

# 老年健康指导

主编 罗照春 沈志祥



武汉大学出版社

(鄂)新登字09号

**老年健康指导**

罗照春 沈志祥 主编

武汉大学出版社出版

(430072 武昌 珞珈山)

新华书店湖北发行所发行

咸宁地区印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32开本 13.625印张 306千字

1992年9月第1版 1992年9月第1次印刷

印数：1—3 000册

ISBN 7-307-01308-3/R·18 定价：6.50元

## 内 容 简 介

本书由100多位医学教授、医疗专家针对老年人生理和心理特点，以老年人常见病、多发病为重点，结合丰富的临床经验并吸收现代医学研究的新成果，分科分篇编写而成。

内容涉及老年健康新概念常识、神经内科、呼吸内科、心血管内科、消化内科、泌尿内科、血液内科、内分泌内科、耳鼻喉科、眼科、口腔科、皮肤科、脑外科、心胸与腹部外科、泌尿外科、骨科、妇科、传染科以及精神与心理卫生、康复保健、营养保健和科学用药等20多个医疗专业学科，用深入浅出、通俗简明的文字，全面而详尽地介绍了老年人普遍关心的医疗保健知识。

本书内容丰富，易读，易懂，易掌握，具有较强的指导性和实用性，是广大老年人防病治病，实行自我保健、自我控制、自我调整从而真正实现延年益寿愿望的必备读物。同时，本书对于广大青年朋友以及从事老年保健的医务工作者也颇有裨益。

## 序

随着社会经济和科学技术的发展以及医疗卫生水平的提高，人群中老年人口所占比例不断增长。目前，全世界人口中老年人员已达4亿多。中国60岁以上的人口也接近1亿。从老年人的绝对数看，中国老年人口居世界之首。预计本世纪末我国老年人口将占到总人口的10.7%。随着人口结构的迅速变化，将会对医疗卫生事业提出更多的要求。

现在“健康”的概念与以往人们的理解不同了。健康不仅仅是没有病或病痛，而且包括在身体、心理和社会方面的完好状态。由此，我们广大的卫生工作者不仅要为人们提供良好的医疗服务，而且要为医学、心理、行为等科学知识的普及做出贡献。

人一旦进入老年期，由于生理、心理方面的衰老，导致了一系列老人的行为改变是不可

---

抗拒的，这是自然规律，但衰老是可以延缓和推迟的。健康长寿的愿望通过努力完全可以实现。这就需要实行躯体上的自我保健，情绪上的自我调节，生活形式上的自我控制，人际关系上的自我调整。

为了适应老年人防病治病及健康长寿的需求，以达到老年人余热生辉、老有所为和欢度晚年的目的，由湖北医学院附属第一医院、湖北省人民医院、湖北省健康教育所合编了《老年健康指导》，这是一件很有意义的工作。为这本书撰稿的有100多位各个领域的专家、教授，他们结合自己的学术专长，理论联系实际，深入浅出地阐述各种科学道理，用简明的语言写成通俗易懂的文章。我认为，这本书的出版问世，是卫生工作者、健康教育工作者给老年人献上的一份礼物。祝愿每一位老年人获得保健知识，战胜衰老，身心健康，延年益寿。

湖北省卫生厅厅长 **李清泉**教授

1992年5月

## 前 言

为了帮助老年朋友掌握和运用有关健康科学知识，顺利实现生理上、心理上和社会生活各个方面的人生大转折，做一个健康老人，为社会的安定团结、祖国的兴旺发达、家庭的美满幸福发挥积极作用，在湖北医学院附属第一医院、湖北省人民医院和湖北省健康教育所的热情支持与帮助下，我们特编写了《老年健康指导》一书。

在编写《老年健康指导》过程中，我们十分重视它的科学和实用价值，组织了79位实践经验丰富的副高职称以上的专家、教授和45位高年资医、药、护专业人员为该书拟稿和审稿。它所融汇的老年健康知识有一定的广度和深度，内容扎实、可靠，不仅是老年人渴求的必备读物，而且一般中青年乃至健康教育人员和其他医疗卫生工作者读后亦能从中受益。

本书是作者们从“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态”这一“健康”概念出发，针对老年人的特点，结合多年来的临床实践经验，并吸收现代医学研究新成果编写而成的。全书约30万字，共251篇文章，用深入浅出、通俗易懂的文字和较短的篇幅，分别讲解了涉及20多个医学专业学科方方面面的重要健康知识，其中包括老年人的自我保健、健康长寿之道、疾病防治知识

等，内容丰富，指导性强，易读、易懂、易掌握和运用。

鉴于法定新的国际计量单位日前在医学界尚未普遍使用，因此本书仍沿用以前的计量单位。

祝愿广大读者能从《老年健康指导》中获得宝贵知识，增进身心健康，生活美满幸福！

湖北医学院和湖北省人民医院的教授（主任医师）何钦圣、姚震、孙信孚、李辉奉、田孝坤、李庚山、于皆平、聂章宪、张志玉、文启治、李迈群、潘显光等医学专家对《老年健康指导》进行了认真评阅，刘清源同志作了文字校阅工作，在此一并致谢。

罗照春 沈志祥

1992年6月

# 目 录

前言	罗照春 沈志祥 (1)
<b>一、老年健康常识</b>	
老年健康常识摘萃	(1)
<b>二、神经内科</b>	
怎样预防中风	(5)
预防中风的十项措施	(7)
中风后怎么办	(9)
煤气中毒是老年人痴呆的常见原因之一	(10)
常听音乐可防治老年性痴呆	(11)
老年人的瘫痪原因	(12)
偏瘫老人的自我保健	(14)
老年人跌倒的原因及预防	(15)
老年瘫痪病人的家庭护理	(17)
微循环对老年疾病的监测	(18)
谈谈老年人脑电图检查的意义	(20)
老年人的病态反应	(21)
<b>三、呼吸内科</b>	
为什么老年人易患呼吸道感染	(24)
吸烟与老年人呼吸道疾病	(25)
春季应防止受潮受凉	(27)
谨防老年人中暑	(27)
夏季露宿老人保健常识	(29)



老年人感冒的预防·····	(36)
老年人肺炎的特点及诊治·····	(32)
支气管炎为什么夜间咳喘厉害·····	(34)
老年人慢性支气管炎的康复治疗·····	(35)
老年人自发性气胸的特点·····	(37)
老年结核性胸膜炎·····	(38)
老年人肺结核相对增多的原因及其防治·····	(41)
肺心病的防治·····	(43)
老年慢性阻塞性肺部疾病的防治·····	(44)
吸烟与肺癌·····	(46)
老年人肺癌的特征·····	(47)

#### 四、心血管内科

谈谈老年人心脏生理变化的特点·····	(50)
高龄与高血压·····	(51)
老年人高血压的特点·····	(52)
老年高血压的治疗·····	(54)
老年高血压患者的自我保健·····	(56)
老年人高脂蛋白血症的防治·····	(57)
冠心病能预防吗·····	(58)
谈谈心绞痛·····	(60)
治疗老年人冠心病应注意的问题·····	(62)
冠心病发作的昼夜规律·····	(63)
要提防老年人晕厥·····	(64)
谈谈“保健盒”的合理运用·····	(65)
植入心脏起搏器的病人应注意什么·····	(66)
心脏早跳可拍吗·····	(67)

谈谈“心脏性猝死” .....	(69)
老年心血管病人的家庭护理 .....	(70)

## 五、消化内科

老年人消化器官生理功能的改变 .....	(73)
老年人饮酒与消化道疾病 .....	(76)
老年人消化性溃疡的特点与防治 .....	(78)
老年人上消化道出血 .....	(81)
老年人食管疾病的防治 .....	(83)
老年人慢性胃炎的防治 .....	(85)
老年人胆道疾病的防治 .....	(88)
老年人胰腺疾病的防治 .....	(90)
老年人下消化道出血 .....	(92)
老年人腹泻的特点与防治 .....	(94)
老年人便秘的防治 .....	(97)
老年人食管癌的治疗 .....	(100)
老年人胃癌的防治 .....	(101)
老年人肝癌的防治 .....	(104)
老年人大肠癌的防治 .....	(106)

## 六、泌尿内科

老年人的肾脏及其功能 .....	(108)
泌尿系统的衰老 .....	(110)
老年人的肾脏保护 .....	(111)
老年人应注意高血压肾损害的防治 .....	(113)
前列腺肥大症及其防治 .....	(114)
老年人泌尿系感染的防治 .....	(115)

老年急性肾小球肾炎（简称急性肾炎）·····	(117)
老年人急性肾功能衰竭·····	(118)
老年人慢性肾功能衰竭·····	(120)

## 七、血液内科

如何防治老年性贫血·····	(123)
老年性紫癜·····	(124)
老年白血病的防治·····	(126)
值得重视的多发性骨髓瘤·····	(129)
原发性巨球蛋白血症·····	(131)

## 八、内分泌内科

衰老与内分泌·····	(133)
女性更年期综合征·····	(134)
男性更年期综合征·····	(136)
老年人胖好还是瘦好·····	(137)
老年糖尿病的特点·····	(141)
淡漠性甲状腺功能亢进症的诊治·····	(143)
要警惕一种特殊类型的老年糖尿病·····	(144)
老年性糖尿病患者的治疗意外 ——低血糖产生的特点·····	(145)

## 九、耳鼻喉科

耳鸣是怎么一回事·····	(146)
要预防噪声引起的耳聋·····	(148)
随便掏耳危害多·····	(149)
老年性耳聋的防治·····	(151)

老年人嗅觉障碍·····	(153)
老年人鼻出血·····	(154)
老年人声音嘶哑不是小问题·····	(156)
老年人进食时谨防异物堵塞·····	(157)
老年人常见的耳鼻咽喉恶性肿瘤·····	(160)

## 十、眼 科

谈谈老花眼的配镜问题·····	(162)
白内障的防治·····	(164)
青光眼患者的摄生·····	(165)
眼睑倒睫·····	(167)
老年人怎样防治角膜溃疡·····	(168)
糖尿病性视网膜病变·····	(170)
眼底出血的病因和治疗·····	(171)
年龄相关性黄斑病变·····	(173)
眼睑手术会使你变得年轻·····	(174)
收看电视时眼的保护·····	(175)

## 十一、口腔科

老年人的口腔保健·····	(177)
老年人口腔常见疾病·····	(178)
防龋健齿的方法·····	(179)
牙周病的危害·····	(180)
口腔白斑是癌吗·····	(181)
刷牙的目的是什么·····	(182)
养成早晚刷牙的习惯·····	(183)
正确的刷牙方法·····	(184)

牙刷和牙膏的选择·····	(185)
什么情况下需要拔牙·····	(185)
身患哪些疾病时最好不拔牙·····	(186)
拔牙后应注意的问题·····	(187)
拔牙后什么时候镶牙最合适·····	(188)
假牙的优缺点及其使用寿命·····	(189)
怎样使用和保护假牙·····	(190)
牙石的形成及其危害·····	(191)
刷牙的方法·····	(192)
护牙莫忘漱口·····	(193)

## 十二、皮肤科

老年人皮肤的保健·····	(194)
老年人要注意预防冻疮·····	(195)
老年性白斑是怎么回事·····	(196)
寿斑多寿吗·····	(197)
老年人皮肤瘙痒症的防治·····	(198)
老年性天疱疮的防治·····	(200)
老年人血珍珠危险吗·····	(202)
“牛皮癣”不是不治之症·····	(202)
如何防治老年人癌前期皮肤病·····	(204)
老年人皮肤肿瘤的防治·····	(206)

## 十三、脑外科

慢性硬膜下血肿·····	(209)
老年性颅脑损伤·····	(210)
高血压脑出血的外科治疗·····	(211)

老年人应警惕什么样的头痛·····	(214)
老年人颅内肿瘤·····	(216)
老年人椎管内肿瘤·····	(218)

#### 十四、心胸与腹部外科

什么样的冠心病需要外科治疗·····	(220)
老年人自发性气胸的外科治疗·····	(222)
老年人肺癌的外科治疗·····	(223)
老年人患了急腹症怎么办·····	(225)
老年急性阑尾炎的特点及治疗方案·····	(226)
老年人应重视查治腹部肿块·····	(228)
老年人急性胆囊炎·····	(229)
肝囊肿的治疗·····	(231)
老年人疝的发生与预防·····	(233)
老年人脱肛的自我保健方法·····	(234)
谈谈老年性血栓外痔·····	(236)
老年人下肢静脉曲张的防治·····	(238)
乳腺癌的防治·····	(239)
要警惕老年男性乳房肥大症的癌变·····	(240)

#### 十五、泌尿外科

老年人排尿困难的原因及治疗·····	(242)
老年人肾囊肿怎么办·····	(244)
老年人血尿·····	(245)
老年人应积极防治膀胱癌·····	(247)

#### 十六、骨 科

老年人腰腿痛的常见原因及防治·····	(249)
老年人踝关节扭伤的防治·····	(252)
老年人骨折治疗的特殊性·····	(254)
老年人骨折的家庭护理·····	(257)
滑囊炎·····	(258)
腱鞘炎·····	(259)
老年骨关节病·····	(260)
痛风·····	(263)
老年人的骨转移瘤·····	(265)

## 十七、妇 科

老年妇女要重视自我保健·····	(267)
老年妇女应关注的病症·····	(268)
不可忽视的疾病	
——老年性阴道炎·····	(269)
老年尿失禁的防治·····	(270)
老年妇女尿路感染的防治·····	(271)
老年妇女的潜在威胁	
——骨质疏松症·····	(274)
子宫脱垂的原因及其预防·····	(277)
老年妇女要警惕宫颈癌·····	(281)

## 十八、传染科

老年人病毒性肝炎的特点·····	(283)
乙型肝炎的抗原抗体系统是什么·····	(283)
乙型肝炎表面抗原阳性的人都有传染性吗·····	(284)
甲型、乙型病毒性肝炎有何不同·····	(285)

急性肝炎症状如何·····	(285)
慢性肝炎的症状有哪些·····	(286)
重症肝炎的症状有哪些·····	(287)
胆汁淤滞型肝炎的表现怎样·····	(288)
还有哪些病因可引起肝脏损害·····	(288)
病毒性肝炎是怎样传染的·····	(289)
如何预防病毒性肝炎·····	(290)
得了病毒性肝炎怎么办·····	(291)
老年肝炎病人的护理·····	(292)
伤寒病的防治·····	(294)
老年人细菌性痢疾的预防·····	(295)
流行性出血热的防治·····	(297)

## 十九、精神与心理卫生

老年心理特征的形成因素·····	(299)
老年人的性格特征·····	(302)
老年人的生理与心理特点·····	(305)
老年人心理卫生的措施·····	(306)
健康老人的特征和标准·····	(309)
老年人心身关系的相互影响·····	(310)
充实新生活 闯过退休关·····	(312)
如何预防老年期出现的抑郁状态·····	(313)
老年期神经症·····	(315)
老年期精神病的预防和治疗·····	(317)
老年性痴呆·····	(318)
老年人克服遗忘的办法·····	(319)
老年人睡眠与健康·····	(321)



老年人失眠的原因及克服的办法·····	(322)
乐观与利他是健康长寿良方·····	(324)
老年人的情绪自我调节·····	(325)
老年人如何处理好与子女的关系·····	(327)
夫妻恩爱享百年·····	(329)
雨果战胜疾病的秘诀·····	(331)
加强智力锻炼能延年益寿·····	(332)
老年人美容与健康·····	(333)
“老来俏”有益于身心健康·····	(335)
精神之树常青 人生之趣常在·····	(337)

## 二十、科学用药

浅谈老年人几种常见病的联合用药问题·····	(340)
老年人如何正确选择延年益寿中(成)药·····	(342)
药物作用与精神治疗·····	(344)
老年人用药五忌·····	(345)
茶的医药健身功能·····	(347)

## 二十一、康复与保健运动

老年人经常运动有哪些好处·····	(348)
老年人适宜哪些运动项目·····	(349)
老年人的健身跑要适度·····	(352)
保健按摩·····	(354)
游泳·····	(358)
健身球·····	(360)
老年人进行体育锻炼应注意哪些问题·····	(362)
什么是“运动处方”·····	(363)