



贾孟才 唐长记 主编

老年保健知识手册

辽宁大学出版社

94
R161.7
56
2

老年保健知识手册

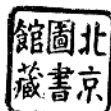
贾孟才 唐长记 主编



3 0077 6784 5

辽宁大学出版社

一九九三年·沈阳



C 022067

(辽)新登字第9号

老年保健知识手册

贾孟才 唐长记 主编

辽宁大学出版社出版发行(沈阳市泰山中路66号)
地方国营新民印刷总厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 11.125 字数: 180千
1993年3月第1版 1993年3月第1次印刷
印数: 1—3,000

责任编辑: 蒋秀英 封面设计: 于 君
版式设计: 王举赤 责任校对: 袁旭东

ISBN 7-5610-2187-9
R·33定价: 7.00元

主审 刘际清 魏克全

主编 贾孟才 唐长记

编者 (以姓氏笔划为序)

王文东	王康平	王忠娥	孙凤芝
汪英明	杜兆余	张敬德	吴金根
何秋月	邵晓波	陈智伶	邹根兴
姜淑琴	祝晓萍	胡和平	施明娟
侯雅贤	唐长记	唐荣举	索同普
贾孟才	袁旭东	程江南	韩学秀

前 言

随着医学科学及卫生事业的不断发展,老年医学及老年保健学得到普遍重视,人类的平均寿命在明显延长,老年人数逐年递增,据有关资料证明,我国目前老年人口约占全国总人口的10%,一些大城市已远远超过10%,老年保健问题已成为当今的社会突出问题。老年人的医疗保健,尤其是老年人的自我保健与家庭保健就显得十分重要,健康长寿已被越来越多的中老年人所关注,为此,我们编写了这本适合中老年人及其家庭成员或患者阅读的科普书——《老年保健知识手册》,供中老年人参考与选用。

本书有老年保健常识;老年人各系统常见病;老年病人的护理;老年膳食;老年常用药;临床常用辅助检查原理及适应症;常用化验检查七个方面,近二百余题。其特点是篇幅短小,语言文字通俗易懂,使那些没有医学知识基础的中老年人看得懂,学得会,用得上,达到自我保健,相互保健及临时救护的目的。对有一定医学基础的初级医护人员也是一本实用的参考书。但由于水平有限,不足之处在所难免,恳请广大读者谅解,不胜感激。

本书在编写过程中得到沈阳空军通信支援国家经济建设办公室、沈阳汇通新技术公司、沈阳汇通新技术开发中心等单位的大力支持,在此表示衷心的感谢。

目 录

一、老年保健常识

什么是老年医学？	(1)
老年医学的基本内容	(2)
老年医学的发展史	(2)
老年人的年龄划分	(3)
人类的最高寿限及计算方法	(4)
有关人类寿命问题四则	(5)
影响人类寿限的因素	(6)
什么是衰老？	(8)
人为什么会衰老？	(9)
人何时变老？	(10)
人的衰老变化有哪些？	(11)
老年人心理健康的标准	(12)
老年人怎样才能延缓衰老保持健康长寿？	(13)
长寿老人共同的长寿秘诀	(15)
学习可使老年人延年益寿	(17)
长寿谚语拾零	(17)
老年人的衣食住行	(19)
老年人营生五戒	(22)

老年人饮酒与喝茶问题·····	(23)
老年人如何用药? ·····	(24)
抗衰老药物知多少? ·····	(27)
有“长生不老”之药物吗? ·····	(29)
不同的人需要哪些维生素? ·····	(30)
维生素E的新用途·····	(31)
老年人体育锻炼应注意些什么? ·····	(33)
老年人的常见疾病·····	(34)
老年人的常见死亡原因·····	(35)

二、老年人各系统常见病

(一) 消化系统

老年人消化系统变化的特点·····	(36)
老年人食管裂孔疝应怎样防治? ·····	(37)
老年人怎样防治慢性胃炎? ·····	(38)
胃下垂是怎么回事? 怎样治疗? ·····	(39)
老年人消化性溃疡病的诊治·····	(41)
老年人胆石病的特点与防治·····	(42)
腹泻与便秘·····	(44)
老年人便秘的原因与防治·····	(45)
怎样鉴别便血的原因? ·····	(47)
消化系统疾病的体育疗法·····	(48)

(二) 呼吸系统

老年人呼吸系统的生理变化特点·····	(51)
---------------------	------

老年慢性支气管炎的防治·····	(53)
老年人肺炎的特点及防治·····	(54)
老年肺气肿与肺心病·····	(56)

(三) 循环系统

什么是冠心病? ·····	(57)
引起冠心病因素有哪些? ·····	(58)
怎样预防冠心病? ·····	(59)
患了冠心病有哪些表现? ·····	(61)
患了冠心病应该怎么办? ·····	(64)
什么是猝死? 原因是什么? 如何预防? ·····	(65)
冠心病人的房事生活·····	(68)
休克是怎么回事? 怎样防治? ·····	(69)
老年人心律失常的自我诊治·····	(72)
老年人心衰的自我诊断与治疗·····	(74)
什么是血压? ·····	(76)
影响动脉血压变化的因素有哪些? ·····	(78)
高血压与高血压病·····	(79)
老年人高血压的防治·····	(81)
老年人低血压的防治·····	(82)
何谓高血脂症? 有哪些危害? 怎样防治? ·····	(84)

(四) 泌尿系统

何谓尿道综合症? ·····	(85)
何谓尿路感染? 怎样预防? ·····	(87)
老年人前列腺肥大与防治·····	(89)

老年人应警惕无痛性血尿·····	(91)
老年人糖尿病性肾病·····	(92)
何谓老年慢性肾功能不全? ·····	(94)

(五) 神经、代谢、内分泌、生殖、免疫系统

老年糖尿病的症状、并发症与治疗·····	(98)
何谓肥胖症? 怎样预防? ·····	(102)
痛风是怎么回事? 如何防治? ·····	(104)
什么是震颤麻痹? 如何防治? ·····	(106)
何谓脑动脉硬化? 有什么表现? 怎样防治? ·····	(107)
脑出血是怎么回事? 怎样防治? ·····	(109)
缺血性脑血管病·····	(112)
老年性痴呆是怎么回事? ·····	(118)
什么是更年期综合症? 有什么表现? 怎样渡过更年期? ·····	(120)
老年性阴道炎是怎么回事? ·····	(122)
老年外阴瘙痒症是怎么回事? 如何治疗? ·····	(122)
什么是老年外阴白斑? 怎样治疗? ·····	(123)
老年宫颈糜烂的原因及防治·····	(124)
什么叫免疫? ·····	(125)
怎样提高老年人自身免疫力? ·····	(126)
人体是怎样抵抗病原体入侵的? ·····	(128)

(六) 运动系统

什么是颈椎病? 如何分型? 怎样防治? ·····	(130)
1. 颈型颈椎病的表现与治疗·····	(131)
2. 神经根型颈椎病的表现与治疗·····	(132)

3. 椎动脉型颈椎病如何防治?	(133)
4. 脊髓型颈椎病的防治	(134)
5. 交感神经型颈椎病的防治	(135)
什么是肩周炎? 怎样治疗?	(136)
什么叫腰椎间盘突出症? 怎样治疗?	(137)
老年人足跟痛的表现与治疗	(139)
老年性骨质疏松症的防治	(140)

(七) 皮肤、感官和口腔

怎样延缓老年人皮肤皱纹增多?	(141)
何谓老年皮肤白点和老年斑?	(143)
常见老年皮肤血管病变	(144)
老年人甲癣的防治	(145)
剪趾甲与甲沟炎	(146)
老年人皮肤瘙痒是怎么回事? 怎样防治?	(146)
老年人皮肤良性肿瘤	(150)
什么样的痣应及早治疗?	(153)
老花眼与老花镜	(154)
老年性白内障是怎么回事? 怎样防治?	(156)
青光眼是怎么回事? 如何防治?	(157)
视网膜动脉硬化和高血压病的眼底变化	(159)
什么是眩晕? 哪些病能引起眩晕? 怎样防治?	(160)
心神不宁话耳鸣	(163)
老年性耳聋	(164)
老年人应重视口腔保健	(165)
口腔的一般结构与功能	(166)

龋病的发生与防治·····	(167)
为什么老年人牙齿会松动脱落?·····	(168)
什么是牙周病?怎样防治?·····	(168)
老年人在哪些情况下不宜拔牙?·····	(170)
话说“牙刷与刷牙”·····	(171)
为什么七十岁老人不掉牙?·····	(171)
戴上假牙后不适应怎么办?·····	(172)

(八) 老年人常见肿瘤

肿瘤是怎么回事?如何防治?·····	(173)
怎样预防食管癌?·····	(176)
胃癌的早期信号·····	(177)
肝癌能否早期发现·····	(178)
直肠癌是可以早期发现的·····	(179)
莫把肠癌当痢疾·····	(180)
吸烟与肺癌·····	(182)
怎样早期发现肺癌?·····	(183)
乳腺癌如何早期发现与防治?·····	(184)
老年宫颈癌的表现与防治·····	(185)
泌尿系统常见的肿瘤·····	(187)

(九) 老年人常见传染病

老年人为什么容易得传染病?·····	(190)
流行性感冒是老年人的大敌·····	(191)
老年人肺结核有什么特点?·····	(193)
老年人怎样预防肺结核?·····	(194)

病毒性肝炎的类型与特点·····	(195)
老年人肝炎的特点与防治·····	(198)
患了病毒性肝炎应注意哪些问题? ·····	(199)
转氨酶升高与肝病·····	(201)
什么是乙型肝炎表面抗原(HBsAg)? ·····	(203)
乙型肝炎表面抗原(HBsAg)阳性者及家庭应注意 什么? ·····	(204)
乙型肝炎、肝硬化与肝癌·····	(205)
家中有传染病人应怎样隔离和消毒? ·····	(206)
预防肠道传染病要做到“八要”、“八不要” ·····	(208)
怎样预防细菌性食物中毒? ·····	(210)
生吃瓜果怎样处理? ·····	(213)

三、老年病人的护理

老年病人的护理·····	(214)
老年病人的心理护理·····	(215)
发烧老人的家庭护理·····	(216)
老年低体温病人应怎样升温·····	(217)
老年人睡眠失常及护理措施·····	(218)
老年人褥疮的预防及护理·····	(219)
老年人尿便失禁的原因及处理·····	(220)
老年性痴呆病人的家庭护理措施·····	(221)
静脉点滴系数的意义·····	(222)
静脉输液速度及注意事项·····	(223)
口服补液疗法·····	(224)

家庭氧气治疗的意义·····	(225)
哪些病人宜采用家庭氧气治疗? ·····	(226)
家庭氧气治疗应注意些什么? ·····	(227)
高压氧治疗技术简介·····	(227)
老年人的“保镖”——急诊保健卡及保健盒·····	(228)
雾化吸入法常用于哪些病人? ·····	(229)
热敷和冷敷的用途·····	(230)
老年人应预防跌倒·····	(231)
怎样使用搀扶腰带? ·····	(232)
怎样淘洗各类中药? ·····	(233)
怎样煎中药? ·····	(233)
何谓安息护理? ·····	(235)
简介二〇〇〇年人人享有卫生保健战略目标·····	(236)

四、老年膳食

什么是老年膳食? 营养成分有哪些? ·····	(238)
老年膳食的特点·····	(248)
老年膳食的类型·····	(249)
老年膳食“十字诀”·····	(250)
老年膳食制作的要求·····	(251)
老年膳食摄入不足与过多的危害·····	(252)
何谓食物疗法? ·····	(253)
食物的四气五味·····	(255)
注意食物及药食宜忌·····	(256)
常用的保健食品·····	(257)

药膳治疗八法.....	(264)
药膳的制作.....	(265)
常用药膳.....	(266)

五、老年常用药

(一) 西药.....	(277)
(二) 中成药.....	(304)

六、临床常用的辅助检查原理及 适应症

(一) CT.....	(327)
(二) ECT.....	(328)
(三) B超.....	(329)
(四) 超声心动图.....	(330)
(五) 心脏扇型超声显象.....	(330)
(六) 多普勒超声心动图.....	(330)
(七) 动态心电图.....	(331)
(八) 磁共振.....	(331)

七、常用化验检查

(一) 血液常规及其它检查的正常值、临床意义.....	(333)
(二) 血液生化检验及其临床意义.....	(336)

(三) 肝功能检查及临床意义·····	(338)
(四) 尿液检查及临床意义·····	(339)
(五) 粪便检查及临床意义·····	(340)
(六) 痰液检查及临床意义·····	(340)

一、老年保健常识

什么是老年医学？

“老年医学”是研究人类衰老过程、机理、人体老年性变化和老年病的防治、抗衰老延寿以及老年社会医学的一门专业学科。老年医学是医学科学的一个重要分枝，它着重研究人类衰老性疾病。研究的目的是如何防止人体过早老化，预防和治疗老年病，普及发展老年保健事业，使老年人健康长寿，为社会多做贡献。

随着人类社会的发展，物质和文化生活水平的提高，寿命的延长，“老年医学”这门新生的学科，被越来越多的人所重视。目前世界上几乎所有的国家都有老年医学和老年病协会，其会员绝大部分是专科医生或心理学家，他们的任务是：用各种现代的、科学的方法去研究探讨老年和衰老问题，以延缓人的衰老，使之健康长寿。例如美国老年医学协会的研究目标为“使老年人生活得更好，而不只是为了延长寿命。”我们党和政府对老年医学十分关心和重视，1981年成立了“中华老年医学学会”，1982年出刊了《中华老年医学杂志》使我国的老年医学得到飞速发展。

老年医学的基本内容

老年医学的基本内容包括：

（一）老年基础医学：其任务主要研究人类衰老的机理，组织器官形态及生理功能的衰老变化，以及探索延缓人类衰老的措施等。

（二）老年临床医学：主要研究老年病的临床特点，老年病的早期诊断和治疗，老年病的康复和护理等。

（三）老年预防医学：主要研究老年人常见病的预防以及如何保护老年人的身心健康，同时还研究老年人的保健，如饮食卫生，健身锻炼，生活习惯，文化娱乐等。

（四）老年流行病学：调查老年人健康状况，常见老年病的发病情况，老年人致残和死亡原因，以及相关因素的分析，从而提出相应的防治规划和措施。

（五）老年社会医学：主要研究与老年人健康有关的社会、经济、文教和环境等与社会制度、家庭、风俗习惯等相关的问题。重点是老年人的心理、智能和行为的研究，老年人的社会福利、教育和环境保护等。

老年医学的发展史

人类对于衰老，防老延寿早在远古时期就引起了注意。西方医学在古希腊时代就有人注意到老年人患病的特点，并且指出长寿的秘诀：“避免一切能引起缩短寿命的损伤，对一切事情尽量保持节制”。西方最早有关老年医学的论著是