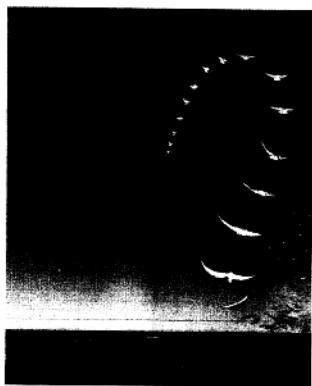


老年人 健康问题咨询

孙宗鲁——主编



本书针对老年人经常遇到的上百个问题编写，内容丰富，新颖实用。老年人的生理、心理和与此相关的疾病特征与其他年龄组的人不同，他们自身的每个生理变化、心理变化和疾病的发生都传递给人们值得注意的信息，但人们往往对此缺乏基本了解，或者根本就不注意这些信息，直到酿成重病。阅读本书您可以得到解答并及时治疗，以防病情加重。

北京大学出版社



新登字(京)159号

图书在版编目(CIP)数据

老年人健康问题咨询/孙宗鲁主编. -北京:北京大学

出版社,1993.9

(健康长寿丛书)

ISBN 7-301-02290-5

I. 老…

II. 孙…

III. 老年病学-科教读物

IV. R592

书 名:老年人健康问题咨询

责 任 者:孙宗鲁主编

标准书号:ISBN 7-301-02290-5/R·16

出 版 者:北京大学出版社

地 址:北京大学校内

邮政编码:100871

排 印 者:北京大学印刷厂

发 行 者:北京大学出版社

经 销 者:新华书店

版本记录:787×1092毫米 32开本 9.875印张 150千字

1993年9月第一版 1993年9月第一次印刷

印数:00001—15000册

定 价:6.90元

出版说明

随着时光的流逝,人总是要老的。老年人曾为我国的革命和建设事业作出过巨大的贡献。今天他们虽然已离退休,但仍在以不同的方式为我国的改革开放献计献策献力。老年人离退休后,面对新的生活环境,必然会遇到许多新的问题要解决。为此我们特请医学专家孙宗鲁教授担任主编,老年心理学专家姜德珍教授担任副主编,组织各方面的专家学者编辑出版了这套《健康长寿丛书》,针对老年人的生活、心理、营养保健、疾病防治、法律保护、志趣爱好、老有所为等方面可能遇到的实际问题,提出了切实有效的指导性意见,作为我们献给老年朋友的一份礼物。这也是老人节时各单位团体送给离退休职工和子孙送给老人欢度晚年的最佳礼品。

我们衷心祝愿老年朋友们身心健康,青春长在!

北京大学出版社

1993年8月

内 容 提 要

老年人的生理、心理和与此相关的疾病特征与其他年龄组的人不同。他们自身的每个生理变化、心理变化和疾病的发生,都传递给人们值得注意的信息,但人们往往对此缺乏基本的了解,或者根本就不注意这些信息,直到酿成重病还不知其为什么会如此。另一方面,大多数人对有关健康的很多问题得不到解答,而绝大多数医院也没有设置老年病科。本书是针对老年人经常遇到的上百个问题而编写的,内容丰富,新颖实用,不仅适用于老年人和有老年人的家庭,也可供老龄工作者和广大基层医务人员阅读和参考。

前 言

目前我国不少城市人口的平均寿命已超过 70 岁。老年人的身心健康已成为全社会关注的问题。

老年人的生理和心理特点以及与此有关的疾病特征,与其他年龄组的人有所不同。他们自身的每个生理变化、心理变化和疾病的发生,都传递给人们值得注意的信息,但人们常常对此缺乏基本的了解,或者根本不注意这些信息及其重要意义,直至酿成重病。另一方面,大多数老年人对有关自身健康的很多问题不易得到解答。为此,在北京大学出版社的鼓励和支持下,我们针对老年人经常遇到的上百个问题,组织撰写了这本书。撰写者绝大多数是副主任医师职务以上的卫生技术工作者,具有多年的临床和保健工作经验。在撰写过程中,我们力图吸取国内外的新知识和新成就,尽量做到深入浅出。但缺点和错误在所难免,希读者不吝指正。

热切希望本书的出版有助于老年医学知识的普及,为老年人的身心健康作出微薄的贡献。

孙宗鲁

1993 年 5 月 31 日于中关村

目 录

心理健康和体育锻炼

1. 怎样延缓衰老? (1)
2. 中国的养生之道概括起来有哪些内容?
..... (4)
3. 怎样保持记忆力? (7)
4. 为什么老年人易患抑郁症,怎样防治?
..... (10)
5. 什么是老年人疑病症,怎样治疗? (12)
6. 怎样克服孤独感? (15)
7. 退休、离休后怎样防止失落感? (18)
8. 怎样对待重大的生活事件? (21)
9. 老年人为什么需要体育运动,适合老年
人的体育运动有哪些? (25)
10. 老年人从事体育锻炼有什么好处?
..... (28)
11. 老年人怎样掌握运动强度、运动频率和

- 运动时间? (33)
12. 老年人参加体育运动必须注意哪些问题? (35)

饮食和营养

13. 老年人合理膳食应有哪些要求,应该注意什么问题? (39)
14. 老年人选用饮料要注意什么? (43)
15. 什么叫“食补”、“食疗”,它对老年人有什么好处? (46)
16. 什么叫“药膳”,主要的药膳食谱有哪些? (49)
17. 老年人吃补药,要注意哪些问题? ... (52)
18. 怎样服用人参类药物? (55)

循环系统

19. 高脂血症有哪些危害,怎样防治? ... (59)
20. 老年高血压有哪些危害,怎样防治?
..... (63)
21. 什么是高血压危象,怎样防治? (66)
22. 什么是冠心病,怎样防治? (68)
23. 老年人中常见的心电图异常有哪几

- 种? (72)
24. 什么情况下必须安装人工心脏起搏器,
手术大不大,有没有危险,安装后要注意
什么? (77)
25. 急性心肌梗塞有无预兆,发生后有哪些
症状? (80)
26. 急性心肌梗塞转危为安后怎样防止再
发? (82)
27. 冠心病患者应常备哪些药品,怎样使用,
怎样保存? (85)
28. 为什么老年人易患贫血? (88)

消 化 系 统

29. 老年人的急腹症为什么容易耽误?
..... (91)
30. 老年人患胆囊结石,应怎样治疗? ... (94)
31. 什么是“脂肪肝”,怎样防治? (99)
32. 老年人的病毒性肝炎有何特点? ... (101)
33. 肝癌有哪些症状,怎样早期发现?
..... (104)
34. 为什么老年人容易便秘,怎样纠正?
..... (106)

35. 老年人的“小肠疝气”应当怎样治疗？
..... (109)
36. 老年人的痔疮怎样治疗？ (112)
37. 食管癌有哪些早期症状，怎样确诊？
..... (116)
38. 为什么要特别注意胃癌的可疑症状？
..... (117)
39. 怎样早期发现大肠癌？ (119)
40. 什么是“萎缩性胃炎”，怎样确诊和治
疗？ (122)

呼 吸 系 统

41. 老年性慢性支气管炎怎样防治？ ... (125)
42. 什么是“肺心病”，怎样防治？ (128)
43. 老年人的肺炎为什么比较凶险？ ... (131)
44. 老年人为什么更要警惕肺结核？ ... (134)
45. 怎样早期发现肺癌？ (137)
46. 老年人咯血可能是什么问题？ (140)

神 经 系 统

47. 什么是“中风”，有无先兆，有没有预防
措施？ (144)

- 48. 怎样治疗中风? (148)
- 49. 怎样预防中风再发? (151)
- 50. 怎样防治帕金森氏病? (154)
- 51. 什么是“老年性痴呆”,怎样防治?
..... (157)
- 52. 怎样防止安眠药成瘾? (160)
- 53. 怎样防治偏头痛? (163)
- 54. 令人痛苦万分的三叉神经痛,究竟怎样
治疗为好? (165)
- 55. 为什么会眩晕,怎样诊治? (168)

运 动 系 统

- 56. 为什么老年人特别要防止摔交? ... (171)
- 57. 老年人发生股骨颈或粗隆间骨折怎么
办? (173)
- 58. 老年人发生桡骨下端骨折怎么办?
..... (176)
- 59. 怎样防治骨质疏松? (178)
- 60. 骨质增生会有什么症状,什么后果,怎
样治疗? (182)
- 61. 颈椎病有什么症状,怎样治疗? (185)
- 62. 什么是“肩周炎”,怎样确诊,怎样治

- 疗? (189)
63. 老年人足跟疼痛是什么病,怎样治疗?
..... (190)

代谢和内分泌系统

64. 老年人为什么易患糖尿病,其症状有什么特点? (192)
65. 老年人糖尿病怎样确诊,怎样治疗?
..... (195)
66. 老年糖尿病患者怎样控制饮食? ... (199)
67. 患糖尿病后除控制饮食外还要注意哪
些问题? (203)
68. 老年人突然消瘦要警惕哪些疾病?
..... (207)
69. 老年人超过标准体重时该不该减肥,怎
样减肥? (210)

泌尿和生殖系统

70. 什么是前列腺增生症,怎样治疗,什么
情况下应该考虑手术? (214)
71. 为什么对无痛性血尿要高度警惕?
..... (217)

72. 老年人的性生活应如何掌握? (219)
73. 什么是更年期综合征, 怎样克服?
..... (221)
74. 绝经后发生阴道出血, 会是什么问题?
..... (223)
75. 什么是“外阴白色病变”和“外阴白斑”?
..... (226)
76. 怎样治疗外阴瘙痒? (228)
77. 子宫颈癌能预防吗? (230)
78. 老年妇女为什么容易发生子宫脱垂,
发生后怎么办? (234)
79. 乳癌有哪些症状? (238)
80. 怎样早期发现乳腺异常肿块? (241)

皮肤、感官和口腔

81. 长期卧床的老年人怎样预防褥疮, 发
生后又怎么办? (244)
82. 什么是丹毒, 怎样治疗? (247)
83. 皮肤癌有哪些表现? (249)
84. 老年人易患哪些皮肤病, 怎样处理?
..... (253)
85. 怎样矫正老花眼? (257)

86. 白内障究竟怎样治疗? (260)
87. 什么是视网膜脱离, 有哪些症状?
..... (263)
88. 老年人声音嘶哑会是什么病? (265)
89. 怎样延缓听力减退? (267)
90. 怎样选配和佩戴助听器? (270)
91. 牙周病怎样防治? (273)
92. 哪些情况下应该拔牙? (276)
93. 安装假牙的时机和条件是什么, 怎样
护理假牙? (278)

其 他

94. 老年人应慎用哪些药物? (282)
95. 老年人怎样选择手杖? (286)
96. 老年人为什么应该定期体检? (287)
97. 哪些器官和疾病, 适宜做 B 超检查?
..... (290)
98. 哪些器官和疾病, 应做 CT 或核磁共振
检查? (293)
99. 老年人怎样防止用药差错? (296)
100. 怎样保存药物, 怎样辨认药物是否变
质和过期? (299)

心理健康和体育锻炼

1. 怎样延缓衰老？

什么是衰老？多数人以为衰老就是老化。这是不对的。老化的意义要广泛得多。实际上，我们人人都在老化，因为老化是指人的生理、心理、行为等方面的逐渐变化，而这些变化在我们诞生之时就已开始了。另有一个狭义的老化，是指一个人在身心发育成熟至其生命终结之间的变化。

那么，什么叫老年呢？我国习惯上把 60 岁以上的人当作老年。而在美国，这道界限是 65 岁。这是因为我国规定的退休年龄是 60 岁，而美国社会保障制度规定的退休年龄是 65 岁，因而都带有人为的因素。老年学家也规定了几个年龄段：65～74 岁为“少老”；75～84 岁为“中老”；85 岁及 85 岁以上为“老老”。但这个规定也不完善，因为个体差异实在太多、太大了。比如一位 70 岁的人，可能在各方面就像 60

岁一样,或者在各方面犹如 80 岁高龄。所以,有人把“少老”用于那些生活得积极、活跃、多产而富有创造力的老人,不管其年龄多大;而把另一极端,即生活不能自理的老人,称作“老老”或衰老,由此抛开了以实际年龄来计算的模式。

这样,我们便可明白,衰老是由出生到死亡的整个漫长的老化过程的最后阶段,是指难以完全自理生活的时期;而这一阶段的到来可早可晚,并不完全由自然年龄所决定。因此,延缓衰老是可能的。

延缓衰老的途径颇多,涉及心理健康和体育锻炼、饮食和营养、疾病的预防和治疗,一句话,涉及本书的全部内容及其精华。作为本书的开篇,这里介绍几个基本的观点,供老年朋友们记取。

年老以后,记忆力(一般是短期记忆力)、注意力和反应力可能有轻度衰退,但智力不受损害。事实上,65 岁时的语言能力胜过中青年时代。视觉能力(例如在一幅复杂的图像中找出一幅简单的图像)也随年龄增长而有提高。“换脑筋”的能力不亚于中年。创造性思维在晚年仍能继续保持,甚至还能继续开发。丧失记忆力和其他大脑功能的老年性痴呆,只发生于少数人。

但是老年人可能面临情绪方面的问题,包括抑

郁、孤独、失落感、疑病症以及重大的生活事件所引起的心理挫折和精神压力。这些心理障碍都是可以解决的，而且摆脱得愈快愈好，否则必然引起身心的早衰。

适当的体育运动和合理的膳食营养，是老年人不可缺少的，但至今仍未引起一些老人的重视。包括体育运动和饮食营养在内的生活方式，是提早或延缓衰老的重要因素。有一项小测验相当有趣：每超出或不足标准体重范围 10 磅就扣除 1 分；从不吸烟的加 4 分，有吸烟史者戒烟每 5 年加 1 分，如今仍在吸烟者每日每 10 支烟减 2 分；经常酗酒者减 10 分，每日喝啤酒两瓶以上者减 5 分；每天不吃早餐者减 2 分，每天吃油腻并吃得过咸过甜者减 4 分，每天吃新鲜蔬菜、水果、家禽、鱼和粗粮者加 3 分；每夜睡 6~8 小时者加 1 分，每夜睡眠不足 6 小时或超过 9 小时者减 3 分；每日做气功或放松练习者加 2 分，每天的活动使你焦虑、紧张并感到精神负担者减 1 分；每周至少 3 次有氧运动每次至少 30 分钟者加 3 分，每周 2 次而每次 20 分钟者加 1 分，仅是偶尔运动者减 2 分；每年体检加 1 分，2 年以上未作体检则减 1 分；平时心情宁静、讲求实际、知足常乐者加 3 分，争强好胜、心情紧张而不乐者减 3 分。最后得分愈高愈

好。总分为负者表明今后的生活质量将每况愈下。如果对预期的后果感到不满而想改变自己的生活方式和行为,将有机会改变今后的结局。

老年人易患传染病,但对老人威胁最大的还是心脑血管疾病、癌症、肺炎、糖尿病、肝病、肾衰等。许多病,虽然不会致命,却可带来痛苦和折磨,严重影响老年人的生活质量。在这些方面,有很多知识和信息值得老年人记取。

愿更多的老年人活得快乐,活得健康,活得年轻。
(孙宗鲁 吴坚明)

2. 中国的养生之道概括 起来有哪些内容?

养生又称摄生,是护养、保养生命,以达长寿的意思。中国的养生之道源远流长,内容丰富,方法众多,功效显著。概括起来大致可分为情志调摄、饮食调理、生活起居、房事调谐、劳动运动、气功吐纳、保健按摩、药物调理等八个方面。

情志调摄养生 《内经》说:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”说明古人十分重视心理因素在健康长寿方面的作用。中医学把人的情志活动归纳为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,简称“七情”。并认为