

施上生 著

中老年急救必备手册

中国医药科技出版社

中老年急救必备手册

施士生 著

*

中国医药科技出版社出版
(北京西直门外北礼士路甲38号)

山西省新华书店发行

太原市育才印刷厂印刷

*

开本 787×1092mm 1/32 印张 7

字数150千字 印数 1—3000

1991年1月第1版 1991年第1次印刷

ISBN 7-5067-0152-9/R·0150

定价: 3.00元

前 言

随着人民生活水平的不断提高，老年人逐步增多，他们的健康越来越引起社会的关注。为了使中老年人健康长寿，我们编写了《中老年急救必备手册》一书，希望成为中老年人健康生活的手杖。

在编写中，我们注重突出两点：一是突出该书是供中老年人自学的医学科普常识书籍。书中从内科、外科、妇科、五官科、皮肤科、肿瘤科等方面介绍了110种中老年人常见病、多发病的症状及治疗、护理、预防常识。中老年人通过自学，基本上能够掌握这些知识，不仅可以提高自我保健水平，还可为其他患者当参谋。二是书中介绍了中老年人常见病的鉴别诊断、处理和急救办法。如患者胸骨后有憋闷、压榨、紧缩样疼痛，其范围约手掌大小，界线不清楚，而且沿左臂内侧向小拇指方向放散或向右肩部、颈下及下颌部放散，呼吸急促，十分难忍。我们如何来判断他可能患了什么病呢？假如诊断心脏病，那么，他患的是心肌梗塞，还是心绞痛呢？在距离医疗单位较远的情况下，应采纳什么应急措施呢？又如腹泻，俗称拉肚子。患者腹部疼痛，不思饮食……腹泻不止，这是为什么呢？究其原因则是多方面的，可能是痢疾、急性胃肠炎、胃肠性感冒、胃肠神经功能紊乱，也可能是食物中毒、癌症，还可能是我们通常说的“吃的不合适”、“受凉”等等，都有腹泻表现。那么，我们实

际生活中可见到的这种腹泻属于哪一种疾病的表现形式呢？本书将根据疾病的临床症状，提出鉴别方法，同时提供治疗、护理、预防方案。

总之，这本书是我们根据自己对中老年人常见病、多发病的长期临床观察及多年研究总结编写的。写作中考虑到医学的系统性、理论性，又注重从实际出发，力争做到通俗易懂、实用，便于初学者掌握，并能在实际生活中应用。所以书中不仅介绍了疾病的临床表现，还从生理解剖、病因等方面作了些说明。治疗方法上既有中医治疗方法，又有西医治疗方案，也提出了一些中西医结合的治疗办法，尽力为读者提供更多的方法，供实际生活中参考。但由于我们水平有限，经验不足，难免以偏概全，衷心欢迎读者批评指正。

作 者

一九九〇年五月

目 录

第一章 呼吸系统疾病的治疗与预防	(1)
解剖生理知识.....	(1)
感冒.....	(2)
流行性感冒.....	(4)
慢性支气管炎.....	(5)
急性支气管炎.....	(8)
老年性肺结核.....	(9)
慢性阻塞性肺气肿.....	(11)
老年性肺炎.....	(13)
老年支气管扩张.....	(15)
老年性哮喘.....	(16)
第二章 心血管系统疾病的治疗与预防	(19)
解剖生理知识.....	(19)
心律失常.....	(21)
心绞痛.....	(26)
心肌梗塞.....	(28)
心肌炎.....	(30)
心力衰竭.....	(31)
高血压病与高血压性心脏病.....	(35)

慢性肺原性心脏病.....	(37)
---------------	------

第三章 消化系统疾病的治疗与预防..... (40)

解剖生理知识.....	(40)
急性胃肠炎.....	(42)
慢性胃炎.....	(43)
消化性溃疡.....	(45)
胃肠神经官能症.....	(48)
食管炎.....	(50)
慢性非特异性溃疡性结肠炎.....	(51)
细菌性痢疾.....	(52)
肠梗阻.....	(53)
胆囊炎.....	(55)
胆石症.....	(56)
急性胰腺炎.....	(58)
肝炎.....	(59)
肝硬化.....	(61)

第四章 血液系统疾病的治疗与预防..... (64)

白血病.....	(64)
原发性骨髓纤维化.....	(66)
骨髓瘤.....	(67)

第五章 泌尿系统疾病的治疗与预防..... (70)

解剖生理知识.....	(70)
急、慢性尿路感染.....	(70)

急性肾炎·····	(73)
慢性肾炎·····	(74)
泌尿系结石·····	(76)
前列腺炎·····	(78)
尿失禁·····	(80)
老年前列腺肥大·····	(81)
第六章 内分泌和代谢系统疾病的治疗与预防·····	(82)
解剖生理知识·····	(82)
糖尿病·····	(82)
甲状腺机能亢进症·····	(85)
低血糖症·····	(87)
老年性肥胖症·····	(89)
第七章 精神神经系统疾病的治疗与预防·····	(91)
解剖生理知识·····	(91)
偏头痛·····	(92)
面神经麻痹·····	(94)
三叉神经痛·····	(95)
坐骨神经痛·····	(97)
中风·····	(99)
脑动脉硬化症·····	(102)
老年性舞蹈病·····	(104)
震颤麻痹·····	(105)
老年性痴呆·····	(107)
癫痫·····	(109)

焦虑症·····	(112)
抑郁症·····	(113)
更年期精神病·····	(114)
神经官能症·····	(115)
神经衰弱·····	(115)
癔病·····	(117)

第八章 运动系统疾病的治疗与预防····· (119)

解剖生理知识·····	(119)
类风湿性关节炎·····	(119)
纤维组织炎·····	(122)
骨质疏松症·····	(123)
颈椎综合征·····	(124)
骨质增生·····	(126)

第九章 外科系统疾病的治疗与预防····· (130)

肩关节周围炎·····	(130)
腕部与手指狭窄性腱鞘炎·····	(132)
髌骨骨折·····	(134)
股骨颈骨折·····	(135)
腰扭伤·····	(136)
慢性腰肌劳损·····	(138)
肛裂·····	(139)
痔疮·····	(141)
脱肛·····	(143)
急性阑尾炎·····	(145)

第十章 妇科疾病的治疗与预防	(148)
解剖生理知识.....	(148)
盆腔炎.....	(148)
宫颈炎.....	(150)
老年性阴道炎.....	(151)
功能性子宫出血.....	(152)
更年期综合征.....	(153)
第十一章 肿瘤疾病的治疗与预防	(155)
一、概述.....	(155)
二、癌症的治疗.....	(156)
三、常见病.....	(157)
子宫肌瘤.....	(157)
肺癌.....	(157)
食管癌.....	(159)
胃癌.....	(161)
结肠直肠癌.....	(162)
原发性肝癌.....	(164)
鼻咽癌.....	(166)
子宫颈癌.....	(167)
卵巢肿瘤.....	(168)
第十二章 五官系统疾病的治疗与预防	(170)
解剖生理知识.....	(170)
白内障.....	(171)

青光眼.....	(173)
流泪症.....	(176)
干眼病.....	(177)
倒睫与眼睑内翻.....	(178)
老视.....	(179)
散光眼.....	(180)
内耳眩晕症.....	(181)
老年性耳聋.....	(182)
慢性鼻炎.....	(184)
慢性咽炎.....	(185)
急性扁桃体炎.....	(186)
慢性扁桃体炎.....	(188)
牙痛.....	(189)
第十三章 皮肤病的治疗与预防.....	(192)
概述.....	(192)
老年瘙痒病.....	(193)
手足皲裂.....	(195)
手足甲癣.....	(196)
荨麻疹.....	(198)
老年性雀斑样痣.....	(201)
白癜风.....	(202)
鸡眼.....	(203)
寻常疣.....	(205)
带状疱疹.....	(206)
附：常用检验正常值.....	(209)

第一章 呼吸系统疾病的治疗与预防

解剖生理知识

一、呼吸道

呼吸道包括鼻、咽、喉、气管和支气管。临床上常将鼻、咽、喉称上呼吸道；气管、支气管及其分支称下呼吸道。

1、鼻：为呼吸道起始部，包括外鼻、鼻腔、鼻旁窦。鼻腔被鼻中隔分隔为左、右二腔。鼻腔上部有含嗅细胞的鼻粘膜嗅区，能感受嗅觉。额窦、上颌窦、蝶窦和筛窦等鼻旁窦均开口于鼻腔。

2、喉：既是气体通道，又是发音器官，位于颈前部正中。喉由软骨、喉肌、粘膜等构成。喉腔向上经喉口与咽相通，向下与气管相续。喉腔中部侧壁有上、下两对纵行粘膜皱襞，下方的一对叫声襞，即声带。

3、气管和支气管：由气管软骨、平滑肌、粘膜和结缔组织构成。气管向下进入胸腔，在平胸骨角平面分成左、右总支气管，分别进入左、右肺。右总支气管较左侧略粗、稍短，行向较直，故进入气管腔内的异物易坠于右侧。

二、肺

肺分左、右肺，位于胸腔内。肺尖经胸廓上口突至颈根部。通常右肺分上、中、下三叶；左肺分上、下二叶。肺还可划分出更小单位，即肺段。所谓肺段即指肺段支气管及其所属的肺组织。一般右肺分10段；左肺分8~10段。肺表面

紧贴一层脏胸膜。脏胸膜移行为壁胸膜，被覆于胸壁内面、膈上面及纵膈两侧。脏、壁胸膜之间的腔隙称胸膜腔。

覆盖肺内侧面的壁胸膜称纵膈胸膜，两侧纵膈胸膜之间的器官和结缔组织总称为纵膈。

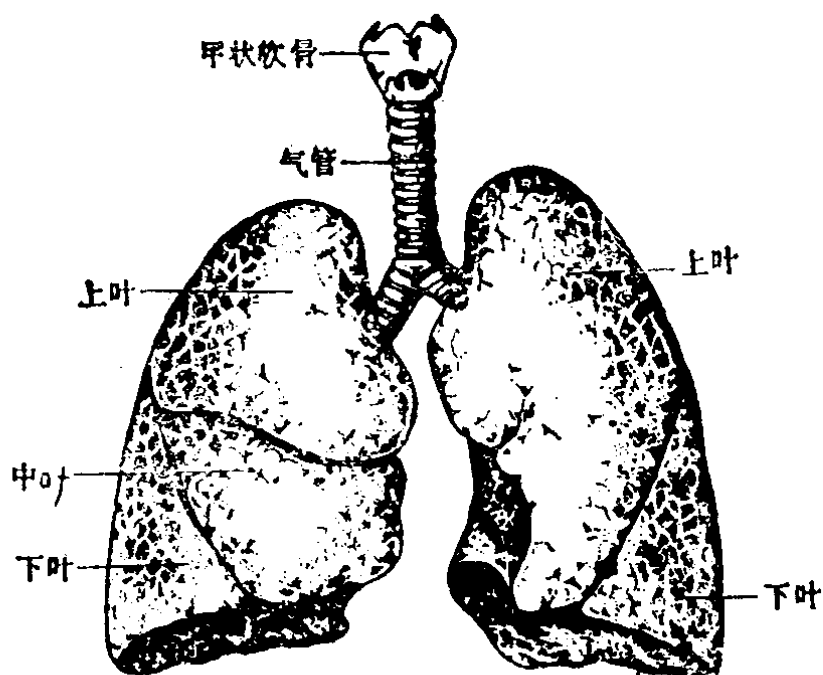


图1 呼吸系统

感 冒

感冒俗称伤风。有鼻塞、流涕、喷嚏、头痛、发热、恶寒、全身不适等症状，称谓感冒。此病由感冒病毒引起，易在气候突变时发生。中医认为是感受外界风邪所致的外感疾病。感冒的传染源是感冒患者或带病毒者，通过咳嗽、喷嚏所散发出的飞沫或分泌物而传播。老年体弱者，或有慢性鼻炎、鼻窦炎、扁桃体炎者易感染感冒病毒。此病一年四季均可发生，尤以冬春为多见。

【临床表现】

潜伏期约1~3日。起病较急，一般经5~7日后痊愈。

愈。按中医理论其临床表现可分三型：

一、**风寒型**：因感受风寒之邪所致，多见于冬季。症见恶寒重，发热轻，无汗，头痛，全身肢节痠疼，鼻塞声重，时流清涕，口不渴或喜热饮，喉痒，咳嗽等。

二、**风热型**：因感受风热之邪所致，多见于春季。症见发热重，恶寒轻，头痛，有汗，口渴，咽喉疼痛，咳嗽，鼻塞而流黄色粘稠鼻涕。

三、**暑湿型**：俗称热伤风。因感受暑湿之邪所致，多发于夏季。症见身热，微恶风寒，汗少，肢节痠重，头昏重胀痛，胸闷，心烦，口渴而不欲多饮。

此外，年老体弱者，因正不胜邪，或阴津素亏而感受风寒或风热者，属气虚感冒或阴虚感冒，老年人感冒后易并发支气管炎、鼻窦炎等疾病。

【治疗】

一、**风寒感冒**：生姜1两，加红糖少许，煎姜汤一小碗，送服速效感冒胶囊丸1~2个，而后盖被睡觉，汗出而热自解。

二、**风热感冒**：羚翘解毒丸，日三次，每次1~2丸；羚羊感冒片，日三次，每次4~5片，或加抗菌素之类药物。或服用感冒冲剂，一日三次，每次一袋；感冒清，一日三次，每次2~4片。

三、**暑湿感冒**：可选用新加香薷饮。即：金银花12克 连翘9克 香薷9克 厚朴6克 扁豆9克 水煎服。

四、**对症治疗**：发热、头痛者，可服阿司匹林，或针刺太阳穴、十宣穴、印堂穴放血，咽痛者可含化碘喉片，鼻塞者，可滴1%麻黄素，咳嗽者，可服枇杷霜、川贝精片等。

【预防】

- 一、积极锻炼身体，增强体质。
- 二、老年人在气候变化时，要注意及时增减衣服。
- 三、患有慢性鼻炎、鼻窦炎、扁桃体炎的病人，要积极进行治疗，预防再次发生感冒。

四、在感冒流行季节，可用贯众 紫苏 荆芥各10克 甘草3克 水煎顿服，连服三天。在夏令季节，可用藿香 佩兰各5克 薄荷2克，煮汤以代饮料。

五、在感冒流行季节，室内可用食醋熏蒸法预防，每立方米空间用食醋5~10毫升，加水1~2倍，加热熏蒸2小时，每日或隔日一次，可预防感冒。

流行性感 冒

流行性感 冒简称流感。它是由流感病毒引起的急性呼吸道感染病。此病可散在流行，但也可大面积流行。一般在冬春季节易发生。中医称之为“时行感 冒”。

【发病原因】

本病的传染源是患流感的病人，通过说话、咳嗽、咳痰等喷出的飞沫传播。流感病毒目前共分甲、乙、丙三型，每型又分若干亚型。每次流行的病毒不完全相同，所以人们可被多次传染而得病。人们的体质强弱，对抗病能力也起一定的作用。中老年体弱者或患呼吸道疾病的人较易传染，症状亦较严重。

【临床表现】

一般潜伏期约1~3天，急起畏寒高热，体温可达39~40℃，头痛，全身痠痛，软弱无力。鼻塞、咽干、流涕等呼吸道症状较轻。部分患者可出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症

状,体检可见面色潮红、眼结膜及咽部充血等。病情于1~2日达到高峰,3~4日内退热,但乏力、咳嗽要持续3周左右。

轻型流感发热较轻,体温37~38℃左右,病程1~2日,与其它病毒性上感不易区别。若高热持续不退,咳嗽、胸痛明显者,应考虑流感并发肺炎。

【治疗】

一、病情较重时,应卧床休息,避免受寒,多饮水,多吃新鲜蔬菜、水果。

二、对症治疗:高热头痛者,可服用阿司匹林或解热镇痛片,一日三次,每次一片,必要时配合输液。咽痛者,可口含润喉片或喉炎丸。咳嗽者,可口服棕色合剂,一日三次,每次10毫升,或者口服半夏露等止咳剂。

三、流感初起,用生姜1两、葱白二根、红糖少许煎服,也有一定治疗效果。

四、老年人患流感,易合并肺炎,应按肺炎治疗。

【预防】

一、流感流行期间,避免去公共场所;如剧场、商场、影院等。可用流感疫苗经鼻腔喷雾吸入,也可用中草药来预防。中草药可用板蓝根15克 金银花12克 连翘9克 贯众9克 蒲公英9克煎液服用。吃饭时伴吃生蒜也有一定的预防作用。

二、患有慢性病的老人,更应注意流感的发生,在冬春流感易发季节,应经常用食醋在室内熏蒸进行预防。

慢性支气管炎

慢性支气管炎简称“慢支”。它是各种原因引起的以气管粘膜和周围组织发生慢性炎症的疾病,是老年人呼吸系统

常见的一种疾病。50岁以上的人发病率显著增加，此病北方多于南方，农村多于城市，慢支最后可引起肺气肿和肺心病。

【发病原因】

一、感染：大多数患者发病前先有受凉感冒史，反复的感染是慢支发生、发展、加剧的重要因素。

二、理化因素：刺激性烟雾、粉尘、大气污染的慢性刺激降低了呼吸道的防御能力，常为慢支的主要病因之一。

此外，长期吸烟的人，比不吸烟的人患病率高，吸烟时间越长，量越大，患病率愈高。据统计，吸烟者比不吸烟者的患病率高2~8倍。

三、气候：寒冷的空气常为慢支发作的重要原因和诱因。慢支加重多见于寒冷季节，北方的患病率较南方高，高山地区比平原高，说明与气候有很大关系。

四、体内因素：体质弱的人和植物神经功能失调的人患病率较高，为发病提供了内在因素。

【临床表现】

主要是咳、痰、喘的反复发作和加重。“咳”指咳嗽。

“痰”指咳出的粘性分泌物，若痰量多而粘稠，颜色变黄绿，则为急性发作的表现；痰少稀薄白色，是缓解的表现。

“喘”是感到呼吸费力或呼气时有哮鸣音。上述表现常在气体刺激、气候变化、感冒后加重；在夏暖季节常能自然缓解。为了方便诊断和治疗，根据临床表现，常将本病分为三期。

一、急性发作期：咳、痰、喘的症状于一周内明显加重，并常伴有发烧。

二、慢性迁延期：咳、痰、喘症状持续一个月以上。

三、缓解期：咳、痰、喘缓解或基本消失，保持一个月

以上。

咳嗽、咳痰，每年至少持续三个月以上，连续两年以上，排除了其它肺心疾病者，即可诊断为慢性支气管炎。

【治疗】

一、急性发作期，应先选用抗生素，如青霉素每次40～80万单位，肌注，一日二次；链霉素每次0.5～1克，肌注，一日二次；红霉素每次0.2～0.5克，口服，每日3～4次。

同时可选用中药治疗：麻黄6克 杏仁9克 甘草6克 石膏24克 葶苈子 枇杷叶 黄芩各9克，水煎服。

二、痰粘稠不易咳出者，可口服远志合剂或棕色合剂。可用冰糖加川贝粉，蒸雪花梨顿服。

三、喘息时，则口服氨茶碱，每次0.1～0.2克，一日三次；或喘定每次0.2克，一日三次。

四、根据患者病情可选用贴背疗法、灸法；也可以依据中医冬病夏治的方法，从夏天开始服用补肺、脾、肾的中药。服用到第二年春天，可用党参15克 黄芪15克 山药9克 五味子9克 冬虫夏草3克 玉行9克 百部9克 生地黄9克 山萸肉12克 丹皮9克 茯苓15克 泽泻9克 水煎服。

【预防】

一、吸烟者应当先戒烟。

二、积极加强体育锻炼，如进行慢跑、打太极拳，或用冷水洗脸等方法，增强人体的抗病能力。

三、积极预防和治疗感冒及上呼吸道感染，在冬春季，应特别注意避免受寒。平时要避免过度劳累。