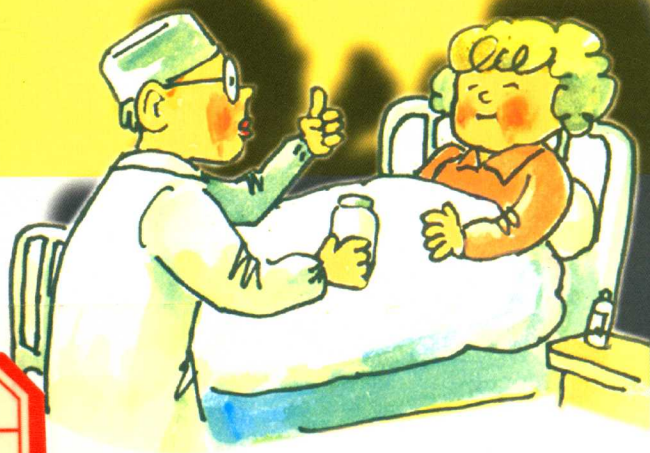


求医问诊本本通

老年科疾病

LaoNianke JiBing

主 编 赵德强



第二军医大学出版社

Second Military Medical University Press



求医问诊本本通

老年科 疾病

主 编 赵德强



第二军医大学出版社

Second Military Medical University Press

关于我们



赵德强

杨根妹



郜俊清

李英梅



刘沁毅



刘欣艳



徐冰馨



于宏梅



张莉



范华昌



中国是一个拥有 13 亿人口的大国,老年人口超过总人口的 10%。随着社会老龄化的出现,且老年人的比例仍在不断上升,伴随的老年性疾病发生率也在逐年递增。由于老年人各个脏腑功能不断减退,以及抵抗力不断下降,各种疾病如心脑血管疾病、消化系统疾病、内分泌系统疾病、呼吸系统疾病、血液系统疾病及神经系统疾病等都严重威胁着老年人的生命健康,对此必须引起高度重视。

本书用通俗易懂、深入浅出的方法对老年人常见的疾病进行介绍,并对常见病的防治及一些生活常识进行宣教。许多老年性疾病不是“一天发病”,而是日积月累,甚至在青中年时由于不注意预防和控制就已经发展出来的。本书从老年性疾病的发生、特点、防治等多方面进行阐述,详细介绍了老年人饮食起居等日常生活中的注意事项,并简略介绍了一些常见的自救和治疗方法。疾病的治疗必须由专业的医师进行诊治,但是健康的保养必

须靠自己进行。

希望本书能够像一位贴心的随身“医学保健顾问”一样,随时能够解答老年人在健康和疾病方面所遇到的问题,望给广大的老年人带来关心和帮助。

编 者

2015年3月

心血管疾病篇

1. 为什么要重视老年高脂血症 /002
2. 老年人高脂血症的病因是什么 /003
3. 老年人高脂血症的症状有哪些 /004
4. 如何诊断老年人高脂血症 /005
5. 老年人高脂血症治疗有哪些特殊考虑 /005
6. 老年人高脂血症的非药物治疗有哪些 /006
7. 什么是老年性心瓣膜病 /007
8. 老年性心瓣膜病的并发症有哪些 /009
9. 如何治疗老年性心瓣膜病 /009
10. 什么是心力衰竭 /010
11. 心力衰竭患者如何自我监测体内水钠过多 /011
12. 心力衰竭需要长期反复住院吗 /012
13. 心力衰竭的药物中哪些可以延长生命 /013
14. 心力衰竭的非药物治疗有哪些 /014
15. 老年人如何早期判断心力衰竭 /014
16. 老年人的心力衰竭从何而来 /016

17. 老年人如何使用洋地黄类药物 /017
18. 老年人心力衰竭如何自我管理 /018
19. 心力衰竭的老年人如何运动 /019
20. 老年心力衰竭如何掌握活动强度 /020
21. 如何看待饮酒与心力衰竭 /021
22. 老年人心力衰竭的药物治疗有哪些 /023
23. 什么是心律失常 /024
24. 心律失常的常见分类有哪些 /024
25. 心律失常和钾的关系怎样,需要注意 /025
26. 心律失常需要注意的生活习惯有哪些 /026
27. 心律失常需要做什么检查 /027
28. 心律失常都需要治疗吗 /027
29. 哪些心律失常是危险的 /028
30. 哪些心律失常是可以治愈的 /029
31. 老年人初发房颤怎么办 /029
32. 老年人心律失常何时应用 β 受体阻滞剂 /030
33. 老年人长期口服胺碘酮的注意事项有哪些 /031
34. 老年人缓慢型心律失常如何治疗 /033
35. 老年人打鼾与心血管疾病关系如何 /034
36. 老年人如何使用华法林 /035
37. 老年人应如何看待室性早搏 /036

- 38. 老年人早晨锻炼是最佳时间吗 /037
- 39. 如何喝到鲜美的汤又不担心摄入过多油脂 /038
- 40. 冠心病、心肌梗死、心力衰竭的患者可以锻炼吗 /039
- 41. 急性心肌梗死后进行外科手术的风险有多大 /040
- 42. 支架术后多久可以行外科手术 /040
- 43. 什么是高血压 /041
- 44. 高血压有哪些危害 /042
- 45. 血压的测量方法有哪些 /044
- 46. 如何选择高血压的服药时间 /045
- 47. 高血压患者需要做哪些检查 /046
- 48. 只要能降压,什么药都可以用吗 /046
- 49. 什么是晨峰现象 /047
- 50. 什么是 H 型高血压,有哪些危害 /048
- 51. 高血压可以手术治疗吗 /048
- 52. 老年人如何谨防餐后低血压 /049

消化疾病篇

- 53. 常喝醉者易患痴呆症吗 /052
- 54. 减肥会“饿”出脂肪肝吗 /052
- 55. 酒量是“炼”出来的吗 /053
- 56. 药物也可引起脂肪肝吗 /054

57. 老年人胃食管反流病的防治措施有哪些 /055
58. 老年人消化性溃疡有何特点 /057
59. 老年人消化性溃疡如何治疗 /058
60. 老年人消化性溃疡如何合理营养 /058
61. 老年人服用阿司匹林对胃肠黏膜损伤风险有多大 /060
62. 服用阿司匹林需要注意哪些方面来预防并发症 /061
63. 老年人急性胃肠炎后如何治疗 /062
64. 老年人胆石性胆囊炎有何保健防治措施 /064
65. 老年人便秘的防治方法有哪些 /065
66. 老年人缺血性肠病有哪些原因和特点 /066
67. 老年人便血需要做何检查 /067
68. 老年人生活中如何预防大肠癌 /068

呼吸疾病篇

69. 不要轻视慢性咳嗽 /072
70. 肠胃也会患“感冒”吗 /073
71. 肺气肿患者日常调摄应注意什么 /074
72. 什么是呼吸道传染病 /075
73. 如何预防呼吸道传染病 /075
74. 发现肺内小结节怎么办 /076
75. 如何预防慢性阻塞性肺病 /077

- 76. 肺功能检查有什么作用 /077
- 77. 雾霾天气如何锻炼呢 /078
- 78. 老年人发热怎么办 /079
- 79. 中药治疗肺癌有哪些作用 /079

内分泌疾病篇

- 80. 什么叫骨质疏松症 /082
- 81. 引起骨质疏松症的主要原因有哪些 /082
- 82. 如何诊断骨质疏松症 /083
- 83. 哪些人容易患有骨质疏松症 /083
- 84. 骨质疏松症有什么特点 /084
- 85. 得了骨质疏松症会有哪些表现 /085
- 86. 骨质疏松症患者应怎样饮食 /086
- 87. 治疗骨质疏松的药物有哪些 /086
- 88. 骨质疏松症的患者要做哪些检查 /087
- 89. 骨质疏松症通常须与哪些疾病鉴别 /088
- 90. 骨质疏松症最常见的并发症有哪些 /089
- 91. 骨质疏松症该怎么预防 /090
- 92. 为什么女性更容易患骨质疏松症呢 /091

血液疾病篇

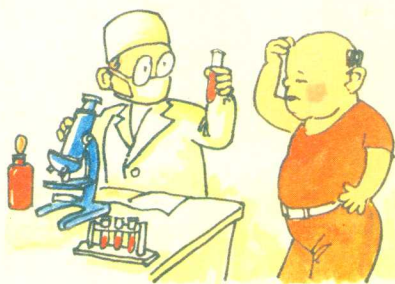
- 93. 如何诊断老年人贫血 /094
- 94. 老年人为什么容易贫血呢 /094
- 95. 老年人贫血有哪些症状 /095
- 96. 老年人贫血原因有哪些呢 /095
- 97. 老年人的贫血程度分型有几种 /097
- 98. 老年人贫血应如何治疗 /097

神经疾病篇

- 99. 什么是老年痴呆症 /100
- 100. 阿尔茨海默病的临床表现是什么 /100
- 101. 如何治疗阿尔茨海默病 /102
- 102. 如何早期预防阿尔茨海默病 /103
- 103. 如何进行老年阿尔茨海默病患者的饮食治疗 /104
- 104. 叶黄素与老年黄斑变性的关系是怎样的 /105
- 105. 如何认识血管性痴呆 /107
- 106. 老年人发生血管性痴呆的原因是什么 /108
- 107. 糖尿病与血管性痴呆的关系如何 /109

心
血
管
疾
病
篇

1. 为什么要重视老年高脂血症



高脂血症是指血浆脂质中一种或多种成分含量高于或低于正常水平。老年人代谢能力下降,有相当一部分老年人患有高脂血症,特别是老年女性,由于绝经后雌激素缺乏,容易导致血浆胆固醇升高。而且老年人体力活动较少,运动量的减少会导致脂蛋白酶活性降低,从而使血浆三酰甘油水平上升,高密度脂蛋白水平下降,长期缺乏体力活动还会导致三酰甘油清除减少,所以老年人更容易患有高脂血症。但高脂血症的症状通常不典型,往往是在体检进行血脂检查时,才发现血脂升高,故对于老年高脂血症需格外重视,特别是血脂异常,血脂异常还是冠状动脉粥样硬化性心脏病的重要危险因素之一。老年人经积极的综合治疗后,高脂血症的预后一般较好。还可以通过普及健康教育和均衡膳食、避免一些不良的生活习惯、适当加强

运动以及预防肥胖等措施来预防高脂血症及其并发症的发生,对其有良好的预防效果。

2. 老年人高脂血症的病因是什么

目前,老年高脂血症病因尚不明确,可能是由于遗传缺陷所致。有些患者有明确的家族史,像一些有高三酰甘油血症的家族。还有一些患者呈散发性,往往通过体检才发现血脂升高。还有一部分高脂血症患者是由一些疾病引起的继发性血脂升高,涉及内分泌、泌尿、消化等多个系统。另外,肥胖、脂肪摄入过多、不良生活习惯等环境因素也对其有影响。饮食中的脂肪含量过多,会使患者的血浆胆固醇水平上升。肥胖或者患有胰岛素抵抗等代谢综合征时,患者的体重会增加,肝脏合成的低密度脂蛋白和胆固醇增加,但低密度脂蛋白受体的功能被抑制,患者的血浆胆固醇和三酰甘油水平也会上升。长期吸烟、酗酒都可能会影响血浆三酰甘油水平。而且随着年龄的增加,老年人的机体分解代谢能力下降,低密度脂蛋白的活性降低,肝内胆固醇含量增加,进一步抑制低密度脂蛋白受体的活性,从而使血浆胆固醇水平上升。

3. 老年人高脂血症的症状有哪些

老年患者高脂血症的症状往往不典型,多数患者无明显的症状和体征,经常于体检进行血脂检查时被发现血脂升高。有动脉硬化的老年高脂血症患者可能会出现头晕、耳鸣、失眠等症状,血压升高时还会有头痛、恶心、呕吐等不适,严重的可能引起脑梗死,甚至导致瘫痪等;有冠心病的老年高脂血症患者可能会出现胸闷、心慌等症状,有时候服用一些硝酸酯类药物后可自行缓解。严重的患者甚至可能出现急性心肌梗死,出现持续性的心前区疼痛,有些患者还可伴有放射痛,典型的疼痛呈压榨样;有眼底动脉硬化的患者可能出现视物不清、两眼干涩等症状,严重的、高的三酰甘油血症还会使富含三酰甘油的大量颗粒脂蛋白沉积于眼底小动脉而产生视网膜脂质症;有下肢闭塞性动脉硬化的患者还会出现下肢麻木、疼痛、间歇性跛行等;还有一部分有脂肪肝的患者可能会有肝区隐痛等症状。如果三酰甘油严重升高时,会沉积于肝脏、脾脏内,引起患者肝脾肿大。有些高脂血症的患者可发现有黄色瘤,还有些高脂血症的患者会伴有肥胖以及血糖异常、甲状腺功能减退的症状。继发性高脂血症的患者常有原发病的症状和体征。

4. 如何诊断老年人高脂血症

高脂血症的临床症状、体征不典型,尤其是老年人,主要通过实验室检查检测血浆脂质水平来明确诊断。老年人在检查时发现血胆固醇水平升高、三酰甘油水平升高、低密度脂蛋白水平升高、高密度脂蛋白水平降低等,都需要考虑高脂血症的可能,可以进一步到门诊就诊明确诊治。同时可通过询问病史、相关临床症状和体征,进行一系列检查,排除甲状腺功能减退、肾病综合征、糖尿病、库欣综合征、慢性乙醇中毒、雌激素治疗、糖原累积病等继发性因素。老年人明确诊断为高脂血症后,应进一步进行血管超声、心脏血管电子计算机断层扫描(CT)等检查,查找高脂血症可能引起的并发症,如多发性动脉硬化、冠状动脉硬化性心脏病等。因此,建议一般老年人在进行健康体检时,首先需要进行血脂测定,特别是那些容易患血脂异常和心血管疾病的老年人群、已经患有心脑血管疾病的患者和有心脑血管疾病家族史的患者,最好能定期进行血脂检查。

5. 老年人高脂血症治疗有哪些特殊考虑

高脂血症治疗的主要目的是通过调整血脂,使其恢复至

正常水平,以降低冠状动脉粥样硬化性心脏病的患病率及其他心血管疾病的发生率。而老年人又是冠状动脉粥样硬化性心脏病等心血管疾病的高发人群。在治疗高脂血症时,需先考虑患者的年龄、性别和健康情况等因素,老年患者的降脂治疗尤其需要特殊考虑。随着年龄的增长,尤其是老年人,各种原因引起的死亡事件日益增加,其中主要以恶性肿瘤、心脑血管疾病、呼吸系统疾病、多脏器功能衰竭等因素为主。控制血脂,对于老年患者来说主要是减少心血管疾病的发生率和延缓病情进展。对那些同时患有心脑血管疾病的老年患者,如心力衰竭、心律失常、卒中等,治疗方案需要以治疗这些疾病为主。对于一般状况较好的老年高脂血症患者,通过降脂治疗可延缓动脉粥样硬化的病情进展,有利于延长患者的寿命,可以积极进行有效的降脂治疗。同时也需要考虑老年患者对这些降脂药物的耐受能力,刚开始用药时可以从较小剂量开始,逐渐调整至最合适的剂量,在用药时还需注意有无不良反应的出现。

6. 老年人高脂血症的非药物治疗有哪些

老年高脂血症患者的非药物治疗包括调整生活方式与饮食结构、戒烟限酒、适当运动、优化生活方式等,这些调脂方法