

# 人生两头病



罗民昌

重庆大学出版社

95  
R592  
16  
λ

# 人生两头病

罗民昌 编著

X4953117



3 0109 3573 6



重庆大学出版社

B

943628

(川)新登字020号

人生两头病

罗民昌  
责任编辑 阳益

•  
重庆大学出版社出版发行  
新华书店经销  
江津市第二印刷厂印刷

•  
开本：787×1092 1/32 印张：7.25 字数：150千  
1993年3月第1版 1993年3月第1次印刷  
印数：1—4000

ISBN 7-5624-0596-4/R·25 定价：4.50元

# 前 言

大家知道，在人的一生中，毫无例外地要经历幼年、青年、中年及老年时期，而在这漫长的岁月中，却有两个多病时期；一个是小儿时期，另一个则是老年时期，故称为“人生两头病”。

这两个多病时期，集中了一个人一生中80~85%的疾病。这些疾病在很大程度上不同于青年时期，也在一定程度上不同于中年时期（特别是小儿疾病），它们多有不同的特点、临床表现和防治方法。

小儿时期是人生的基础阶段。这一时期的特点是身体组织和器官、体格和心理，均处在迅速发育过程中。可是，许多器官的发育尚不完善，免疫力量低下，自保能力差，生命处于非常脆弱阶段。因此，小儿时期（其中特别是婴幼儿时期）疾病的发病率和死亡率都是比较高的。据统计，我国在解放前儿童的死亡率一般在150~200%左右。建国四十年来，由于大力开展城乡儿童保健工作，逐步建立了各级儿童保健机构，形成了儿童保健网，在农村普遍推行新法接生，使新生儿破伤风发病率大大下降。现在城乡儿童广泛接受各种预防接种，使一些儿童常见传染病的发病率显著减少。1977年我国儿科专家曾对12个省市城乡儿童死因的调查情况表明：城市儿童死亡率已降至10~21%，如北京、天津、南京等。农村已降至20~30%。

儿童是家庭的幸福和希望，同时也是国家民族的希望，儿童给每一个家庭带来无限的生机与乐趣。因此，如何防治

小儿时期的一些常见疾病，使小儿健康地发育成长，这自然就成了每个家庭最关心的问题。

老年时期则是人生的另一个多病时期，身体的各种组织和器官呈退行性变化，导致人体各种功能降低，对内外环境适应能力逐渐减退，疾病丛生，生命同样处于脆弱阶段，由于疾病（特别是一些老年性疾病）造成人体发生一些病理生理的变化，但使生理性衰老提前发生，从而缩短了人体的寿命。因老年性疾病而使“人在它生命的半路就夭折了”，不追述过去，即使在今天发达国家或发展中国家，均是一个极其严重而普遍的问题。日本是世界上平均寿命最高的国家之一，据1988年有关资料报告，男女平均寿命分别达到73、57岁和78、91岁。仍只能是人类其正寿命的三分之二，或者可以使才活了人的其正寿命极限的二分之一。

老年病之多是前所未有的，许多疾病虽然青壮年时期也有发生，但仍以中老年（其中特别是老年）发病人数较多，严重影响老年人的健康，而且往往是造成老年人死亡的主要原因。至今为止，世界上无疾而终的人极为罕见。无疾而终的老年人应该是这样：高寿，直到生命的终止，始终是健康的，精神抖擞的，有工作和生活能力和生气勃勃的。

一位美国人类学家早在三十多年前，曾访苏联139岁长寿太太卡哈弗莱·拉热瑞娅纪实中、有如下一些记述：卡哈弗莱自称一身坚持淋浴，只在儿时患麻疹，她的健康很好。我问她，你得到很好的健康有哪些原因？她回答说饮食有规律。她喜欢少吃多餐，不愿意一顿吃很多。”卡哈弗莱128岁的时还在田间劳动，她一天能采茶25公斤。她还能敏捷而熟练地为向学习采技术的工人其做范表演。

世界卫生组织曾举例了人口死因最多的十大疾病：1、脑血管疾病；2、心脏；3、癌症；4、呼吸系统疾病；5、意外死亡；6、消化系统疾病；7、急性传染病；8、泌尿系统疾病；9、内分泌及代谢性疾病；10、神经系统疾病。在十大疾病中，前三种疾病死亡率最高，约占整个老年人口死因的70~80%。

本书力图以最新医药荟萃，着重介绍这两个时期的主要疾病、临床表现、发病原因及防治方法，大都在每一病种的治疗方法后面收集了部分中西医药验方、单方，不少都有较高的参考价值。

随着我国城乡人民的生活水平和文化层次的不断提高，人们对医疗保健越来越重视。许多人都喜欢在闲暇时间或者在遇到老人和孩子生病时翻阅医药卫生书籍，寻觅有关治疗、护理的知识。《人生两头病》一书的内容将会对您有很大的帮助和收益。

这本书是面向具有高中文化水平以上的老年人和幼儿家长编写的。为了使这些层次的读者能看懂，作者在编写过程中，力求文字通俗易懂，在编排和分类上，不拘一格，着眼于实际。

在编写过程中，作者披星载月，数易其稿，参阅了若干医学专著及近年来各医药杂志新载最新成果及医治良方。由于编者水平有限，缺点及错误定会不少，敬请读者批评指正。

作者一九九〇年元月

于重庆

# 目 录

## 上编 老年期疾病

第一章 概述	( 1 )
一、我国老年人健康状况调查	( 1 )
二、影响人类寿命的疾病和因素	( 7 )
三、衰老与死亡	( 15 )
四、“老从脚下始”	
——老年人的最佳运动——散步	( 22 )
五、提倡有益于健康的生活方式	( 28 )
第二章 老年常见疾病	( 31 )
一、高血压病	( 31 )
二、中风	( 35 )
三、冠心病	( 39 )
四、高血压、冠心病人的康复之路	( 43 )
五、更年期综合征	( 49 )
六、慢性支气管炎	( 52 )
七、老年性肺炎	( 56 )
八、老年人的恶性肿瘤	( 59 )
九、糖尿病患者的保健指导	( 70 )
十、老年人身上的“石头”	( 78 )
十一、老年人与牙周病	( 85 )
十二、重返童年疾病——老年龋齿	( 88 )
十三、老年性青光眼	( 90 )
十四、老年性白内障有哪些特点?	( 95 )
十五、老年期常见的泌尿系统疾病	( 99 )

十六、老年人为什么容易得贫血? .....	( 106 )
十七、老年期的失眠症 .....	( 111 )
十八、老年人容易患哪些皮肤病? .....	( 116 )
十九、痔疮 .....	( 118 )
二十、骨骼退行性变化——骨质疏松症 .....	( 126 )

## 下编 小儿期疾病

<b>第一章 从常见症状中怎样判断小儿疾病</b> .....	( 129 )
一、发烧 .....	( 129 )
二、抽风 .....	( 134 )
三、呕吐 .....	( 135 )
四、腹痛 .....	( 138 )
五、咳嗽 .....	( 139 )
<b>第二章 儿科四大疾病</b> .....	( 142 )
一、小儿缺铁性贫血 .....	( 142 )
二、佝偻病 .....	( 145 )
三、小儿肺炎 .....	( 148 )
四、婴幼儿腹泻 .....	( 155 )
<b>第三章 小儿急性传染病</b> .....	( 162 )
一、麻疹 .....	( 162 )
二、水痘 .....	( 168 )
三、猩红热 .....	( 173 )
四、百日咳 .....	( 177 )
五、白喉 .....	( 180 )
六、流行性腮腺炎 .....	( 184 )
<b>第四章 小儿常见疾病</b> .....	( 189 )
一、小儿细菌性痢疾 .....	( 189 )
二、小儿结核病 .....	( 195 )



三、小儿病毒性心肌炎.....	( 201 )
四、病毒性肝炎.....	( 204 )
五、肠道寄生虫病.....	( 208 )
(一)、蛔虫病.....	( 208 )
(二)、蛲虫病.....	( 211 )
(三)、钩虫病.....	( 214 )
六、小儿脑功能障碍综合症.....	( 216 )

# 第一章 概 述

## 一、我国老年人健康情况调查

中华医学会老年医学会专家何慧德和由他领导的北京医院老年病研究室的同事们，花了6年多时间，对我国某些地区的部分老人状况，进行了大量调查分析，而且还进行了有关必要的检查，结果发现的情况是这样：

**胖瘦情况：**根据每位老人身高体重的数值，与各年龄男女身高的标准体重相对照，体重相差在10%以内者为正常，若相差在15%以上者为较胖或较瘦，如果相差在20%以上的话，则是明显的肥胖或消瘦。检查结果，正常或较瘦者多，肥胖或过度消瘦者只占少数，其中城市肥胖型老人比农村多，而较瘦型老人是农村比城市高，可能与生活条件和劳动情况有关，男女无明显差异。

**血压：**正常标准在21.3/12.6K P )以下。结果：55.7%在正常范围内，44.3%超过正常范围，其中收缩压增高的占24.8%；舒张压增高者占2.9%，收缩压和舒张压均高者占16.5%，年龄越大，患高血压的比例越大。由此证明，高血压病在老年人中间是一个非常值得注意的问题。

**心电图：**只有34.2%的老年人在正常范围内，60.8%有的明显异常改变。但这些变化是否都是病理变化，还是老年

人的正常变异，还需值得进一步研究。

胸部拍片检查：18.3%无异常发现，32.9%有明显主动脉增宽和硬化表现。

血液化验：51%的人血脂增高，其中胆固醇增高者占16.8%；甘油三脂增高者17.2%；两者均高者占17%。11%的人血糖增高。说明不少老年人随年龄的增长，其脂肪代谢、糖代谢均有不同程度的变化。

人体衰老变化是不可逆转的自然规律。人到老年，体内各组织器官都有衰退现象，很容易发生一些在这以前不曾出现的疾病。并且往往不是一种疾病，而是二三种以上疾病同时存在，最多的可达十几种，真正什么都没有的健康老人是很少见的。我才在不久前诊治过一位退休老讲师，她患有头痛、失眠、风湿性关节炎、高血压、慢性咽炎、痔疮等六七种疾病。

那么，健康老人的标准是什么？这个标准不同中年人，更不能与青年人的健康相比。这个标准只能是与该年龄组的人相比较而言，不能苛刻地提出过高要求。因此，中华医学会老年医学会在1981年曾提出一个健康老人的标准，这个标准打得相当宽，只要求心、脑、肾等几个重要器官没有重大疾病，血压在正常范围就算可以了。

但就这样一个标准，在许多地方普查时，能够够得上健康老人的，仅仅占同龄老人的15~20%。

老年人的内科疾病，主要是高血压病、慢性支气管炎、冠心病、糖尿病等，但随着年龄的增长，各病患病率高低的顺序有些变化。高血压病在各年龄组均居首位。冠心病在70~74岁年龄组为第二位，在80~89岁年龄组冠心病的发病率

退居下来，而糖尿病却上升到第二位。

外科病：主要是前列腺肥大、痔疮、骨关节病、脊柱僵直等。其中以脊柱僵直发病率较高，随着年龄的增长，各疾病（指外科）患病率的顺序变化不明显，只有痔疮在80岁以后明显下降。

人老了眼睛也会衰老的。如果您稍为注意一下，就会发现老年人看书报时，常常直伸着手臂，把书报拿得远远的；写字、做针线活时，也往往感到模糊不清，这就是老花眼，是视力衰退的表现。这种情况几乎所有的老年人都不例外。从统计资料表明，患老年性白内障者占73.3%，双耳听力减退者63.6%，但也有5%的老人听力仍保存很好，嗅觉消失者占10.2%，全口无牙者占11.8%。

专家们对高血压和心脏病的患病情况作了进一步的分析，当前我国高血压总患病率为7.73%（79~80年调查结果），城市高于农村，北方高于南方，老年人高于中年人，近年来还有上升的趋势。根据调查资料表明，在65岁以上的老人中高血压病的患病率为49.9%，远较一般人为高。在心脏病方面他们调查的老人中有107名有多种类型的心脏病，占17.3%其中冠心病最高，为10.7%，高血压病性心脏病4.4%，肺心病0.8%，风湿性心脏病0.7%。通过分析，冠心病与高血压、高血脂与糖尿病有密切关系，特别是高血压对冠心病的发生影响很大。证明高血压、高血脂及糖尿病都是冠心病发生的危险因素。

我国老年病专家还对若干名65岁以上的老年人，按生活情况不同分为三个组，从检查结果及发病情况方面进行比较，目的是从饮食营养、精神状态及生活方式等方面的差

异，来了解和观察这些老年人的健康状况及疾病情况。

第一组为机关工作人员，主要是干部和知识分子，平均年龄72岁。这组老人绝大多数过去是坐办公室工作的脑力劳动者，饮食营养及卫生条件都比较好，平时对健康也比较注意，多数人每天都有一定的体育活动。但大多数人过去体力活动较少，只是近几年退下来后才重视体育锻炼的。这一组较胖的老人较多，可能与他们的营养情况有关。但这一组的高血压病人、冠心病病人、糖尿病人，比二、三组高。

第二组为街道居民，平均年龄为70.4岁。这一组老人的职业范围很广，其中退休工人占65%，除此还有教师、医师及退休干部等知识分子。他们大多数已不工作，生活比较安定、悠闲，多数与子女生活在一起，饮酒者较多，饮食营养属中等或偏低。这个组不胖不瘦的人偏多，可能与营养状况有关。

血压情况与第一组相近，由于不少人平时未测过血压，而且有的发现高血压也不坚持系统治疗，所以只能近似比较，这一组冠心病、糖尿病、高血脂症比第一组少，可能与他们长期从事体力活动有关（主要指退休工人那部分），而这个组慢性支气管炎的发病率较高。原因可能是这组人吸烟的多，过去医疗条件差。

第三组老人为敬老院老人，平均年龄为75.8岁，本组老人多数都有一些辛酸的生活经历，有精神创伤，绝大多数人过去是体力劳动者，生活比较艰苦。检查结果；血糖，胆固醇、甘油三脂、尿素氮，比一组明显偏低。故冠心病、糖尿病、高血脂症，均比一、二组少。但前列腺肥大、骨关节病，青光眼及全口无牙者较多（可能与过去长期不注意口腔卫生有关）。

通过以上三组老人的调查证明：不同生活经历、职业和不同生活水平的老人健康状况和疾病情况有所不同。营养条件好、体力活动少、再加上精神紧张，容易促使冠心病、糖尿病的发生和发展，合理的营养、适度的体力活动，避免精神过度紧张、生活规律，及时防治老年病，则是健康长寿的重要保健措施。

另一个有趣的调查是1982~1983年北京医院在北京市亲自调查了百岁老人20名，平均年龄102岁。最高年龄105岁，男3人，女17人，男女比例为1：57。调查中发现老人饭量小的占多数，一般每天3~4两到5~6两，最多的有到1斤的。多数老人喜甜食，但少吃零食。有三位年轻时一直吃素，到80多岁才吃肉。有二位老人到现在每月要定期吃7~8天素。这些老人中经常吃补药者有3人，主要是银耳、桂圆、人参酒、蜂王精。但三位老人健康情况都较差，多病。另一老人每晨用糖水冲鸡蛋吃，健康很好。老人中有6人吸烟，6人饮少量酒，平时睡眠均好，有11位老人有明确的长寿家族史。20名老人均已再婚，其中14人过去生活艰苦，有的还讨过饭。6名生活中等或稍好，多数是体力劳动者。以往健康情况都比较好，无大病，但老人普遍都有程度不等的驼背。胖瘦情况：多数中等或较瘦，只有二人较胖，均为女性。这些百岁老人中有几项共同的特点：

①性格开朗，性情文静。乐于助人，不为一般杂事烦恼。

②一直劳动。他们均无体育锻炼的历史，但都一直参加劳动。

③家庭和睦。

④饮食有节，注意素食。

⑤身体一向健康，很少生病，睡眠好。

这些百岁老人的情况告诉我们：要想保持身体健康和长寿，除体力锻炼外，还要注意用脑，因为脑力也有一个用进废退的问题，注意不断思维，不断学习的人才能保持智力，防止过早的记忆力衰退。

防病治病的保健措施，应该从青少年时期开始注意打好健康的基础。因为有很多疾病即使是老年病也并不都是到老年才得的。衰老是生命的自然规律，虽防止不了。但可以通过前述的一些保健原则，改进身体素质，延缓衰老，增进健康。很多药物都有一定副作用，没有病不能随便吃药，更不能乱用药，补品也是一样，有的会引起体胖，反而增加患病的机会，这是值得注意的。

## 二、影响人类寿命的疾病和因素

十九世纪英国诗人罗伯特·勃朗宁曾欢快地吟颂道：“让我们一起变老吧，最好的时光还在后头”。多少个世纪以来，人们都渴望健康长寿，幸福地度过晚年，不少人实现了或正在实现这一愿望。但绝大多数人在命运的中途被疾病夺去了宝贵的生命。

医学家们研究证明：人类的正常寿命应该在一百岁以上，即相当于一个人生长期的5—7倍。人的生长期为16—18年，由此推算，人的正常寿命应该活到一百二十岁以上。但是，当今世界绝大多数人只能活到这个正常寿命的一半或多一点，许多第三世界国家的人口寿命更低。美国、瑞典、挪威与日本是当今世界上平均寿命较长的几个国家。他们的平均寿命也不过七十多岁，大部分人没有超过八十岁。

那么，是甚么原因使得绝大多数人口的平均寿命达不到他们真正的寿命极限呢？换句话说，影响人类正常寿命的因素有哪些？

### （一）疾 病

根据大量的医学统计资料分析，世界上无疾而终的人很少，绝大多数人都是由于某种或几种疾病而死亡，见下图：



## 人口十大死亡原因统计

1	脑血管疾病
2	心脏病
3	恶性肿瘤
4	呼吸系统疾病
5	意外死亡
6	消化系统疾病
7	急性传染病
8	泌尿系统疾病
9	内分泌及代谢疾病
10	神经系统疾病

引自《家庭卫生顾问》155页。

在人口十大死亡原因中，头三种疾病死亡率最高，约占整个死因的70—80%（指老年阶段）。现在以50岁为生命的转折点，国家规定女职工50—55岁为退休年龄，男职工以60岁为退休年龄。把退休年龄视为老龄阶段这是符合当代人口的实际寿命情况的。当今人口在50岁以后，甚至提早到40岁就开始出现许多带有老年性疾病，这些疾病绵年难愈，严重影响着这种年龄阶段人口的健康和寿命，这些老年病的提前出现和发展，不能不使人口的正常寿命极限大打折扣，即使