

现代家庭医疗保健实用丛书

老年人家庭医疗保健

主编 罗 伟 苏 海



江西高校出版社

(赣)新登字第 007 号

书 名:老年人家庭医疗保健
作 者:罗 伟 苏 海 主编
出 版:江西高校出版社(南昌市洪都北大道 16 号)
发 行:各地新华书店
经 销:各地新华书店
印 刷:南昌市印刷五厂
开 本:787×1092 1/36
印 张:7.5
字 数:140 千
印 数:1—6000 册
版 次:1995 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
定 价:6.00 元
ISBN7-81033-431-X
R·21

邮政编码:330015 电话:8331257,8332093,8329894
(江西高校版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

普及医学保健知
识促进家庭健康

陈敏章

九四年三月

前 言

当今人类医学科学的发展,已由临床医学发展到预防医学和康复医学,据国内外专家学者预测,到21世纪,自我保健医学将广泛兴起。随着医学知识技能的普及和医学科学的自身发展,医疗、卫生、保健工作的重点,也将会逐渐地从医疗卫生单位转移到家庭,这样,家庭的自我医疗、自我护理和自我保健,将会成为人们防治疾病、维持健康、延年益寿的主要手段。为了适应未来医学的发展和人们对健康的需求,我们编写了这套《现代家庭医疗保健实用丛书》奉献给读者,旨在向广大群众普及医学知识与技能,提高人民的自我保健意识和自我保健能力,为实现我国到2000年“人人享有卫生保健”、“人人健康”的目标,奠定医学知识与技能基础,使医学更好地为维护人民健康和“四化”建设服务。

全套丛书共分十个分册,主要从以下几个方面实际情况和需要编写。其一,鉴于不同年龄患者疾病表现、诊断、治疗、预防和护理的特殊性,依照年龄顺序,编写了《小儿家庭医疗保健》、《中青年家庭医疗保健》和《老年家庭医疗保健》三个分册;其二,鉴于目前防治手段和保健方法除药疗、手术之外,又增加了食疗、理疗、气功、按摩和护理等新手段,编写了《家庭食疗保健》、《家庭气功按摩与理疗保健》和《家庭护理保健》三个分册;其

三、鉴于女性生理特点和疾患的特殊性，编写了《妇女家庭医疗保健》分册；其四，鉴于读者家庭用药的需要，编写了《家庭用药指南》分册；其五，鉴于人的健康状况，除与生物、理化因素直接相关外，还受心理、社会因素的影响和制约这一现实，编写了《家庭心理卫生保健》分册，以使人们注重心理卫生，防治心身疾病；其六，鉴于目前广大已婚者普遍缺乏性知识，因性生活不协调而引起的心身疾病日渐增多的现象，编写了《家庭夫妻性生活保健》分册。各分册由其主编负责组织编写并审定修改，全套丛书最后由丛书编委会主任委员黎正良、副主任委员刘五云审稿、统稿和定稿。

这套丛书的编写，得到了国家卫生部陈敏章部长的有力支持和关怀，陈敏章部长还亲自为丛书题了词。此外，这套丛书的出版也得到了江西高校出版社、江西医学院及其附属医院、江西妇幼保健院、江西医院、南京浦口医院和南昌市《家庭医生报》社等单位的大力支持，在此一并表示衷心的感谢。

本丛书在编写过程中，尽管吸取了近年来国内外医家和学者研究的最新成果，坚持了通俗性、实用性、科学性、前沿性、贴近性和独特性原则，但由于时间仓促，加上我们学术水平所限，书中不足之处在所难免，诚恳地期望同行和读者批评指正。

《现代家庭医疗保健实用丛书》编委会
一九九四年九月于南昌

目 录

第一章 人类的寿命与衰老的变化…………… (1)

一、人类的寿命…………… (1)

(一) 什么是人类的自然寿命和预期寿命

(二) 影响人类寿命有哪些因素

(三) 怎样看待未来的老龄社会

二、人类衰老的变化…………… (6)

(一) 老年人心、肺、肾有什么变化

(二) 老年人消化、血液、内分泌有什么变化

(三) 老年人神经、肌肉、骨骼有什么变化

(四) 衰老的基本特征有哪些

(五) 老年人心理变化有何特点

(六) 当今探求抗衰老对策有哪些

第二章 老年人保健指南…………… (15)

一、老年人运动保健…………… (15)

(一) 运动可以益寿吗

(二) 适用于老年人的运动有哪些

(三) 太极拳和气功锻炼有什么好处

(四) 老年人参加健美操锻炼有何益处

(五) 老年人在家做健身球锻炼能健身祛病吗

二、老年人生活保健 (23)

- (一) 退休老年人生活方式变化会带来什么
- (二) 老年人怎样掌握合理睡眠
- (三) 老年人看电视应遵循什么原则
- (四) 如何从养鸟种花、写字作画寻求乐趣
- (五) 怎样正确对待吸烟和饮酒
- (六) 老年人如何正确看待保健物品
- (七) 老年人怎样做到劳逸结合
- (八) 饮茶有什么讲究
- (九) 老年人洗浴应注意什么
- (十) 老年人怎样提高自我保健能力

三、老年人营养保健 (39)

- (一) 老年人膳食应如何合理搭配
- (二) 为啥老年人应多吃纤维素
- (三) 为何老年人不宜多吃糖类甜食
- (四) 为什么说老年人减食好处多
- (五) 高脂血症老年人如何在家进行食疗
- (六) 糖尿病老年人怎样进行饮食疗法

第三章 老年人不容忽视的征候 (50)

- 一、老年人咳嗽、咯痰有何原因 (50)
- 二、老年人血痰、咯血应当心什么 (51)
- 三、什么样的胸痛可能是心绞痛 (53)
- 四、老年人呕血、黑便可能有哪些原因 ... (55)
- 五、老年人出现吞咽困难为何不可大意 ... (57)
- 六、老年人头痛如何辨明病因 (58)

七、老年人头晕目眩的原因有哪些	(60)
八、什么原因引起老年人肢体麻木	(62)
九、出现无痛性血尿为何应当留意	(64)
十、老年人多尿和夜尿的原因何在	(65)
十一、老年人排尿困难应考虑什么	(67)
十二、老年人为何常有便秘	(69)
十三、老年人黄疸时必须警惕什么	(70)
十四、老年人腹胀的根由是什么	(72)
十五、夜间高枕或突然憋坐是何原因	(73)
十六、老年人失眠和多梦怎么办	(75)
十七、哪些原因引起老年人贫血	(77)
十八、老年人低血压的可能原因是什么	(79)
十九、老年人步履不稳的根由何在	(81)
二十、老年人发生肥胖有哪些原因	(82)
第四章 老年人常见病家庭医疗保健	(85)
一、内科及传染科常见病	(85)
(一) 老年人感冒应如何防治	
(二) 老年人细菌性痢疾有什么特点	
(三) 如何预防病毒性肝炎	
(四) 病毒性肝炎的治疗原则是什么	
(五) 老年人慢性支气管炎如何自我防治	
(六) 怎样防治肺源性心脏病	
(七) 肺气肿老年人如何在家进行“呼吸体操”	
(八) 轻型高血压的家庭自疗有哪些原则	
(九) 如何预防冠心病心绞痛	

- (十) 老年人心脏猝死如何进行家庭救护
- (十一) 老年人高血压有何特殊性
- (十二) 出现心律失常时应怎样自我监测
- (十三) 安置心脏起搏器的老年人如何自我监护
- (十四) 怎样合理使用保健盒和速效救心丸
- (十五) 老年人高脂血症应掌握哪些医疗原则
- (十六) 老年人溃疡病有何特点及如何调治
- (十七) 老年人泌尿系感染怎么办
- (十八) 老年人糖尿病在家如何监测与治疗
- (十九) 如何防治老年人贫血
- (二十) 老年人肺结核的家庭医疗原则有哪些
- (二十一) 老年人甲状腺功能亢进的家庭治疗要点有哪些
- (二十二) 老年人类风湿性关节炎如何家庭保健
- (二十三) 偏瘫后如何早期锻炼
- (二十四) 一过性脑缺血如何对待
- (二十五) 老年人震颤是怎么一回事

二、外科及皮肤科常见病…………… (129)

- (一) 老年人急性阑尾炎有何特殊性
- (二) 老年人上消化道出血如何家庭处理
- (三) 老年人胆道结石应注意什么
- (四) 何谓老年人骨质疏松症
- (五) 如何防治痔疮
- (六) 老年人常见的三种骨折是什么
- (七) 颈椎病的诊断要点是什么

- (八) 老年人颈椎病如何进行家庭牵引治疗
 - (九) 骨质增生是怎么回事
 - (十) 怎样诊断和处理骨关节病
 - (十一) 痛风性关节炎与饮食有何关系
 - (十二) 如何防治足跟痛
 - (十三) 老年性肩关节周围炎怎样家庭处理
 - (十四) 劳损性腰痛如何进行运动疗法
 - (十五) 老年人睾丸肿大的原因何在
 - (十六) 前列腺增生症有哪些表现
 - (十七) 老年人前列腺增生如何家庭自疗
 - (十八) 老年人尿路结石怎样自我保健
 - (十九) 急性尿潴留的紧急处理原则是什么
 - (二十) 下肢静脉曲张如何家庭保健
 - (二十一) 怎样防治老年人直肠粘膜脱垂
 - (二十二) 老年人颅脑损伤有何特点
 - (二十三) 何谓颅内压增高症
 - (二十四) 怎样对待脑震荡
 - (二十五) 老年性瘙痒症如何家庭自疗
 - (二十六) 如何认识和治疗老年性角化病
- 三、耳鼻喉、口腔、眼科常见病…………… (171)
- (一) 老年人耳鸣是怎么回事
 - (二) 怎样防治老年性耳聋
 - (三) 如何使用和保护助听器
 - (四) 老年人声音嘶哑要想到什么
 - (五) 慢性咽喉炎如何自我保健

- (六) 老年人眩晕怎样自我保护
- (七) 怎样处理老年人鼻出血
- (八) 老年人中耳炎应注意什么
- (九) 老年人耳闭气如何防治
- (十) 老年人鼻窦炎怎样家庭治疗
- (十一) 如何防治老年人牙周病
- (十二) 老年人牙齿酸痛如何家庭处理
- (十三) 老年人拔牙应掌握哪些原则
- (十四) 如何合理安装假牙
- (十五) 老年人安装假牙应注意什么
- (十六) 老年人眼睛可出现哪些变化
- (十七) 老年人眼睑结石是怎样形成的
- (十八) 结膜下出血是怎么一回事
- (十九) 出现角膜老年环说明什么
- (二十) 老年性白内障如何选择手术时机
- (二十一) 老年人白内障术后植入人工品状体有何好处
- (二十二) 如何防治老年性白内障
- (二十三) 老年人青光眼怎样自我保健
- (二十四) 眼前黑影飘动是怎么引起的
- (二十五) 老年人视网膜中央动脉阻塞为何不可大意
- (二十六) 老年人如何正确看待“老花眼”
- (二十七) 怎样估计老花眼的度数
- (二十八) 老花眼度数突然消减是返老还童吗

(二十九) 选择什么样的变色眼镜好

(三十) 老年人眼睛疲劳有何原因及如何调治

四、老年人常见肿瘤(癌症)…………… (269)

(一) 癌症是一种什么病

(二) 为啥老年人易患癌症

(三) 老年人易患哪几种癌症

(四) 癌症永远是“不治之症”吗

(五) 抗癌三防线是什么

(六) 何谓癌症的综合治疗

(七) 表浅肿瘤如何自我检查

(八) 怎样对肿瘤分泌物进行自我判断

(九) 甲胎蛋白为何能早期诊断肝癌

(十) 淋巴结肿大为什么不可忽视

(十一) 老年人白血症有何特点

(十二) 老年癌症病人手术后如何家庭调养

(十三) 怎样处理“放疗”后遗症

(十四) 癌症病人如何进行心理治疗

(十五) 常见皮肤癌的防治原则有哪些

(十六) 如何防治胃癌

(十七) 老年人膀胱癌怎样早期发现

(十八) 乳腺癌如何进行自我检查

(十九) 前列腺癌的特点是什么

(二十) 怎样防治宫颈癌

(二十一) 如何早期发现肺癌

(二十二) 鼻咽癌的早期信号是什么

第五章 老年医疗保健的几个特殊问题…… (244)

一、老年病人用药问题…… (244)

(一) 老年人药源性疾病是怎么一回事

(二) 治疗老年人心脏病应遵循什么用药原则

二、老年病人外科手术问题…… (247)

(一) 老年人手术时应注意哪些事项

(二) 如何防治手术后并发症

三、老年疾病的几种特殊疗法…… (251)

(一) 何谓恶性肿瘤的介入治疗

(二) 冠心病的溶栓疗法指的是什么

(三) 冠心病如何合理用阿司匹林治疗

(四) 高压氧疗法是怎么一回事

第一章 人类的寿命与衰老的变化

一、人类的寿命

(一) 什么是人类的自然寿命和预期寿命

科学家早就研究了人类的自然寿命（也叫真正寿命），据推算，从理论上来说人类自然寿命有 110 岁。从国内外大量的人群长寿资料证实，地球上人类的确存在 100 岁以上的长寿老人，但由于种种原因，人类未尽天年。目前我国划分老年人的标准是：45~59 岁为老年前期或初老期，60~89 岁为老年期，90 岁以上为长寿期。

由于人与人之间的寿命有着很大差别，因此在估算人类寿命时，要采用平均预期寿命。何谓平均预期寿命呢？它是指一个人在不同年龄时，预期可能生存的平均年限。

不同时期，不同地点，人类平均预期寿命的差别，与社会发展、经济状况和卫生条件有很大关系。19 世纪以来，特别是本世纪后叶，生产力和科学技术发展较快，促进了医学科学的进步，急性传染病有了控制的办法，死亡率随之下降，人类平均预期

寿命得到提高。

最近，世界银行的《一九九三年世界发展报告》披露，在过去的40年中，人类预期寿命得到大幅度提高，由1950年的40岁增至1990年的63岁，各种疫苗的应用极大地降低了传染病的发病率，降低了儿童的早亡率和致残率。根据我国资料，解放前平均预期寿命35岁，至1978年，男性平均寿命66.95岁，女性平均寿命69.55岁。必须强调，要使平均预期寿命进一步延长，关键在于控制世界性疾病的发病率和老年人死亡率。

目前，全世界虽然预期寿命提高，但是保健医疗卫生问题仍然严峻，估计至2000年，艾滋病将造成每年180万人死亡，与吸烟有关的心脏病和癌症致死人数可能达到每年200万人。不言而喻，要进一步提高预期寿命，除了医疗卫生界采取措施外，应在人们中广泛宣传，进一步增强自我保健意识，提高自我保健能力。

（二）影响人类寿命有哪些因素

众所周知，生活在同一社会的不同个体，其寿命存在着很大的差别。影响人类寿命的因素比较复杂，并且多种因素相互起作用。这个问题一直是医学专家探索的课题。

一般来说，影响人类寿命的因素有两大类，一类是先天性因素（即遗传因素），另一类是后天性因素，包括环境因素和免疫内分泌因素，这里只能作

简要介绍。

1. 遗传因素

在现实生活中已经发现，长寿的家族其子女一般寿命较长；短寿的家族其子女通常寿命较短。如日本农民万部一家，从祖父到儿子、孙子年龄均超过百岁。不同性别在寿命上也有差异，据统计，女性的平均寿命比男性长3~6岁，究其原因也可能与遗传因素有关。再者，在人体组织彻底衰竭之前，就开始了老化过程，不过有的人老化较慢，有的人则较快，也使寿命长短不一。

2. 环境因素

(1) 直接造成人类死亡的原因是疾病和意外伤亡。

(2) 当今引起老年人死亡的主要疾病是心脑血管病、肿瘤和呼吸系疾病三大类。

(3) 在贫富差别悬殊的社会中，由于生活水平不一，寿命长短也不同。

(4) 不良生活习惯的影响：大量吸烟、饮烈性酒的人，长期过夜生活或独身的人，其寿命比普通人为短。

(5) 噪音的影响：人体在噪音的长期作用下，可导致衰老，引起中枢神经系统失调和血压升高等。生活在山区或边远农村的人们，在宁静的环境中生活，由于没有噪音危害，故长寿的老年人比例多。

(6) 气候的影响：寒带地区长寿者多，热带地

区的人寿命较短。

(7) 区域性长寿区：如我国的新疆、广西均有地域性长寿区，国外也有类似情况，比如保加利亚的长寿老人较多。

3. 免疫及内分泌因素

(1) 免疫因素：免疫是人体的一种自卫功能，能够抵抗侵入体内的有害微生物，排斥异物和消除衰老的自体细胞，以保持内环境的稳定。人体免疫力随衰老而减退，有学者指出，人体如果免疫功能不健全，造成不能清除体内产生的“突变”细胞，就有可能患癌症。

(2) 内分泌因素：比如，老年人甲状腺分泌减少，基础代谢率、耐寒能力和运动能力降低，皮肤也出现干燥，说明甲状腺功能与衰老有关。此外，胸腺素随年龄增长而减少，胸腺也随之萎缩，免疫功能也不断下降，因此有学者提出，胸腺功能与衰老呈平行关系。

(三) 怎样看待未来的老龄社会

据载，1982年我国第三次全国人口普查时，老年人占人口总数的7.42%。1993年根据我国第四次全国人口普查资料，我国60岁以上的老年人已达一亿，老年人口数居世界第一位。上海市60岁以上老年人占人口总数的12%。根据全国人口普查所编制的寿命表，我国约有82%的女性和78%的男性可活到60岁，活到80岁的女性达38%，男性达25%，