

主编 雷惠宁

老年常见病 防治与保健

江西科学技术出版社



主编 廖卫华

老年常见病 防治与保健

（杭州）浙江人民出版社

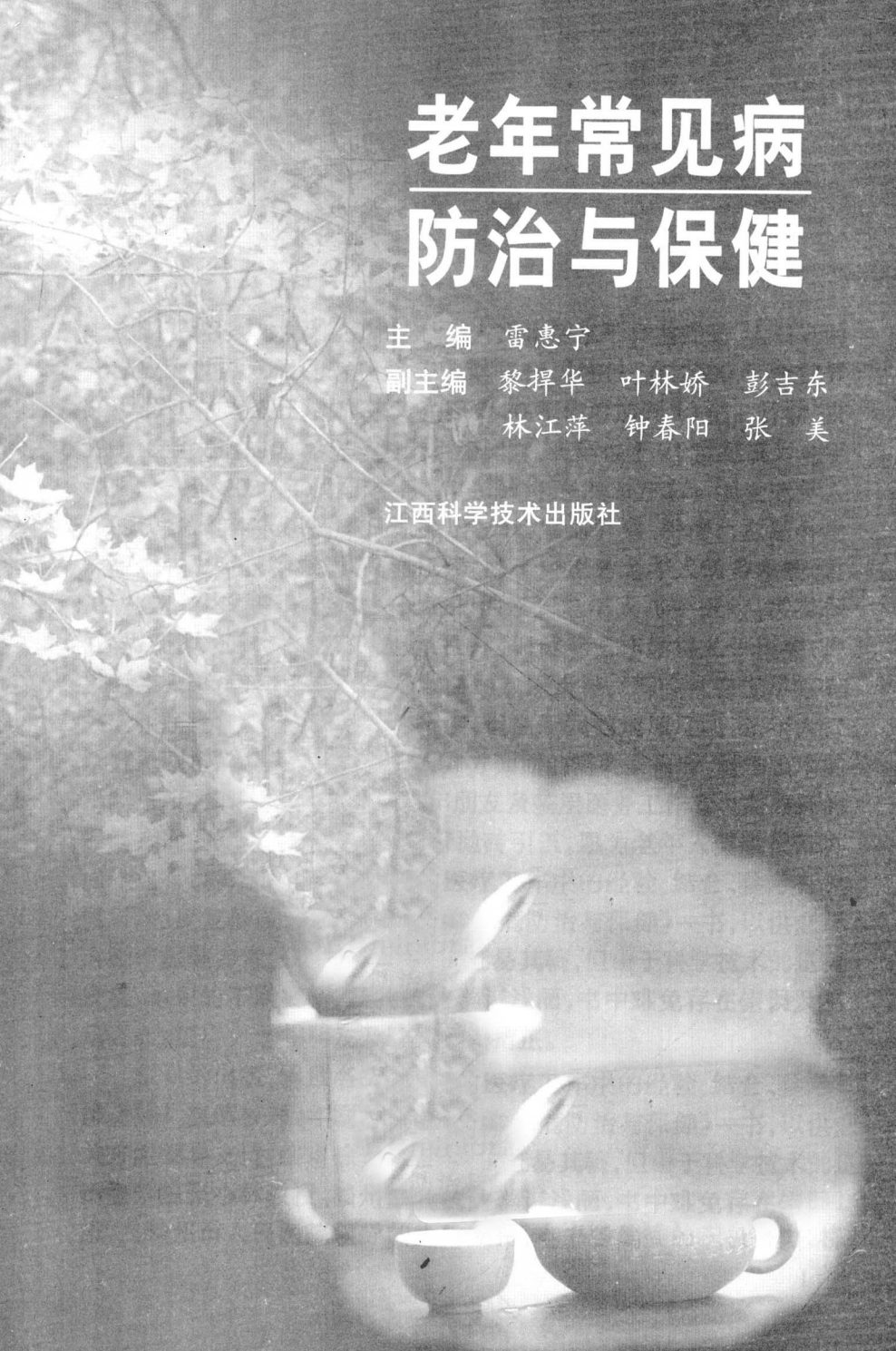


老年常见病 防治与保健

主 编 雷惠宁

副主编 黎捍华 叶林娇 彭吉东
林江萍 钟春阳 张 美

江西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

老年常见病防治与保健/雷惠宁主编. —南昌:江西科学技术出版社, 2002. 4

ISBN 7-5390-2099-7

I. 老… II. 雷… III. ①老年病:常见病-防治②老年人-保健 IV. R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 021345 号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

老年常见病防治与保健

雷惠宁主编

出版	江西科学技术出版社
发行	南昌市新魏路 17 号
社址	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	赣南教育发展中心印刷厂
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	170 千字
印张	7
印数	2000 册
版次	2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-2099-7/R.499
定价	16.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

前 言

随着科学技术及经济的发展,人民生活水平日益提高,人口老龄化已成为世界发展的普遍趋势。据联合国统计,在 2000 年全世界 60 岁以上的老人已增加到 5.9 亿,2020 年将增加到 10 亿。目前,世界上工业发达的国家已成为老年型国家,我国也于 21 世纪成为老年型国家。到 2020 年我国老年人口系数将达 20% 左右。随着老年人口的增多,老年人患病率日渐突出,如心脑血管病、肿瘤已愈越各患病率之一、二位,糖尿病、高血压病、脑卒中也为老年人的多发病、常见病,这些均是影响老年人长寿的因素。老年人需要医疗、需要保健、需要健康、需要长寿。因此,医疗、保健等工作显得尤为重要,许多老年人迫切需要保健、长寿方面的知识指导。现在社会上尽管有关老年医疗、保健方面的著作很多,但由于我国地域辽阔,老年人口系数急剧增加,仍难满足老年人方方面面的需要。再者,科学技术的不断进步,知识的不断更新,老年朋友及基层医务工作者也需要新的保健方面的知识指导。作者本着抛砖引玉,愿为老年人健康长寿方面做点有益奉献出发,将自己的医疗工作中的经验,结合、参考有关资料,经反复修改,编写成《老年常见病防治与保健》一书,以供老年人医疗保健参考。尽管费时三载,五易其稿,但由于科学技术的迅猛发展,知识的不断更新,及我们的学识浅陋,书中难免存在错误及不足之处,望广大老年朋友及同道批评指正。

本书的出版,承蒙各方面的领导、朋友、同道的支持,从书的编排、打印、执笔校对、印刷、发行等,得到了江西科学技术出版社的有关方面领导支持,编审徐贤书同志、原赣州地区地委书记杜昭同志、冶金学院张小林教授、赣州市城建局施阳柏工程师、市政府林志红同志、及赣州市人民医院领导的大力支持,本书各编委的积极努力,特

别是叶林娇同志,利用近四个月的业余时间协助打印、编排、修改,反复多次,废寝忘食,不辞辛苦,使本书能早日与读者见面,在此表示衷心的感谢!

目 录

第一章 老年人解剖及生理功能的变化·····	(1)
第二章 老年慢性病防治的注意点·····	(4)
第三章 老年常见心血管病的防治与保健·····	(6)
第一节 冠心病的防治与保健·····	(6)
一、冠心病的防治·····	(6)
二、心绞痛与变异性心绞痛·····	(13)
三、急性心肌梗死的诊治及护理·····	(15)
四、抗心肌缺血药的简介·····	(23)
五、心脏猝死的防治·····	(25)
六、心、肺、脑复苏的简介与护理·····	(28)
第二节 高血压病的防治与保健·····	(35)
一、高血压病的概况·····	(35)
二、高血压病的病因·····	(36)
三、原发性高血压病的分级和诊断·····	(37)
四、高血压病的临床表现·····	(39)
五、老年高血压病的特点·····	(40)
六、继发性高血压病·····	(40)
七、高血压病的治疗·····	(42)
八、高血压病的并发症及治疗·····	(49)
九、高血压病的预后及影响因素·····	(53)
十、高血压病的预防与保健·····	(54)
第三节 高脂血症及动脉粥样硬化的防治与保健·····	(56)
一、血浆脂质的运转及代谢·····	(56)
二、血浆脂蛋白电泳分型及载脂蛋白·····	(58)

三、高血脂症的分型	(59)
四、高血脂症的治疗	(61)
五、老年人高血脂症的防治	(63)
六、关于肥胖症及减肥的问题	(67)
第四节 老年人心力衰竭的治疗及护理	(70)
一、老年人心血管解剖的特点	(70)
二、老年人心血管生理改变	(71)
三、老年人心力衰竭的临床特点	(71)
四、老年人心力衰竭的治疗原则	(71)
五、老年人心力衰竭的预防与护理	(74)
第五节 老年人心律失常的防治与保健	(75)
一、心律失常的类型	(76)
二、老年人心律失常的特征	(76)
三、老年人心律失常的诊断步骤	(77)
四、常见心律失常的诊断与治疗	(77)
五、新近对心律失常的治疗观点	(82)
六、心律失常的预防与保健	(83)
第六节 常用的抗心律失常药物的选择	(84)
一、概述	(84)
二、抗心律失常药物的分类	(84)
三、常用抗心律失常药物的简介	(86)
第七节 老年性心脏瓣膜病的防治与保健	(90)
一、诊断方法	(91)
二、诊断要点	(91)
三、治疗	(92)
四、预防与保健	(92)
第四章 老年常见呼吸系统疾病的防治与保健	(94)
第一节 老年慢性支气管炎的防治	(94)
一、发病机理	(95)

二、临床表现·····	(95)
三、防治与保健·····	(95)
第二节 老年性肺炎的防治与保健护理·····	(96)
一、概述·····	(96)
二、临床表现·····	(96)
三、临床特点·····	(97)
四、治疗与保健护理·····	(97)
第三节 老年慢性阻塞性肺气肿(慢阻肺)的防治与保健···	(98)
一、诊断要点·····	(98)
二、防治与保健·····	(98)
第四节 老年慢性肺原性心脏病(肺心病)的防治与保健护理···	(99)
一、临床特点·····	(99)
二、防治与保健·····	(99)
三、护理·····	(104)
第五节 肺部恶性肿瘤的早期诊断及治疗·····	(105)
一、病因·····	(105)
二、病理及分型·····	(106)
三、肺癌的早期诊断·····	(106)
四、肺癌的治疗·····	(107)
第五章 老年常见消化系统疾病的防治与保健·····	(109)
第一节 慢性萎缩性胃炎的防治与保健·····	(109)
一、病因·····	(109)
二、临床表现·····	(110)
三、诊断要点·····	(110)
四、治疗·····	(110)
五、预防与保健·····	(111)
第二节 消化性溃疡病的防治与保健·····	(111)
一、概述·····	(111)

二、临床表现	(111)
三、治疗	(112)
四、预防与保健	(113)
第三节 消化系统恶性肿瘤的早期诊治及预防	(113)
一、食管癌	(113)
二、胃癌	(114)
三、大肠癌的早期诊治和预防	(116)
第六章 老年常见神经系统疾病的防治与保健	(120)
第一节 脑动脉硬化症的防治	(120)
一、病因及产生原理	(120)
二、临床表现	(121)
三、诊断要点	(122)
四、治疗及预防	(122)
五、中医中药	(123)
第二节 短暂性脑缺血发作(T.I.A)的防治	(123)
一、病因及发病机理	(123)
二、临床表现	(124)
三、诊断要点	(124)
四、治疗	(125)
第三节 高血压性脑出血的防治与护理	(125)
一、病因及病理	(125)
二、临床表现	(126)
三、诊断要点	(126)
四、治疗	(126)
第四节 蛛网膜下腔出血的防治与护理	(129)
一、病因	(129)
二、临床表现	(130)
三、诊断要点	(130)
四、治疗	(131)

五、预后	(132)
第五节 动脉硬化性脑梗死的防治与保健	(132)
一、病因及发病机理	(132)
二、临床表现	(133)
三、诊断要点	(133)
四、治疗	(134)
第六节 老年性痴呆症的防治与保健护理	(135)
一、病因	(136)
二、临床表现	(136)
三、脑 CT 及 MRI(核磁共振)检查	(136)
四、诊断要点	(137)
五、治疗	(137)
第七章 老年常见泌尿系统疾病的防治与保健	(139)
第一节 老年人的尿路感染	(139)
第二节 肾囊肿病	(140)
第三节 慢性良性前列腺肥大的诊治	(141)
一、何谓前列腺肥大	(141)
二、前列腺肥大有何症状	(141)
三、前列腺肥大诊断的方法	(141)
四、前列腺肥大的治疗	(142)
第八章 老年常见内分泌代谢性疾病的防治与保健	(144)
第一节 老年人甲状腺功能亢进(甲亢)的防治	(144)
一、典型的甲状腺功能亢进(甲亢)表现	(144)
二、老年人甲状腺功能亢进的特点	(145)
三、老年人甲状腺功能亢进的诊断	(145)
四、治疗及预防	(146)
第二节 老年人甲状腺功能减退(甲减)的防治	(146)
一、病因	(147)
二、临床表现	(147)

三、诊断	(148)
四、治疗	(149)
五、预防	(149)
第三节 糖尿病的防治与保健.....	(150)
一、病因	(150)
二、发病机理	(151)
三、临床表现	(151)
四、并发症	(152)
五、诊断	(153)
六、治疗	(154)
七、预防	(160)
第四节 痛风病的防治与保健.....	(161)
一、病因及发病机理	(161)
二、临床表现	(162)
三、诊断要点	(162)
四、治疗与预防	(163)
第九章 老年骨质疏松症的防治与保健.....	(165)
一、正常骨的生理	(165)
二、病因	(166)
三、临床表现	(166)
四、诊断	(167)
五、治疗	(167)
六、预防	(169)
第十章 老年人的精神与心理治疗.....	(170)
一、老年人的精神变化	(170)
二、老年人的心理特征	(170)
三、开展老年精神和心理治疗的重大意义	(172)
第十一章 合理用药问题.....	(175)
一、目前国内用药情况	(175)

二、不合理用药的几个方面	(176)
三、合理使用抗生素	(177)
四、目前抗生素应用的新进展	(178)
五、肾上腺皮质激素的应用	(179)
六、关于解热镇痛药存在的问题	(181)
七、纠正不合理用药的几点建议	(181)
第十二章 老年人饮食与营养的基本需要	(183)
一、老年人的生理变化	(183)
二、老年人的营养代谢特点	(184)
三、老年人的营养需要	(185)
四、老年人的饮食原则	(187)
五、常用的益寿食物和药膳	(188)
六、中医养生方药及食疗	(190)
第十三章 人怎样才能健康长寿	(192)
一、精神愉快,思想开朗	(193)
二、生活规律,睡眠充足	(194)
三、素食为主,饮食有节	(195)
四、不嗜烟、酒,适量喝茶	(196)
五、坚持运动,增强体质	(198)
六、防病治病,安全用药	(200)
第十四章 心电图、动态心电图与超声心动图检查的临床意义	(202)
一、概述	(202)
二、临床意义	(203)
三、如何选择心电图、动态心电图、超声心动图检查	(204)
第十五章 老年患者如何选择影像学检查种类	(206)
一、传统 X 线成像(简称 X 线)	(206)
二、超声成像(USG)	(207)
三、X 线计算机体层摄影(CT)	(207)

四、磁共振成像(MRI)	(209)
--------------------	-------

第一章

老年人解剖及生理功能的变化

从医学的观点看,生物体细胞,组织器官在成熟期后,随着年龄的增长,各器官的组织结构会发生相应的衰退,这主要是由脏器实质细胞量和细胞间质的情况所决定,与细胞内液体和钾的含量有关。随着年龄的增长,老年人组织细胞内的水分占人体的比例逐渐减少,而脂肪的比例却大大增加。研究显示,75 岁的老年人与 25 岁的青年人比较,细胞内水分自 42% 下降至 33%,细胞外水分不变,而脂肪却自 15% 增加至 30%。

老年人器官的生理改变:主要由于细胞萎缩而使各器官的重量减轻,老年人性腺、肾、脾重量明显下降,甲状腺、肾上腺、脑的重量下降比例则较少,肺脏因异物沉积纤维化,重量反而增加,前列腺腺体萎缩,但由于形成淀粉样小体,不少老年人出现肥大。由于冠状动脉粥样硬化,使心肌供血不足,心肌也可发生纤维硬化,心功能减退。随着各组织细胞进一步萎缩,器官储备力减少,适应能力降低,抵抗力减退,各器官发生衰老的功能改变,现简单分述如下:

1. 循环系统

老年人的心肌有不同程度的萎缩,同时有纤维组织及弹力组织的浸润,故心脏外形不缩小,重量不变,有时外形反而增大。冠状动脉因粥样硬化而口径变小,大血管的弹性减退,表现主动脉弓延长,

升主动脉扩张及扭曲,可见钙化斑块,心瓣膜也可发现钙化。人们研究 65 岁老年人心排出量比青年时减少 30%~40%,各器官的血液灌注量较青年人减少,静脉回流差,循环功能减退。

2. 消化系统

平滑肌纤维萎缩,胃粘膜变薄,胃及结肠扩大,容易出现内脏下垂,特别在消瘦的老人,因肌纤维萎缩,食管、小肠、乙状结肠等易发生憩室,胆囊及胆管变厚,胆汁变浓含大量胆固醇,易发生胆石症,消化道各种腺体萎缩,胃蛋白酶,胰蛋白酶,淀粉酶的活力下降,胃酸分泌减少,脂肪吸收延迟,而影响消化功能。

3. 呼吸系统

肺组织萎缩,肺泡扩大,泡壁变薄,弹性减退,发生老年性肺气肿,喉软骨及气管、肋软骨钙化及骨化,呼吸肌萎缩,胸廓活动受限制,肺活量下降,肺功能减退。

4. 泌尿生殖系统

膀胱肌肉萎缩而容量减少,从而致多尿,肾动脉发生粥样硬化,肾血流量减少,肾单位数目减少,体积可能缩小,重量减轻,肾小管发生退行性变而排泄能力下降,尿浓缩力差。水、电解质平衡调节的能力也差,腹泻时易发生脱水及水电解质平衡紊乱,肾脏调节功能减退,容易发生肾功能不全。生殖系统也发生变化,男性睾丸萎缩并纤维化,老年精液中仍有精子,但数量大为减少,前列腺有不同程度肥大增生而致排尿受阻。女性的卵巢缩小并硬化,阴道上皮及宫颈萎缩、性功能减退。

5. 肌肉及骨关节

骨骼肌的肌细胞水分减少,细胞间液体增加,肌肉弹性丧失,肌肉组织间有脂肪及纤维组织生长,使肌肉成为假性肥大,效率降低,易发生疲劳,肌腱韧带萎缩,并收缩而变僵硬,骨骼中有机物质如骨胶原、骨粘蛋白含量减少,易发生骨质疏松及骨折。矿物盐过度沉着,骨骼变脆,椎间盘收缩变薄,脊柱变短并弯曲,易发生驼背,身高变矮,关节软骨纤维化,关节僵硬,活动不灵,行动迟缓。

6. 神经系统

大脑皮层变薄,脑萎缩及脑沟变宽,脑组织内的水分、蛋白质、脂肪、核糖核酸等的含量和它的转换率都随着年龄的增加而逐渐降低。脑血流量减少,神经的传导速度减慢,思维能力及记忆力明显减退,小脑的功能减退可发生平衡障碍,共济失调等。听神经受损,退行性变,可听力减退或耳聋。

7. 其它

内分泌功能改变,女性雌激素分泌减少,特别是绝经期促性腺激素明显增加,易促进动脉粥样硬化而发生冠心病、糖尿病,易发生骨质疏松;男性老年人性激素分泌减少,性功能减退。甲状腺及肾上腺改变不明显。

皮肤及毛发:随着年龄的增长,皮肤的皱纹逐渐增多加深,皮肤松弛,弹性差,皮脂腺分泌减少而皮肤变干、变薄无光泽,不滑润,严重的可出现秕糠样脱落。40岁以后会出现棕色的色素沉着斑,称老年斑。老年人头发变细变脆,毛球萎缩。头发变白易脱落,硬而粗的须发易变白,男性秃顶很常见,开始也更早。此外,老年视力减退,有的发生老年白内障,常见角膜有老年环等老年变化。