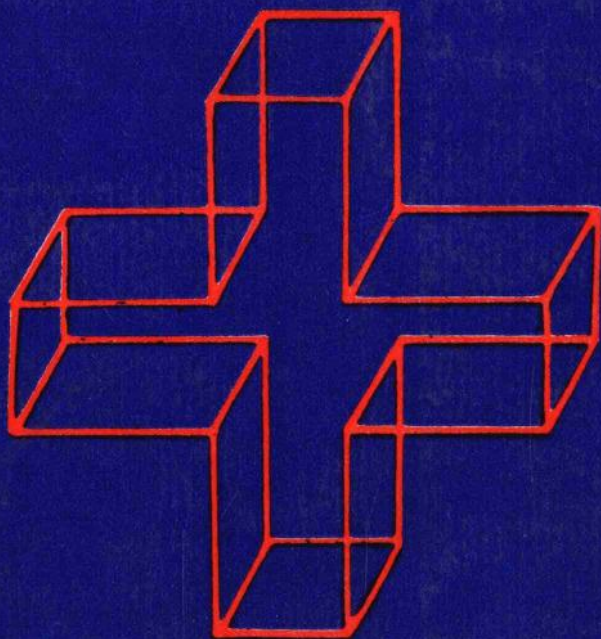


佟昌亚 主编

华龄出版社

老年常见病 防治与康复



老年常见病防治与康复

主 编 佟昌亚

华 龄 出 版 社

(京)新登字068号

内 容 提 要

老年人的健康是一个社会问题,随着老龄人口的不断增加,提高老年人的自我保健水平和基层卫生人员对老年病的诊治水平甚为重要。本书介绍了与老年病有关的老年保健,老年人的营养、饮食及用药原则,介绍了几种适合老年人的锻炼和康复方法,常见老年病的诊断、防治及康复,老年病人的家庭护理等,是一本实用性很强的读物,适合老年人及其家属阅读,也可供广大基层医师、护理人员参考。

老年常见病防治与康复

主 编 佟昌亚

责任编辑 周 明

华龄出版社出版发行

河南巩义市米河运通印刷厂印刷

*

850×1168毫米 1/32 22.5印张 564千字

1992年12月第1版

1993年3月第2次印刷

印数:3000—15000册

ISBN7-80082-296-6/2·5

定价:11.50元

全社会都来关心
老年保健事业

李本立主

一九九二
十月

中共河南省委顾问委员会秘书长
河南省老龄工作委员会 主任

李本立为本书题词

老年常见病防治与康复

主 编 佟昌亚

副主编 刘敬修 裴 凯

编 委 (按姓氏笔划为序)

王玉华 白春岭 刘敬修

刘洪坤 佟昌亚 陈振方

杨素杰 沈桂梅 梁金安

侯激流 裴 凯

序

老龄问题是一个社会问题，世界上不少国家都将老年问题列入社会发展规划。今年十月，第47届联合国大会举行专门讨论老龄问题的特别全体会议，协商一致通过了包括中国在内的31个国家共同提出的《老龄问题宣言》，这将有利于进一步促进我国老龄事业的发展。目前，我国60岁以上的老年人有1亿左右，到本世纪末将上升到1.3亿，约占我国总人口的10%，成为“老年型国家”，而且老年群体还将向高龄化发展。如何使老年人在进入桑榆晚景后保持身心健康，老而不衰，老而不苦，老有所医，老有所为，是摆在我们面前的一个迫切任务。

众多的老年人是我们建设事业的宝贵财富，他们在工作中有丰富的理论知识和实践经验，是我们在改革开放、建设四化中的一支重要力量。由于他们长年不懈地工作，其中相当多的同志积劳成疾，体质下降，为了提高老年人的健康水平，除了社会各方面的重视以外，增强自我保健意识，掌握一些常见病防治知识也是必要的。

《老年常见病防治与康复》一书的出版，从老年学的特点出发，在生理卫生、生活卫生，家庭康复、常见病的防治，传统健身、用药、家庭护理等方面，为老年人提供了医学咨询。这不仅有利于老年人健康长寿，开拓老年金色的晚秋，而且有助于各年龄层次的人提高对老年问题的重视，懂得一些老年医学的知识，从社会和家庭等方面为老年人创造一个颐养天年的良好环境。

赵钟恒

河南省劳动厅厅长

1992年12月28日

序 言

关于长寿问题，我们的前人曾经做了很多美妙的梦。占卜问神，幻想归天成仙者有之，寻觅神药，意欲长生者亦有之。然而，历史证明，这些都是枉然。正如曹孟德所说：“神龟虽寿，犹有竟时。”

有生就有死，有死才有生。世间万物，都有一个生长、发展、消亡的客观规律。人亦是如此。但是，人虽不能长生不老，不能羽化成仙，长寿都是可以办到的。

人到老年，离人生的终点也就不远了。如何使这段距离尽可能地拉长，而让老年人活得快乐、幸福，这是一个科学问题。佟昌亚等同志所写的《老年常见病防治与康复》一书，就是从科学实践的基础上回答了这个问题。

中国是世界人口最多的国家，六十岁以上的老人已超过一亿。到本世纪末，我国就要步入老年型人口国家。因而，老年问题将是一个非常严峻的社会问题摆在人们的面前。而其中老年病的防治问题尤其重要。由于人体自然规律的关系，各种器官老化，抗病能力降低，老年人最容易患病。一旦患病，又不容易治愈，而且并发症及后遗症的发病率极高。这不但给老年患者造成了很大的痛苦，也给国家和子女带来了沉重的负担。怎样才使老年人不但能健康幸福地生活，而且对社会有所作为，其关键问题是让全社会的人，尤其是医务工作者，都来学习和了解老年病的防治知识，重视老年病的防治工作。

《老年常见病防治与康复》一书，紧紧抓住老年病的防治与康复这一中心内容，从理论和实践的结合上系统地阐述了老年人的营养、饮食、生活及老年常见病的防治与康复，力图解决人

类一生中一个最大的难题——老而不苦、老而不残，乐在其中，颐养天年。

作者在长期的临床实践中积累了大量的资料，以主动简练的文笔，深入浅出的道理，向读者捧出了一本通俗易懂、内容广泛，既突出了现代医学科学及技术水平，又汇集了古往今来的一些传统的保健、康复疗法的好书。难能可贵的是，书中阐述的道理，介绍的方法，是从中国的具体国情出发，因地制宜，就地取材，便于掌握，易于运用，是一本人人必备的大众化通俗化读物。它既可供老年及其家属阅读，又可供广大的基层保健人员及医务工作者参考。该书的出版将会受到广大读者的欢迎，是为老年病学的发展做出的可喜贡献。

我和作者素昧平生，因为先睹了他的作品，写下以上的话，是为序。

教授

1 周永芳

1992年12月于北京医科大学第一医院

目 录

第一章 老年学..... (1)

第一节 老年..... (1)

第二节 老年学..... (3)

第三节 老年医学..... (4)

第四节 老年保健学..... (7)

第五节 老年心理卫生..... (7)

第六节 老年人的社会保障..... (13)

第二章 衰老与长寿..... (16)

第一节 怎样计算年龄..... (16)

第二节 人口老龄化..... (17)

第三节 人的寿命..... (19)

第四节 与长寿有关的其它问题..... (22)

第五节 衰老的原因与学说..... (31)

第六节 防止衰老的措施和方法探讨..... (38)

第三章 老年人的营养与饮食..... (41)

第一节 老年人对各种营养素的需要量..... (41)

第二节 介绍几种适宜老年人的食疗..... (58)

第三节 老年常见病的饮食..... (65)

第四章 老年人主要脏器的生理解剖变化..... (85)

第一节 中枢神经系统的变化..... (85)

第二节 心血管系统的变化..... (88)

第三节	呼吸系统的变化·····	(91)
第四节	消化系统的变化·····	(94)
第五节	泌尿生殖系统的变化·····	(97)
第六节	血液系统的变化·····	(99)
第七节	内分泌系统的变化·····	(101)
第八节	运动系统的变化·····	(103)
第九节	眼的变化·····	(107)
第十节	妇女生殖系统的变化·····	(110)
第十一节	皮肤的变化·····	(114)
第五章	老年病人的家庭康复·····	(117)
第一节	康复的重要性·····	(117)
第二节	康复措施·····	(118)
第三节	康复训练·····	(119)
第四节	医疗体育·····	(123)
第五节	卧床病人保健操·····	(126)
第六章	老年人的生活与锻炼·····	(133)
第一节	精神生活·····	(133)
第二节	社会活动·····	(134)
第三节	家庭生活·····	(136)
第四节	老年人的性生活·····	(140)
第五节	烟、酒、茶与健康·····	(142)
第六节	运动与锻炼·····	(148)
第七节	足部按摩健康法·····	(189)

第七章 老年人的用药..... (198)

第一节 老年人的合理用药..... (198)

第二节 老年人对药物反应的特点..... (200)

第三节 老年人的用药原则..... (204)

第四节 老年人药物不良反应的预防..... (207)

第五节 老年人怎样使用滋补药品..... (213)

第八章 老年病常见症状的诊断及处理..... (200)

第一节 发热..... (220)

第二节 头痛..... (225)

第三节 眩晕..... (233)

第四节 晕厥..... (238)

第五节 失眠..... (243)

第六节 昏迷..... (247)

第七节 痴呆..... (256)

第八节 气急..... (268)

第九节 胸痛..... (273)

第十节 咯血..... (278)

第十一节 呕血与黑便..... (283)

第十二节 便血..... (287)

第十三节 吞咽困难..... (290)

第十四节 呕吐..... (293)

第十五节 腹泻..... (295)

第十六节 便秘..... (299)

第十七节 黄疸..... (302)

第十八节 急性腹痛..... (305)

第十九节	慢性腹痛	(309)
第二十节	消瘦	(311)
第二十一节	肥胖	(314)
第二十二节	水肿	(317)
第二十三节	血尿	(323)
第二十四节	尿频与多尿	(327)
第二十五节	排尿困难	(329)
第二十六节	尿失禁	(332)
第二十七节	关节痛	(334)
第九章	老年常见病的防治与康复	(337)
第一节	循环系统疾病	(337)
第二节	呼吸系统疾病	(358)
第三节	消化系统疾病	(373)
第四节	内分泌及代谢疾病	(389)
第五节	神经及精神疾病	(417)
第六节	泌尿及生殖系统疾病	(441)
第七节	血液系统疾病	(466)
第八节	软组织及骨关节疾病	(482)
第九节	五官及口腔疾病	(493)
第十节	妇科及皮肤疾病	(510)
第十一节	老年常见恶性肿瘤	(517)
第十章	老年病人的家庭护理	(535)
第一节	家庭护理的重要性	(535)
第二节	家庭病室的要求	(537)
一、	家庭病室的安排	(537)

二、家庭病床被褥用品及室内清洁·····	(539)
三、家庭病床医疗护理用具·····	(542)
第三节 家庭病人的临床护理·····	(534)
一、晨晚及进餐护理·····	(543)
二、皮肤及头发的清洁·····	(545)
三、口腔护理·····	(546)
四、病人卧位及起坐·····	(547)
五、病人的搬运·····	(550)
第四节 家庭基本护理操作·····	(552)
一、体温、脉搏、呼吸, 血压的测量·····	(552)
二、皮下及肌肉注射·····	(556)
三、静脉滴注护理要点·····	(560)
四、便秘的护理·····	(563)
五、尿失禁与留置导尿·····	(566)
六、换药·····	(568)
七、褥疮护理·····	(568)
八、吸氧护理·····	(571)
第五节 家庭特殊护理操作·····	(573)
一、鼻饲·····	(574)
二、超声雾化吸入·····	(576)
三、透析·····	(579)
四、人工肛门和肠造瘘·····	(581)
第六节 特殊病人的家庭护理·····	(583)
一、中风病人的家庭护理·····	(583)
二、癌症病人的家庭护理·····	(591)
三、冠心病、心肌梗塞病人的家庭护理·····	(601)
四、糖尿病人的家庭护理·····	(604)

五、慢性阻塞性肺病病人的家庭护理	(613)
六、上消化道出血病人的家庭护理	(615)
七、慢性肾功能衰竭病人的家庭护理	(617)
八、肝硬化病人的家庭护理	(618)
九、帕金森氏病病人的家庭护理	(619)
十、老年精神病人的家庭护理	(624)
第七节 老年常见外科疾病的家庭护理	(629)
一、关节炎	(629)
二、老年病人手术后家庭护理	(632)
三、老年骨折病人的家庭护理	(635)
第八节 濒死老人的家庭护理	(638)
一、濒死老人的心理特点	(638)
二、死亡前护理	(640)
三、死亡的判断	(642)
四、尸体料理	(642)
附录	(643)
附录一：标准体重的计算方法	(643)
附录二：老年病常见药物及用法	(644)
(一) 常用西药	(644)
(二) 常用中成药	(663)
附录三：老年家庭保健药箱药物保管知识	(676)
附录四：食物营养成分表	(679)
附录五：部分临床化验参考值及临床意义	(683)
附表：	(683)
一、血液	(683)
二、尿液 (包括肾功能测定)	(688)

三、粪便.....	(692)
四、痰液.....	(693)
五、胃液.....	(693)
六、血液的放射免疫法测定.....	(694)
七、血液化学检查.....	(695)
八、血液中有机化学成份.....	(697)
九、肝胆系统血液化验.....	(699)

第一章 老年学

第一节 老年

任何事物都是经过生长、发育、成熟、衰老、死亡这样一个自然过程，人体也同样按这一过程从幼年、童年、青年、壮年、老年这样发展、转变。老年期如何确定呢？以往尚无统一标准，因为人的衰老是逐渐形成的，各器官的衰老也不是同时发生，而且各人之间又有很大差异。许多欧美国家规定65岁以上为老年人，而亚太地区一些国家以60岁为界限，1982年联合国召开老龄问题世界大会，建议年满60岁者为老年人，中国同意这样的规定。

附着经济的发展，科学的进步及医药水平的提高，人类的寿命正在逐渐延长，在发达国家中，人口平均寿命增长更为迅速，据1975年联合国世界卫生组织调查，有7个国家，男性平均寿命超过70岁；10个国家女性平均寿命超过75岁，老年人口比例明显增大，更由于有的国家出生率下降，已出现人口老龄化现象。1982年7月联合国在维也纳召开“老龄问题”世界大会，据报告，全世界年满60岁的老年人数，在1950年是21,400万，到2025年预计将增加到10亿人以上，同时也预计在这期间老年人占总人口的比例（称老年人口系数），会从8.5%上升至13.7%，不同地区的情况有所差异，可见表1—1。

表1—1 世界不同地区老年人口系数表

地 区	1975年占%	2025年预计占%
非 洲	4.91	6.62
拉丁美洲	6.27	10.79
东 亚	8.23	19.5
南 亚	4.97	16.92
欧 洲	17.38	21.72
大洋洲	11.13	17.74
独联体 (原苏联)	13.37	20.09

从上表可以看出欧洲的人口老龄化现象比较明显。

除老年人数普遍增加外，高龄老人数也将增加，80岁以上年龄组在老年人口的百分比，将从1975年的11%上升到14%，这种变化对于有关老年人的社会服务及医疗保健工作将有重大的影响。

我国人口的平均寿命，根据统计，解放前为35岁，1957年为57岁，1980年为69岁。

一个地区或国家，人口的平均寿命常常是该地区居民的健康状况、人民生活水平、社会经济发展程度、医疗水平等的综合反映。据世界卫生组织1979年报道，1977年全世界人口的平均寿命为61岁，各大洲的平均寿命为：

欧洲	72岁	原苏联	70岁
大洋洲	69岁	美洲	68岁