冬令进补秋“垫底”	288
学会“冷处理”也可养生	290
老年人旅游莫忘保健	291
步行——老年人方便的运动养生法	293
人老更需花香随	294
经常唱歌有利健康养生	296
附录:健康长寿牢记十五个“食”	298





女到老年要调养:老年女性的生理保健

老年女性此时更年期已过。卵巢功能的退化,生殖器官开始萎缩,全身各器官的功能普遍下降,整个机体都发生了退行性变化。事实上,衰老是不可抗拒的,女性经历更年期、老年期是身体发展的客观规律,但只有用积极的态度去抗衰老,加强饮食和心理保健以及锻炼,才能推迟衰老过程,增强生命力,永葆青春的活力。

从“大姑娘”变为“老大妈”

女人步入老年,雌激素分泌减少,脂肪代谢障碍导致皮肤脂肪减少或过多。黑色素合成减少使头发变白和脱落。内分泌的变化,使面部及手臂、手背等处出现老年斑。由于食量减少及吸收功能差而发生营养不良,造成皮下组织脱水,皮肤干燥、瘙痒、松弛和皱纹堆积。老年女性由于分解代谢增加,钙质补充不足,容易发生骨质疏松或骨质软化症。总之,随着年龄的增长,老年女性无论是外观还是生理机能,都在逐渐发生变化。女人在过 60 岁以后,并开始出现老年容貌:

✿ 1. 皱纹增多

从中年以后皮肤就开始变得粗糙,缺乏弹性,皱褶增多。表情肌是皱纹的成因,但也受一个人皮肤的强度、弹性、太阳照射、风吹雨淋以及皮下脂肪程度等诸多因素的约束。前额的皱纹,不少人从 20 多岁就开始出现,40 岁以后增多。大多数人从 40 多岁开始,浅浅的痕迹与年剧增,变深变宽。与此同时,还会逐渐出现眼角纹,上下眼睑和口周围的皱纹,有些人颈部的皱纹比面部的皱纹更为明显。当然,有些老年人由于工作条件优越,精神状态好,又注意养颜护理,脸上的皱纹很少,也就显得较为年轻。

✿ 2. 皮肤松弛

皮肤的变化也很明显,皮下脂肪和体内水分减少,皮脂腺退化,全身皮肤松弛,弹性降低,皱纹增多。皮脂分泌减少,皮肤上出现各样色素沉着的老年斑。

❖ 3. 牙齿老化

牙龈萎缩,牙齿脱落,颜面骨也有不同程度的萎缩,面部看上去逐渐变小。

❖ 4. 身高变低

从30岁到90岁,男人的身高平均减少2.25%,女人的身高平均减少2.5%,原因是由于椎间盘的萎缩性改变、脊柱弯曲度增加、脊椎骨扁平化、下肢弯曲等所致。这些骨骼的变形,与老年期钙的代谢异常及骨质疏松有关。

❖ 5. 体重减少

随着年龄的增长,大多数老年人的体重逐渐减少,是由各脏器细胞和组织的萎缩及水分减少等造成的。但体重变化个体差异很大,有的老年人退休后轻闲无事、营养充足、心态平静,反而发胖,体重增加。

❖ 6. 眼睛昏花

老年人随年龄增长,眼的调节功能逐渐减退,终于发生老视(老化)。有人认为,老年人视力减退和视神经的某些变化相关,原因是神经纤维数量显著减少。老年人出现无确定性原因的晶状体混浊即老年性白内障,多半发生在70~80岁年龄段。此外,老年性眼外翻、倒睫、泪腺萎缩等都是老年人眼老化的症状。

❖ 7. 听力下降

老年人耳廓的长度、宽度、软骨长、耳垂长等均增加,70岁后增加更明显。听力随年龄增长而减退,高音比低音听力减退要早,且呈进行性。一般情况下,身体好时听力也好。高龄者左耳听力较好者居多,女性比男性好。老年人多自觉重听并伴有耳鸣。此外,老年人内耳前庭平衡功能下降很多。

❖ 8. 嗅觉迟钝

老的鼻甲变薄,动脉内膜肥厚,骨膜增生,鼻甲黏膜变薄,特别是中鼻道及总鼻道变宽。老年人的嗅觉功能下降。

此外,老年人在精神、语言等方面也呈现出退行性变化:如多疑善虑、表情淡漠、言语啰嗦、动作缓慢、容易疲劳等,表现为精力不足,还有的老年人表现为痴呆、木讷、发愣等。



健康提醒:老年人的牙齿特点

(1) 牙齿磨损多:牙齿经过大半辈子的使用,其表面的釉质(珐琅质)已基本被磨损,大多数老年人的牙齿表现为牙本质外露、牙面变平、牙齿变短等。我们常能听到老年人抱怨说:吃饭时咬不烂东西,吃东西时间长了关节累,凉的不能吃,热的也不能吃等。出现咀嚼效率低下、颞颌关节病变、牙本质过敏



等症状,有的还可能逐渐发展为牙髓炎、根尖周炎而出现持续性的疼痛。

(2)楔状缺损多:在老年人牙齿的颈部经常能看到有一道横行的沟状缺损,其形成的原因主要为牙齿局部的酸性环境腐蚀、咬合应力、长期采用不正确的刷牙方式等。楔状缺损可以引起牙齿的过敏、疼痛等感觉,可以继发龋病、牙齿横折等并发症。

(3)牙缝多:老年人生理性变化之一为组织的退行性变,表现在牙龈即为牙龈和牙周组织的萎缩,使牙齿之间的缝隙逐渐增大,牙齿“变长”,容易造成食物嵌塞,从而导致根面龋的发生和发展,以及牙周组织的病理性吸收,使牙齿出现缺损和松动等病变。

(4)残根、残冠牙多:这是由于牙齿的长期磨耗、龋齿、楔状缺损等原因未得到有效的控制和治疗,或由于患者惧怕补牙和拔牙而延误治疗所致。



老年女性,请重新认识自己的生理



随着年龄的增长,人的生理功能都要经过发育、成长和衰退几个阶段。但因每个人的身体状况、生活环境、文化背景的不同,生理上难以明确统一老年的期限,一般发达国家和地区,多规定 65 岁以上为老年期;发展中国家和地区,多规定 60 岁起为老年期;我国规定 60 岁到 89 岁为老年期,90 岁以上为长寿期。女性到老年后生理机能会随着年龄的增长而发生特有的变化,且具有群体特征,主要表现为:

✧ 1. 神经系统

大脑的重量随年龄增加而逐渐减轻,随着脑重量减轻,大脑皮质出现不规则的肥厚、混浊、萎缩性改变及神经元数量减少,而神经的传递速度也减慢。虽然脑细胞数目减少但仍能达 140 多亿,大大超出了完成脑的基本功能所需数量。研究表明,在一些特定区域细胞减少比较明显,像老年性痴呆就属于这种病理改变。

✧ 2. 心血管系统

有资料显示 30~80 岁,心率逐渐变慢,心脏每分钟输出量也相应,进入老年后心脏输出量约减少 30%,全身各细胞得到的氧量也减少。因此,老年人不宜

做大运动量活动,以免供氧不足,特别是冠状动脉供血不足而导致心肌缺血甚至发生心肌梗死。血管随着年龄的增高弹性逐渐降低,血管壁硬化逐渐加重,所以老年人易患高血压病。

✿ 3. 消化系统

老年人往往出现牙齿松动和脱落,从而影响咀嚼功能,使食物不易嚼烂,影响消化吸收,长此以往还可导致营养缺乏。由于牙齿残缺,老年人喜欢吃软烂易嚼食物。这些食物往往在过度烹调中使维生素受到破坏。老年人的胃酸分泌明显减少,胃酸减少使食物分解不完全,影响食物的消化吸收。此外,消化道里的其他消化酶,如胃蛋白酶、胰蛋白酶和胰脂肪酶的活性也有不同程度的降低。由于上述特点,老年人要注意饮食规律,细嚼慢咽,食物温度和硬度要合适。老年人肠蠕动变慢,大肠中的食物残渣不能及时排出,容易发生便秘。所以老年人应适当多饮水,多吃一些富含纤维素的蔬菜和水果,经常参加一些适宜的体育活动,增强胃肠蠕动,减少或防止便秘发生。

✿ 4. 泌尿系统

尿道因纤维化变得坚硬、膀胱肌萎缩,老年人多尿、尿频、肾功能显著降低。如90岁老年人肾小球滤过率比20岁青年人下降46%,肾血流量减少53%左右,葡萄糖重吸收能力下降47.6%,尿浓缩能力降低,从而使水及电解质排出量增多。此外,老年尿素氮含量增高,老年肾对酸的保留与排出的调控能力、氨的生成能力都减退。

✿ 5. 呼吸系统

随年龄增加,老年人的肺活量逐渐减少,肺脏抵抗病菌病毒和各种有害物质侵袭的能力也大大减少。针对这些变化,老年人应多做些适量的深呼吸活动,有目的地锻炼呼吸肌力量。饮食方面多吃一些胡萝卜等富含胡萝卜素和维生素A的食物,以增强呼吸道的抵抗力,减少呼吸道疾病。

✿ 6. 生殖系统

女性生殖系统的变化不一定到老年,更年期的女性生殖器官已经产生明显的退化,生殖器官逐渐萎缩。大阴唇及阴阜皮下脂肪减少,弹力纤维消失,组织松弛。阴毛渐稀少、灰白。小阴唇和阴蒂缩小甚至消失。阴道黏膜变薄,弹性减退,阴道变窄,阴道内pH值上升,易发生阴道炎,子宫及宫颈萎缩,因为宫颈是鳞状上皮交界处,是宫颈癌好发部位,所以宫颈癌好发于颈管内。有以上解剖学基础的变化,不难理解围绝经期女性和老年女性产生一系列以卵巢功能衰竭为主