

LAONIAREN AI DE SHENME BING

老年人 爱得什么病

早预防、早发现、早诊断、早治疗

主编 贾殿和 由能力

- ★ 脑血管病
- ★ 老年痴呆症
- ★ 老年抑郁症
- ★ 眩晕症
- ★ 失眠症
- ★ 冠心病
- ★ 高血压
- ★ 动脉硬化
- ★ 高脂血症
- ★ 慢性支气管炎
- ★ 胃病
- ★ 慢性腹泻
- ★ 便秘
- ★ 脂肪肝
- ★ 糖尿病
- ★ 眼病
- ★ 骨关节疾病
- ★ 老年性皮肤病



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

老年人

爱得什么么物

爱得什么么物 爱得什么么物 爱得什么么物 爱得什么么物

爱得什么么物

爱得什么么物 爱得什么么物 爱得什么么物 爱得什么么物
爱得什么么物 爱得什么么物 爱得什么么物 爱得什么么物
爱得什么么物 爱得什么么物 爱得什么么物 爱得什么么物
爱得什么么物 爱得什么么物 爱得什么么物 爱得什么么物

爱得什么么物

LAONIANREN AI DE SHENME BING

老年人 爱得什么病

早预防、早发现、早诊断、早治疗

主 编 贾殿和 由能力
副主编 赵春阳 孙冬丽
编 者 于 宇 周继敏 于 彦 温素静
刘 洋 周士杰 于西延 王振蓉
王振隆 廖端生 王 芝



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人爱得什么病 / 贾殿和, 由能力主编. —北京: 人民军医出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5091-5533-2

I. ①老… II. ①贾…②由… III. ①老年病: 常见病—诊疗 IV. ①R592

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第022928号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 张秀菊 黄维佳 责任审读: 余满松

出版人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8119

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 13.5 字数: 300千字

版、印次: 2012年3月第1版第1次印刷

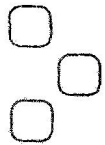
印数: 0001-4000

定价: 35.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要



作者以通俗易懂的文字系统讲述了心脑血管病、高血压病、冠心病、抑郁症、支气管炎、哮喘、糖尿病、骨关节病等40余种常见老年病的医学常识，着重介绍各种老年病的预防保健和治疗康复知识，帮助老年朋友养成良好的生活方式，及时发现疾病的先兆，正确预防和处置自身疾病。本书内容科学，方法实用，是广大老年朋友和家属必备的保健参考书，也可作为基层医护人员疾病防治的宣传资料。

前言

随着年龄的增长，发病率明显增高的疾病称为老年病，如老年痴呆、帕金森病、抑郁症、脑卒中、高血压病、冠心病、糖尿病等。老年病特点为“三高一低”，即患病率高、致残率高、病死率高、自理能力低。加之老年人器官功能不断衰退，并发症发生多、病程长、恢复慢，治疗开支较大，给病人家庭和社会带来巨大精神和经济负担。

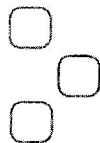
随着我国老龄人口的增加，老年病患病率也呈增长趋势。目前，我国老年病防治知识尚未普及，广大民众对老年病的防范意识不强，早期干预措施尚难落实，老年病的家庭护理和康复治疗也还不到位，常因缺乏专业的医学指导而延误疾病的诊断和治疗。为此，我们编写这本《老年人爱得什么病》，旨在普及老年病医学常识，提高人们对老年病的认识，做到早预防、早发现、早诊断、早治疗，增进老年人的身心健康。

本书收录的老年病包括常见的心脑血管疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、内分泌系统疾病、五官科疾病、骨关节病、皮肤病等，这些病痛给老年人带来了精神上的巨大痛苦和经济上的压力。希望本书能帮助老年朋友和他们的家属了解这些疾病的特点和防治方法，早日给予正确的诊治与护理，以期达到康复的目的。

本书在编写的过程中，收录全国有关医学报刊发表的文章，部分进行了改编，未一一署名，在此表示感谢。在本书的编写过程中，一定有缺漏之处，希望读者给予批评、指正。

编者

2012年1月



第1章 脑血管病

第一节 认识脑血管病 / 001

- 一、认识心脑血管疾病 / 001
- 二、脑血管疾病的预防方法 / 002
- 三、脑血管病的诱发因素 / 003

第二节 中风 / 003

- 一、中风有何先兆 / 003
- 二、出现中风先兆怎么办 / 004
- 三、突发中风怎么办 / 004
- 四、预防脑血管硬化 / 004
- 五、早8时、晚6时是中风“危险点” / 005
- 六、老年人伏天谨防“热中风” / 005
- 七、冬季预防中风 / 006
- 八、防中风最好上午监测血压 / 006
- 九、高龄老年人如何避免脑梗死 / 006
- 十、慎防小中风 / 006
- 十一、中风之后如何防复发 / 007
- 十二、中风病人康复训练 / 008
- 十三、对中风认识的误区 / 009

第2章 老年痴呆、帕金森病、抑郁症

第一节 老年痴呆 / 011

- 一、认识老年痴呆 / 011
- 二、老年痴呆的10种早期表现 / 012
- 三、自检老年痴呆 / 012
- 四、画一个钟可测老年痴呆 / 012
- 五、记忆衰退与老年痴呆的区别 / 013
- 六、哪些人容易患老年痴呆 / 013
- 七、耳背老年人要防痴呆 / 014
- 八、预防血管性痴呆 / 014
- 九、对老年痴呆的预防要从中年开始 / 015
- 十、预防老年痴呆的手指操 / 015
- 十一、老年痴呆早期干预措施 / 015
- 十二、防止智力下降的措施 / 016
- 十三、预防老年痴呆的饮食要点 / 016
- 十四、老年痴呆治疗的具体方法 / 017
- 十五、老年痴呆护理原则 / 017
- 十六、老年痴呆早、中、晚期护理要点 / 017

第二节 帕金森病 / 018

- 一、帕金森病是什么病 / 018
- 二、帕金森病的预防措施 / 019
- 三、帕金森病的中医治疗 / 019
- 四、帕金森病病人常见的营养问题 / 019

五、正确护理帕金森病病人 / 020

六、帕金森病康复五法 / 020

第三节 抑郁症 / 021

一、什么是抑郁症 / 021

二、老年人情绪持续低落要当心

“抑郁症” / 021

三、抑郁症的主要表现 / 022

四、抑郁性疾病的4个基本类型 / 022

五、抑郁症需要药物治疗 / 022

六、抑郁症的心理治疗 / 022

七、抑郁症自疗措施 / 023

八、抑郁症的自我调养 / 023

九、老年人防治抑郁的两招 / 023

第3章 老年性头痛、眩晕、失眠症

第一节 头痛 / 024

一、为什么会头痛 / 024

二、什么是紧张性头痛 / 025

三、恼人的偏头痛 / 025

四、预防头痛的方法 / 026

五、中医常从足底治头痛 / 027

第二节 眩晕 / 027

一、老年人眩晕的主要病因 / 027

二、深感觉障碍或前庭问题引发的
眩晕 / 028

三、脑供血不足引发的头晕 / 028

四、头晕与眩晕的区别 / 029

五、眩晕的预防和治疗 / 030

六、眩晕者的生活保健 / 030

七、头晕的中医疗法 / 030

第三节 失眠症 / 031

一、失眠症易诱发身体不适 / 031

二、失眠类型 / 032

三、人体的最佳睡眠时间 / 032

四、睡觉与排毒 / 033

五、“垃圾睡眠”带来6种病 / 033

六、5种病病人的睡姿应不同 / 033

七、正确的睡姿 / 034

八、老年人的睡眠多长时间好 / 034

九、睡眠养生法 / 034

十、睡眠时不可取的坏习惯 / 035

十一、不宜独睡的人 / 035

十二、睡前保健七法 / 036

第4章 心脏疾病

第一节 呵护心脏 / 037

一、如何保护心脏健康 / 037

二、老年人应重视“两心” / 038

第二节 了解心脏和心脏病 / 039

一、心脏病的主要信号是“痛” / 039

二、心脏病的表现 / 039

三、心动过缓 / 040

四、出现期前收缩说明什么 / 041

五、对心跳的错误认识 / 041

六、心肌劳损是心脏病吗 / 042

七、心搏骤停是头号杀手 / 042

八、给心血管病人提个醒 / 042

九、患病易“表里不一” / 043

十、必检血液黏稠度 / 043

第三节 心律失常 / 044

一、患心律失常如何检查、就诊 / 044

二、出现下列情况之一应尽早
就医 / 045

三、根据脉搏自测心脏 / 045

四、怎样去做心电图 / 045

第四节 冠心病 / 046

- 一、支架置入后应该注意什么 / 046
- 二、心脏搭桥手术后的健康生活 / 046
- 三、莫名腹胀或许是冠心病
找上门 / 048
- 四、为何老年女性常误诊为
冠心病 / 048
- 五、辨别真假冠心病 / 048
- 六、冠心病病人夏季汗多怎么办 / 049
- 七、冠心病防治六误区 / 049
- 八、冠心病病人也能长寿 / 051

第五节 心房颤动 / 051

- 一、了解心房颤动 / 051
- 二、心房颤动的特征和危害 / 052
- 三、心房颤动的治疗 / 053
- 四、心房颤动病人控制好血压
很重要 / 053

第六节 心肌梗死、心绞痛 / 053

- 一、心肌梗死可以预测 / 053
- 二、心肌梗死病人三不宜 / 054
- 三、急性心肌梗死病人的排便
护理 / 054
- 四、初发心绞痛须知 / 055
- 五、心绞痛发作要做3件事 / 056
- 六、心绞痛的9种诱因 / 056

第七节 心力衰竭 / 057

- 一、什么是心力衰竭 / 057
- 二、如何预防慢性心力衰竭 / 057

第5章 高血压

第一节 高血压的诊断 / 058

- 一、什么是高血压 / 058
- 二、高血压六大危险信号 / 058
- 三、如何测血压 / 059

四、可选择的检查项目 / 059

五、特殊的检查项目 / 060

第二节 高血压的治疗 / 061

- 一、为什么高血压必须治疗 / 061
- 二、轻度高血压要不要治疗 / 062
- 三、按时测血压是关键 / 062
- 四、高血压的特点 / 062
- 五、单纯收缩期高血压的治疗 / 063
- 六、降血压还要降心率 / 064
- 七、高血压用药误区 / 064
- 八、高血压认识误区 / 065

第三节 高血压并发症 / 066

- 一、防范高血压伤肾 / 066
- 二、夜间血压高更伤心、脑、肾 / 067
- 三、降压太急引发脑梗死 / 067
- 四、高血压合并糖尿病的治疗 / 067
- 五、莫忽视冠心病与高血压的亲密
关系 / 068
- 六、血压降得过低易发生缺血性
脑血管病 / 068

第四节 高血压病人的生活

护理 / 069

- 一、高血压是一种生活方式病 / 069
- 二、高血压的饮食原则 / 069
- 三、哪些食物能降血压 / 070
- 四、9种自然疗法辅助降血压 / 071
- 五、高血压降压八招 / 071
- 六、站桩也可降血压 / 072
- 七、高血压病人勿忽略生活细节 / 072
- 八、高血压中医养生 / 073
- 九、警惕夜间血压升高 / 073
- 十、怎样发现夜间血压升高 / 074
- 十一、冬季如何控制好血压 / 075

第6章 动脉硬化、胆固醇、高脂血症

第一节 调节血脂 / 076

- 一、怎样防治血脂异常 / 076
- 二、降脂不可一降到底 / 078
- 三、血脂高就要吃降脂药吗 / 078
- 四、降脂悠着点 / 079

第二节 关注胆固醇 / 080

- 一、说说胆固醇 / 080
- 二、胆固醇的高低与长寿 / 080
- 三、高胆固醇血症的运动与饮食疗法 / 080
- 四、瘦人不运动胆固醇也会高 / 081
- 五、胆固醇防治的五大误区 / 081

第三节 预防动脉硬化 / 082

- 一、“老年环”——脑动脉硬化的征兆 / 082
- 二、下肢冷痛预示动脉硬化 / 083
- 三、保护血管弹性的措施 / 083
- 四、动脉粥样硬化四级预防 / 083

第7章 呼吸系统疾病

第一节 感冒 / 085

- 一、感冒也是大病 / 085
- 二、流行性感冒的预防 / 085
- 三、早春时节警惕呼吸病 / 086
- 四、治疗感冒怎样服药 / 086
- 五、防治感冒认识误区 / 087
- 六、感冒鼻塞应谨慎 / 088
- 七、正确选用中成药治疗感冒 / 088
- 八、防暑湿感冒 / 089

第二节 慢性支气管炎 / 090

- 一、“老慢支”病人防复发 / 090

- 二、冬季慢性支气管炎病人宜常晒太阳 / 090

第三节 哮喘病 / 091

- 一、诱发哮喘的原因 / 091
- 二、哮喘查查心与胃 / 092
- 三、喷嚏连连谨防哮喘 / 092
- 四、冬天要预防哮喘病 / 093
- 五、急性哮喘发作怎么办 / 093
- 六、哮喘的中医治疗及食疗药膳 / 093
- 七、哮喘病人应选哪些食物 / 094

第四节 其他肺部疾病 / 095

- 一、肺癌 / 095
- 二、阴霾天比吸烟易诱发肺癌 / 095
- 三、关节痛警惕是肺癌 / 096
- 四、夏季治疗“慢阻肺” / 096
- 五、肺气肿的调养 / 097
- 六、冬季肺源性心脏病病人的保健治疗 / 097
- 七、肺部疾病保健食疗方 / 098
- 八、中医分类治疗咳嗽 / 099
- 九、西医分类治疗咳嗽 / 099
- 十、久咳不愈应考虑阳虚 / 100

第8章 消化系统疾病

第一节 胃病 / 102

- 一、胃痛、胃炎、胃溃疡反复发作怎么办 / 102
- 二、建议定期做胃镜 / 103
- 三、背痛常常是胃肠疾病 / 104
- 四、胃溃疡的癌变信号 / 104
- 五、胃癌五大预警信号 / 105
- 六、如何预防胃癌 / 105

第二节 消化不良与肠道疾病 / 106

- 一、消化不良的原因及对策 / 106
- 二、节假日易发生的消化道疾病 / 107
- 三、辨证治疗胃肠道胀气 / 107
- 四、爱护肠道有益菌 / 108
- 五、肠道护理保健 / 108

第三节 慢性腹泻 / 109

- 一、慢性腹泻的病因与饮食 / 109
- 二、观粪便知病性 / 110
- 三、夏秋季腹泻多发的原因 / 111

第四节 便秘 / 111

- 一、便秘的危害 / 111
- 二、便秘的原因 / 112
- 三、便秘需饮食调理 / 112
- 四、便秘药治注意事项 / 113
- 五、调整心理解决老年人习惯性便秘 / 113

第五节 肝病 / 114

- 一、肝脏为何是人体之宝 / 114
- 二、什么是慢性肝病面容 / 114
- 三、肝硬化病人为什么会出现精神异常 / 114
- 四、中医对肝病的认识 / 115
- 五、肝病病人的科学养生 / 115
- 六、肝硬化病人饮食调理要点 / 116
- 七、肝病病人如何安全度夏 / 116
- 八、长红痣是肝功能有问题 / 117
- 九、肝癌的治疗思路 / 117

第六节 脂肪肝的防治 / 118

- 一、脂肪肝的7种病因与特点 / 118
- 二、脂肪肝防治五大误区 / 119
- 三、脂肪肝病人四注意 / 120
- 四、脂肪肝家庭防治 / 120

第一节 正确认识糖尿病 / 121

- 一、糖尿病的定义 / 121
- 二、2型糖尿病发病“三部曲” / 122
- 三、防治糖尿病“三四五” / 122
- 四、如何早期发现糖尿病 / 123
- 五、空腹查血糖会漏诊 / 123
- 六、肥胖者易患糖尿病 / 123
- 七、导致糖尿病难治的关键因素 / 123
- 八、不可忽视的糖尿病餐后3小时血糖 / 124
- 九、胰岛功能损害、糖尿病病人营养不良和糖尿病并发症 / 124
- 十、根据病情分类治疗糖尿病 / 125
- 十一、糖尿病的“亲、友” / 125
- 十二、正常人也需要经常测血糖 / 126
- 十三、糖尿病昏迷急救法 / 126
- 十四、糖尿病病人的运动误区 / 127
- 十五、糖尿病病人可以吃水果 / 127

第二节 糖尿病的检查 / 128

- 一、血糖检验指标简述 / 128
- 二、什么时间测血糖比较科学 / 128
- 三、动态血糖监测的适应人群 / 129
- 四、为何要检测“糖化血红蛋白” / 129
- 五、糖尿病病人须看懂血脂化验单 / 129
- 六、验血糖当天用药方法 / 130
- 七、自测血糖注意几件事 / 130

**第三节 糖尿病病人要警惕
低血糖 / 131**

- 一、糖尿病病人易出现低血糖 / 131

- 二、中午和夜间留心低血糖症状 / 131
- 三、低血糖的危害 / 131
- 四、糖尿病合并高血压发生低血糖要小心 / 132
- 五、预防低血糖做好自我监管 / 132
- 六、莫忽视无症状性低血糖 / 133
- 七、话说药源性低血糖 / 133

第四节 关心糖尿病并发症 / 134

- 一、糖尿病危险尽在并发症 / 134
- 二、糖尿病病人易合并手足癣 / 134
- 三、糖尿病病人要防血黏 / 134
- 四、糖尿病四大并发症 / 135
- 五、“糖尿病足”过冬六宜、六不宜 / 135
- 六、糖尿病病人眼部护理四招 / 136
- 七、糖尿病症状复发小心胰腺癌 / 136

第五节 正确使用胰岛素 / 137

- 一、糖尿病病人切勿盲目拒绝胰岛素 / 137
- 二、家中注射胰岛素注意3个细节 / 137
- 三、胰岛素治疗的十大误区 / 138

第10章 甲状腺疾病

- 一、甲状腺疾病的10个重要的事实 / 140
- 二、甲状腺功能异常的症状和后果 / 141

第11章 痛风

- 一、痛风与什么因素有关 / 143
- 二、痛风的临床表现 / 143
- 三、治疗误区 / 144

- 四、营养治疗 / 145

第12章 口腔咽喉疾病

第一节 口腔卫生知识 / 147

- 一、关注口腔的健康 / 147
- 二、“老掉牙”因疾病所致 / 147
- 三、牙齿磨损的表现 / 148
- 四、口腔溃疡要早治 / 148

第二节 拔牙与镶牙 / 149

- 一、拔牙要慎重 / 149
- 二、拔牙注意什么 / 149
- 三、镶牙您准备好了吗 / 149
- 四、牙掉要及时镶 / 150
- 五、漂亮实用的烤瓷牙 / 150
- 六、初戴假牙如何适应 / 151
- 七、镶牙修复牙齿的认识误区 / 151

第三节 牙痛 / 152

- 一、牙痛的病理及预防 / 152
- 二、中医辨证施治牙痛 / 153
- 三、怎样快速止牙痛 / 154
- 四、牙痛时的饮食 / 155

第四节 牙周疾病 / 155

- 一、什么是牙周疾病 / 155
- 二、牙周病的危害 / 156
- 三、如何防治牙周病 / 156
- 四、正确的刷牙方法 / 157
- 五、牙龈出血需当心3种疾病 / 158
- 六、牙龈出血的治疗 / 158

第五节 没牙也要刷 / 158

- 一、牙没几颗也得刷 / 158
- 二、刷牙可预防老年性肺炎 / 159
- 三、刷牙、漱口注意两点 / 159
- 四、定期洗牙好处多 / 159

五、保护好牙齿 / 160

第六节 咽喉疾病 / 160

- 一、慢性咽炎久治不愈可能致癌 / 160
- 二、常润肺防咽炎 / 161
- 三、常咽唾液保健康 / 161
- 四、声音变哑不可忽视 / 162
- 五、声音嘶哑与喉癌 / 162
- 六、为什么有些咽喉炎越治越重 / 163

第13章 眼病

第一节 护眼常识 / 164

- 一、护眼养目七法 / 164
- 二、眼底血管硬化是疾病“信号” / 165
- 三、定期查眼底 / 165

第二节 老花眼 / 166

- 一、何为“老花眼” / 166
- 二、上了年纪为何会得“老花眼” / 166
- 三、“老花眼”与其他眼疾有何区别 / 166
- 四、如何预防“老花眼” / 166
- 五、“老花眼”保健五法 / 167

第三节 青光眼 / 167

- 一、什么是青光眼 / 167
- 二、怀疑患青光眼应做哪些检查 / 167
- 三、怎样预防青光眼 / 168
- 四、青光眼是否可以治愈 / 168
- 五、青光眼不可以双眼同时手术 / 168
- 六、激光治疗青光眼的优缺点 / 169
- 七、青光眼急性发作的家庭救护 / 169
- 八、青光眼会遗传吗 / 169

第四节 白内障 / 169

- 一、防盲首防白内障 / 169
- 二、刺眼阳光让人早患白内障 / 170
- 三、白内障手术前的注意事项 / 170
- 四、白内障手术知多少 / 170

第五节 其他常见眼疾 / 171

- 一、“老泪纵横”多半不是病 / 171
- 二、结膜松弛症 / 171
- 三、倒睫 / 172
- 四、干眼症 / 172
- 五、角膜炎 / 173
- 六、可致盲的颞动脉炎 / 173
- 七、与年龄增长有关的眼部疾病 / 173

第14章 骨关节疾病

第一节 骨质疏松症 / 175

- 一、认识骨质疏松症 / 175
- 二、造成骨质疏松的七大因素 / 176
- 三、哪些迹象提示骨质疏松 / 176
- 四、骨质疏松症的高发人群 / 176
- 五、预防骨质疏松的方法 / 177
- 六、骨质疏松症的治疗 / 177
- 七、补雌激素预防骨质疏松不可取 / 177
- 八、防治骨质疏松五宜、五不宜 / 178
- 九、骨质疏松未必是缺钙 / 178
- 十、解答关于骨质疏松的常见问题 / 179
- 十一、骨质疏松防治九大误区 / 179

第二节 颈椎病 / 180

- 一、认识颈椎病 / 180
- 二、“头晕”当心颈椎有病 / 181
- 三、颈椎病的检查诊断 / 181

- 四、颈椎病的治疗方法 / 181
- 五、颈椎病治疗应从多方面展开 / 181
- 六、颈椎病病人的自我护理及治疗 / 182
- 七、经常落枕要防颈椎病 / 182
- 八、颈椎病也可自我预防 / 183
- 九、颈椎病病人选择睡床也很重要 / 184
- 十、颈椎病的手术治疗 / 185

第三节 腰背痛 / 185

- 一、引起腰痛和背痛的常见原因 / 185
- 二、腰肌劳损的防治 / 186
- 三、椎间盘突出症治疗的“阶梯”选择 / 187
- 四、腰椎间盘突出症的两项非手术疗法 / 188
- 五、腰椎间盘突出症恢复期的腰部护理 / 189
- 六、腰部损伤的中医疗法 / 190
- 七、如何预防腰背痛 / 190

第四节 骨关节炎 / 191

- 一、腰酸腿痛是何故 / 191
- 二、延缓关节衰老主动权在自己手上 / 191

- 三、身体不同部位关节的保健措施 / 192
- 四、膝关节的保护 / 193
- 五、半月板损伤需早治 / 194
- 六、防治关节炎须注意的生活细节 / 194
- 七、如何对症治疗关节炎 / 195
- 八、晨起关节不“听话” / 195

第五节 类风湿关节炎 / 196

- 一、类风湿与风湿不一样 / 196
- 二、类风湿为何治不好 / 196
- 三、类风湿病人如何保护关节 / 197
- 四、类风湿关节炎和骨关节炎六大区别 / 197
- 五、类风湿康复三大误区 / 197

第15章 皮肤病

- 一、皮肤病认识三大误区 / 199
- 二、男性下身瘙痒的原因 / 199
- 三、皮肤瘙痒的注意事项 / 200
- 四、皮肤瘙痒背后的疾病 / 200
- 五、治疗手脱皮对症是关键 / 201
- 六、皮肤求救的信号 / 202

第一节 认识脑血管病

一、认识心脑血管疾病

心脑血管疾病就是心血管疾病和脑血管疾病的总称，两者的发病机制类似。由于严重的环境污染和不良的饮食习惯造成过多的脂肪在血管内壁沉积下来，使血管壁增厚，影响血液流动。更危险的是，会逐步侵蚀血管壁，造成动脉硬化。动脉硬化如果发生在心脏的冠状动脉，便是大家熟悉的冠心病、心绞痛；如果发生在脑的血管，就会造成脑供血不足、脑缺氧或脑出血……

随着动脉硬化的进展，血管壁会进一步硬化，加上体内的血液比较黏稠，在一定条件下，就有可能造成血管里的一段被堵塞，血液不能正常通过，这就是血栓。发生在脑血管，称为脑血栓；发生在心脏，称为心肌梗死。

哪些生活习惯及疾病会引起心脑血管疾病的发生？高脂油腻的饮食会引起动脉粥样硬化，从而导致心脑血管疾病的发生；烟草中有许多有害的化学物质，会损伤血管内膜，从而导致心脑血管疾病的发生；运动量过少会引起肥胖、高脂血症，也会导致心脑血管疾病发生；有些精神因素，如过度紧张等也会导致心脑血管疾病的发生；高血压、高血脂、糖尿病及血管病变，也会诱发心脑血管疾病。

饮食中脂类、醇类过多，同时又没有合理地运动促进脂类、醇类的代谢，体内脂类、醇类物质会逐渐增多，掺杂在血液中，使毛细血管堵塞。随着时间的推移，脂类、醇类物质容易与体内游离的矿物质离子结合形成血栓。血栓容易在血管的拐角处或者狭窄处堆积、钙化，同时血管直径越来越小，心脏为了保持足够的供血量，就要增加血压，造成高血压病。如果血压过高，可能导致血管崩裂，于是发生出血性心脑血管疾病。如果由于堵塞造成供血不足，即为缺血性心脑血管疾病。

二、脑血管疾病的预防方法

1. 应养成以下饮食习惯

(1) 增加膳食纤维：膳食中纤维有降低血中胆固醇浓度的作用。膳食纤维含量丰富的食物主要有粗杂粮、米糠、麦麸、干豆类、海带、蔬菜、水果等，每日摄入纤维量35~45克为宜。具有降脂功能的常见食品还有洋葱、大蒜、香菇、木耳、芹菜等。

(2) 多吃鱼和鱼油：富含 ω -3脂肪酸的鱼油具有明显的调节血脂功能，有助于预防动脉硬化。

(3) 多吃豆制品：大豆里面富含多种人体所必需的磷脂。常吃豆腐、豆芽、豆腐干、豆油等豆制品有益于人体健康，预防脑血管疾病。

(4) 适当减少脂肪和胆固醇的摄取量：脂肪摄入应严格限制在每日不超过30克或占总热量的15%以下。胆固醇摄入量应控制在每日200毫克以下。尽量避免食用高胆固醇食品，如动物的脑、脊髓、内脏、蛋黄、贝壳类、软体类（如鱿鱼、墨鱼、鱼子）。

(5) 进补要适度：我国民间素有冬季进补的习惯。冬季人们运动本来就少，加之大量进食热性食物和滋补药酒，很容易造成血脂增高，诱发心脑血管疾病。因此，冬季进补一定要根据个人的体质进行。

2. 科学安排日常生活

(1) 适当运动：要合理安排运动时间和控制好运动量。冬季要等太阳升起来之后再去做锻炼，此时，气温回升，可避免机体突然受到寒冷刺激而发病。每天坚持运动1小时，以身体微汗，自感身体轻松为准。每周坚持活动不少于5天，持之以恒。

(2) 戒烟限酒：长期吸烟酗酒可干扰血脂代谢，使血脂升高。

(3) 避免精神紧张：情绪激动、失眠、过度劳累、生活无规律、焦虑、抑郁，这些因素均可使血脂代谢紊乱。老年人要保持心平气和，尽量少生气。

(4) 注意保暖：血管在冬季寒冷时容易收缩、痉挛，引起供血不足，并可能导致栓塞，要十分注意保暖。

(5) 不宜晨练：睡眠时，人体各神经系统处于抑制状态，活力不足。晨起时突然高强度锻炼，神经兴奋性突然增高，极易诱发脑血管疾病，冬季更应该注意这个问题。

(6) 心态平衡：情绪激动是脑血管病的大忌，老年人要避免精神紧张、情绪激动、过度劳累、生活不规律、生闷气、焦虑、抑郁等，这些不良情绪都会造成脂代谢紊乱。

3. 尽量少服用干扰脂代谢的药物 β 受体阻断药普萘洛尔（心得安）、利尿药氢氯噻嗪（双氢克尿塞）和类固醇激素等，均可使血脂升高。

4. 积极治疗影响血脂代谢的有关疾病 如糖尿病、甲状腺功能减退症、肾病综合征、酒精中毒、胰腺炎、红斑狼疮等，均可干扰血脂代谢。

5. 定期体检 45岁以上中老年人、肥胖者、有高脂血症家族史者、经常参加吃喝应酬者、高度精神紧张工作者，都属高危对象，应定期（至少每年一次）检查血脂、血压等指标。

三、脑血管病的诱发因素

脑血管病的诱发因素有数十种之多，它们存在于老年人日常生活之中，避免这些因素会给许多病人带来很大的好处。有的人患高血压或动脉硬化已多年，由于采取各种防范措施，依然处于安全状态。但是也有同样的病情，由于外界环境等诱因的促发，突然发生脑血管病的人。所以，消除和避免种种诱因是预防脑血管病的重要措施之一。

1. 要学会情绪的自我控制 生活中难免有喜怒哀乐，这些情绪刺激发生在有脑血管病倾向的人身上，就可能诱发脑血管病。特别是对于患有高血压和动脉硬化者更具危险性，有可能使脑血管破裂而发生脑出血。因此，遇到各种情绪刺激时不要过分激动或焦虑，并设法避免和转移不良情绪，亲朋好友的安慰和规劝有助于消除不良情绪。开朗的性格，心胸开阔，保持乐观情绪是很重要的。

2. 避免过度疲劳 过度劳累可能给易患者带来危险。大量的事例证实过度疲劳可以诱发脑血管病。要做到生活规律，起居有节，不要做任何超过自己体力和精力所能负担的工作和家务。避免活动过度劳累，如突击工作到深夜、长途旅行、应酬太多、看电影电视时间过长等。

3. 不要用力过猛 用力过猛可以引起血压升高，心搏加快，甚至心脏的严重损害或脑血管破裂。应该避免用力屏气、搬抬重物，体育锻炼时也不要做剧烈运动和超量运动。

4. 避免饮食不当 进餐或饮食不当后常突然发生脑血管病，如暴饮暴食、酗酒等，所以应避免过饱饮食或一次摄入动物脂肪过多，还应避免大量饮酒，尤其是烈性酒。

5. 其他生活习惯 气候变冷时应加强保暖，预防感冒，天气酷热时要防止中暑。平时外出多加小心，不要跌跤。夜间起床动作要慢，低头系鞋带等时也要慢些，不要急剧改变头位或体位，以避免发生直立性低血压。平时不要用脑过度，洗澡时间不宜过长等。

当出现血压波动、气候变化、情绪激动等情况时要注意休息。高血压病人，应坚持长期服降压药，不要随意停药，以防止血压反跳。

第二节 中 风

一、中风有何先兆

中风即脑卒中，是常见的严重脑血管病，系由于脑血管破裂或血栓形成引起的以脑部出血性或缺血性损伤症状为主要临床表现的一组疾病。中风有两种基本类型，一种为缺血性，由于脑组织血流中断所致；另一种为出血性，因脑血管破裂，血液流入脑组织或脑室，压迫脑组织所致。

提高对中风早期征兆的认识，并及时采取适当的处理方法是防治中风，降低其发病率、致残率及病死率的最重要措施。为此，要注意以下几种先兆。

1. 身体的某一部位出现疼痛或麻木。
2. 舌头不灵活。有些人表现为突然不能说话，有些人则发出含糊不清的声音。
3. 手指不听使唤。