

健

康



中老年保健手册

中国医科大学附一院编
四川辞书出版社



正

寿

R161.7
118
3

中老年保健手册

华西医科大学附一院 编著

6118/05



四川辞书出版社

B 547206

● 本书由四川辞书出版社、香港龙源出版公司合作出版。香港版在港发行，国内版限国内发行。

※

中老年保健手册

华西医科大学附一院 编著

出版发行：四川辞书出版社

成都市盐道街三号

经 销：四川省新华书店

印 刷：四川新华印刷厂

开 本：787×1092毫米 1/32

版 次：1988年8月第一版

1988年8月第一次印刷

印 张：25 字数：540千

印 数：1—10,000册

ISBN7—80543—029—2/R·3

国内定价：5.90元

前 言

健康和长寿是人人向往的事情。适应中老年人争取健康长寿的社会需要，为中老年人提供健康指导，使人人都能成为身心健康的长寿老人，是我们编写此书的目的。

《中老年保健手册》内容广泛、科学、实用，吸收了中西医药和老年医学的最新成果，书中涉及临床各科数百种中老年人常见多发病，防病治病常识，长寿摄生知识，常用化验数据及家庭用药等。全书分为四篇，第一篇总论，第二篇中老年人常见疾病的防治（含十八章），第三篇健康长寿之道，第四篇症状疾病索引。症状疾病索引便于广大读者对症下药，对症求医。

本书作者均系经验丰富的临床各科专家和教授，且从事老年医疗保健工作多年。读者对象首先是广大中老年人，对于基层医务人员和医学生也不失为一本很好的参考书。为了使广大读者看懂此书，文字力求做到通俗易懂。

本书编写过程中，承蒙华西医科大学附属一院邓尚平副院长和科研处况金贵副处长的亲切关怀及大力支持，在此表示衷心的感谢。胡萍同志和李增华同志亦为本书出力不少，一并致谢。由于水平所限，书中缺点和错误在所难免，恳切

希望读者提出宝贵意见，以便今后修订补充。

编 者

1987.3.

目 录

第一篇 人到中老年	(1)
第一章 重视老年人的健康	(3)
一、中老年应警惕慢性病的侵蚀	(3)
二、中老年人要警惕癌症的发生	(4)
三、中老年人要当心猝死	(4)
四、中老年人的保健该怎么办	(5)
第二章 衰老的基本变化	(7)
一、体表外形的改变	(7)
二、心、脑、肾血管的硬化	(7)
三、呼吸系统功能的减退	(8)
四、胃肠功能的减弱	(8)
五、神经系统的改变	(9)
六、视觉、听觉能力的减退	(9)
七、内分泌及代谢功能的变化	(9)
八、免疫功能的降低	(10)
第二篇 中老年人常见疾病的防治	(11)
第一章 中老年人常见呼吸系统疾病的防治	(13)

一、年龄对呼吸系统的影响	(13)
年龄所致的呼吸系统形态学的改变 (13)	年龄对呼吸功能的影响 (14)
二、肺炎	(16)
肺炎是怎样发病的 (17)	中老年人好发的几种肺炎 (17)
中老年肺炎临床表现的特点 (18)	中老年肺炎的诊断 (19)
中老年肺炎应如何治疗 (20)	怎样预防中老年肺炎 (23)
三、慢性阻塞性肺病	(24)
慢性阻塞性肺病 (25)	慢性阻塞性肺病是怎样发病的 (26)
慢性阻塞性肺病有何临床表现 (27)	如何识别慢性阻塞性肺病 (28)
治疗 (29)	怎样预防慢性阻塞性肺病 (31)
四、肺结核	(32)
中老年人肺结核为什么仍不断发生 (33)	中老年人肺结核是怎样发病的 (34)
中老年人肺结核临床表现的特点 (34)	确定中老年人肺结核诊断的依据有哪些 (35)
怎样治疗中老年肺结核 (37)	怎样预防中老年肺结核 (39)
五、支气管肺癌	(40)
导致肺癌发病的有关因素是什么 (41)	肺癌的组织学分类如何 (42)
中老年人肺癌的特征 (42)	临床表现 (43)
诊断 (44)	中老年人肺癌怎样治疗 (45)
怎样预防肺癌 (46)	
第二章 中老年人心血管系统疾病的防治	(49)
一、冠心病	(59)
中老年人与动脉粥样硬化 (49)	高脂血症与冠心病的发生 (50)
什么是冠心病 (51)	冠心病有哪些症状 (52)
对冠心病应该怎样进行检查 (54)	冠心病心绞痛如何治疗 (56)
在家里发生心肌梗塞怎么办 (58)	怎样预防冠心病的发生 (59)
急性心肌梗塞的预防 (61)	
二、高血压病	(63)

中老年人的正常血压与高血压 (64)	高血压病是怎样发生的 (64)	患了高血压病有哪些症状 (65)	高血压病的治疗 (65)	高血压病人突然发生病情变化时怎么办 (69)
三、风心病	(70)			
风心病与风湿热 (70)	风心病的外科手术治疗 (70)			
风心病与中风 (71)				
四、心律失常	(72)			
中老年人常见的心律失常 (73)	发现心律失常怎么办 (75)	如何治疗心律失常 (76)	什么是电复律 (78)	
心脏性猝死是怎么回事 (79)	猝死病人如何抢救 (80)			
什么是心脏起搏器治疗 (80)				
五、心功能不全	(82)			
中老年人与心功能不全 (82)	引起心力衰竭的诱因 (82)			
怎样发现心力衰竭 (83)	如何治疗心力衰竭 (84)	心力衰竭的预防 (85)		
六、低血压	(86)			
中老年人低血压 (86)	体质性低血压和症状性低血压 (87)	体位性低血压 (88)		
第三章 中老年人常见消化系统疾病的防治	(90)			
一、中老年人消化功能的特点	(90)			
二、食管疾病	(91)			
吞咽困难 (91)	吞咽、迷走神经麻痹 (92)	食管痉挛 (92)	食管癌 (93)	
三、胃肠疾病	(94)			
慢性胃炎 (94)	溃疡病 (99)	胃癌 (103)	便血 (105)	便秘 (108)
第四章 中老年人泌尿系统内科疾病的防治	(112)			
一、中老年人泌尿系统的改变	(112)			
肾脏形态结构的改变 (113)	肾小球滤过率 (113)	肾小管功能 (114)	肾脏内分泌功能 (115)	

二、中老年人常见的泌尿系统疾病 (115)

尿路感染 (115) 梗阻性肾病 (119) 肾动脉硬化症

(121) 肾小球疾病 (124) 肾功能衰竭 (129)

第五章 中老年人血液系统疾病的防治 (136)

一、中老年人贫血 (136)

血液的组成成份和功能 (136) 血液的来源 (137) 红细

胞的演变 (138) 血红蛋白的功能 (138) 什么是贫血

(138) 贫血的分类 (139) 中老年人贫血的常见病因

(140) 中老年人贫血的临床特点 (140) 贫血的诊断

(141) 贫血的治疗 (141) 预防 (142)

二、白血病 (142)

“幸子”患的是什么病 中老年人能患“幸子”病吗 (142)

中老年人好发哪几类白血病 (143) 中老年人急性白血病的

临床表现特点 (143) 中老年人急性白血病怎样合理选用化

学药物治疗 (144) 中老年人白血病有哪些并发症及如何防

治 (145) 慢性粒细胞白血病 (146) 慢性淋巴细胞

白血病怎样防治 (147) 中老年人白血病的早期表现

(148) 急性白血病有治愈希望吗 (149)

三、紫癜 (150)

老年紫癜是怎么回事 (150) 血小板减少性紫癜临床表现的

特点 (150) 发现血小板减少后应怎样进行检查 (150) 血

小板减少性紫癜的治疗 (151) 中老年人血小板增多亦能引

起紫癜 (152)

四、淋巴瘤 (153)

如何诊断淋巴瘤 (153) 淋巴瘤如何治疗 (154)

五、多发性骨髓瘤 (156)

什么是多发性骨髓瘤及其临床特点 (156) 多发性骨髓瘤的早

期诊断 (156) 多发性骨髓瘤的诊断与鉴别诊断 (157)

多发性骨髓瘤的治疗 (158) 影响多发性骨髓瘤预后的

因素 (159)

第六章 内分泌与代谢疾病的防治 (160)

一、内分泌与代谢疾病的基本概念 (160)

什么是内分泌与代谢 (160) 人体有哪些内分泌腺、常见的

内分泌与代谢疾病有哪些 (161) 中老年内分泌与代谢状态

(162) 内分泌与代谢疾病的防治原则 (162)

二、甲状腺功能亢进症 (163)

甲状腺与甲状腺功能 (163) 什么是“甲亢”病 (164)

甲亢的主要症状 (165) 甲亢病的诊断 (168) 甲亢的治

疗 (169)

三、甲状腺功能减退症 (171)

成年型甲低的主要病因 (171) 成年型甲低的主要表现 (172)

如何发现患有甲低病 (173) 甲低病的治疗 (173)

四、糖尿病 (174)

什么是糖尿病 (174) 糖尿病如何分类及中老年糖尿病的特

点 (175) 原发性糖尿病的发病有关因素有哪些? 中年以

后为什么容易发生糖尿病 (176) 糖尿病患者有哪些常见表

现 (178) 糖尿病容易发生哪些急性并发症 (180) 怎

样判断有否糖尿病 (182) 有哪些情况应及时去医院检查有

否糖尿病 (183) 怎样治疗糖尿病 (184) 如何预防中老年糖

尿病 (188) 糖尿病满意控制的参考标准 (189)

五、肥胖症 (189)

肥胖的判断标准 (189) 肥胖的分类 (190) 单纯性肥胖

的发病原因是什么以及为什么中年以后容易发生肥胖

(191) 肥胖有哪些不良后果 (192) 怎样预防中老年的

肥胖 (192) 发生肥胖后怎样治疗 (193)

六、痛风 (195)

痛风是怎样形成的 (196) 痛风的病因和诱因 (196) 痛

风的主要症状 (197) 痛风的治疗和预防 (198)

七、经绝期综合征与男性更年期综合征 (200)

什么是经绝期综合征与男性更年期综合征 (200) 更年期究竟在什么年龄出现 (200) 发生更年期综合征的内分泌变化背景是什么 (201) 经绝期综合征和男性更年期综合征的表现及治疗 (201)

八、骨质疏松症 (202)

什么是骨质疏松症 (202) 怎样确定骨质疏松 (202)

第七章 中老年人常见神经系统疾病的防治 (204)

一、中老年人神经系统的特点 (204)

神经系统老年性改变 (204) 中老年人神经系统检查的特点 (205)

二、脑血管疾病的防治 (206)

脑血管病是一种什么样的病 (206) 为什么中风会出现半身不遂、眩晕、呕吐、走路不稳等 (207) 各型脑血管病的特点 (208) 中风的治疗 (210) 如何预防中风 (211)

三、中老年期常见的震颤 (212)

什么是巴金森氏病 (212) 巴金森氏病有什么样的表现 (213) 治疗巴金森氏病的常用药物 (214) 老年性震颤的特点 (215)

四、老年期痴呆和老年前期痴呆 (215)

什么是脑血管病痴呆 (215) 脑萎缩变性痴呆的表现 (216) 混合型的表现 (216) 对患有痴呆的病员如何治疗与护理 (216)

五、中老年人常见的其他神经疾病 (218)

神经痛 (218) 增生性脊柱炎引起神经痛和神经病 (219) 糖尿病性神经病 (221) 间歇性跛行 (221)

第八章 中老年人精神疾病的防治 (223)

一、影响中老年人产生精神疾病的原因 (224)

衰老 (224) 体弱多病 (227) 离、退休 (227) 生活方式的变化 (228) 生活事件 (229)

二、中老年人的精神疾病 (230)

心理、生理疾病 (230) 神经官能症 (231) 更年期综合征 (236) 谵妄 (238) 早老性精神病 (239) 动脉硬化性精神病 (240) 老年性精神病 (241) 晚发性精神病 (242)

三、中老年人精神疾病的防治 (244)

养生与延寿 (244) 心理卫生 (244) 心理治疗 (249)

老人与药物 (250)

第九章 常见传染病的防治 (252)

一、感冒 (252)

中老年人患感冒有哪些临床表现 (252) 中老年人感冒症状有哪些特点 (253) 怎样诊断感冒 (253) 如何防治感冒 (254)

二、流行性感 冒 (256)

患流感有哪些临床表现 (257) 中老年人患流感有哪些临床特点 (257) 怎样诊断流感 (257) 怎样防治流感 (259)

三、细菌性痢疾 (菌痢) (261)

中老年人患菌痢有哪些临床表现 (261) 中老年人患菌痢有哪些临床特点 (262) 怎样诊断菌痢 (262) 怎样防治菌痢 (263)

四、食物中毒 (265)

引起食物中毒的原因有哪些 (265) 食物中毒有哪些临床特点 (266) 中老年人食物中毒有哪些临床特点 (266) 如何诊断食物中毒 (267) 发生食物中毒后怎么办 (267) 如何急救处理食物中毒 (268) 如何预防食物中毒 (270)

五、传染性病毒性肝炎 (271)

中老年人黄疸的常见病因有哪些 (271) 肝炎是怎样传播的以及怎样知道是否患了肝炎 (271) 老年人肝炎的临床表现有哪些特点 (273) 如何判定中老年黄疸的病因 (274) 什么是乙型肝炎表面抗原 (275) 什么是乙肝表面抗原携带者 (275) 肝炎的防治措施有哪些 (277) 肝炎病毒的消

毒方法有哪些 (279)

第十章 中老年人的皮肤保健与疾病防治 (282)

一、皮肤衰老有些什么表现 (282)

老年疣 (283) 老年性雀斑 (283) 老年性点状白斑 (283)

皮赘 (283) 老年性血管瘤 (284) 日光性角化病 (284)

二、怎样延缓皮肤衰老 (284)

应避免过多的日光照射 (284) 应避免使用劣质化妆品

(285) 应避免不恰当的药物治疗 (285)

三、洗澡的科学方法 (286)

洗澡用水和肥皂的选择 (286) 洗澡水温度的选择 (287)

关于药浴的选择 (288)

四、中老年人热水洗脚好处多 (289)

五、中老年人脱发有些什么类型 (290)

男性秃发 (291) 斑秃 (292) 女性弥漫性脱发 (293)

六、怎样防治酒渣鼻 (293)

七、怎样识别药物过敏性皮疹 (295)

固定性红斑 (296) 麻疹样或猩红热样药疹 (296) 荨麻疹

疹型药疹 (297)

八、中老年人湿疹的特点 (298)

手部湿疹 (299) 阴囊湿疹 (300) 肛门湿疹 (300)

女阴湿疹 (300) 乳房湿疹 (300) 小腿湿疹 (301)

钱币形湿疹 (301) 干性湿疹 (301)

九、中老年人癣病的治疗 (304)

脚癣 (304) 手癣 (305) 甲癣 (305) 体癣 (306)

股癣 (307) 花斑癣 (308) 头癣 (308)

十、疼痛难忍的带状疱疹 (309)

十一、中年人的阴囊瘙痒症 (311)

十二、老年人皮肤瘙痒症的防治 (312)

十三、黑痣恶变的标志 (313)

十四、怎样早期发现皮肤癌症	(314)
逐渐长大的无痛性结节或肿块 (315) 经久不愈的自发性溃	
疡 (315) 妇女单侧乳头及乳晕部发生湿疹 (316)	
十五、艾滋病的防治	(316)
肺型 (317) 中枢神经系统型 (318) 胃肠型 (318)	
发热原因不明型 (319)	
第十一章 中老年人常见的外科疾患	(320)
一、急性阑尾炎	(320)
什么是急性阑尾炎 (320) 急性阑尾炎的原因 (320) 急	
性阑尾炎的症状 (321) 急性阑尾炎的后果 (321) 中老	
年人急性阑尾炎的特点 (322) 患了急性阑尾炎怎么办	
(322)	
二、胆囊结石和胆囊炎	(323)
人的胆囊内为什么会长石头 (323) 胆囊结石和胆囊炎有什	
么联系 (324) 胆囊结石和胆囊炎有哪些症状 (324) 老	
年人胆囊结石和胆囊炎的特点 (325) 如何才能及早发现胆	
囊结石和胆囊炎 (325) 患了胆囊结石和胆囊炎怎么办 (326)	
如何预防胆囊结石 (327)	
三、急性胰腺炎	(327)
什么是急性胰腺炎 (327) 急性胰腺炎是怎样发生的 (327)	
急性胰腺炎有哪些症状 (328) 急性胰腺炎怎样才会得到早	
期诊断 (329) 患了急性胰腺炎怎么办 (329) 如何预防	
急性胰腺炎 (330)	
四、老年人疝	(330)
疝是一种什么病 (330) 腹外疝的症状 (331) 得了疝气	
怎么办 (331)	
五、乳腺癌	(332)
患了乳腺癌有什么表现 (332) 怎么才能早期发现乳腺癌	
(333) 患了乳腺癌怎么办 (334)	
六、乳腺增生病	(334)

乳腺增生病是什么性质的疾病及与乳腺癌有什么关系 (335)

乳腺增生病有哪些主要表现 (335) 乳腺增生如何与乳腺癌

特别是早期乳癌鉴别 (336) 患了乳痛症怎么办 (336)

第十二章 中老年人泌尿和男生殖系统外科疾病的防治

..... (338)

一、中老年人泌尿和男生殖系统有哪些变化 (338)

二、男性更年期的变化 (341)

三、发生血尿怎么办 (343)

四、尿频、尿痛及尿急可能是什么病 (344)

五、排尿困难有哪些原因 (345)

六、前列腺为什么会增生或肥大 (346)

七、泌尿系统常见肿瘤 (348)

八、泌尿系统结石 (349)

九、尿失禁 (350)

第十三章 中老年人常见肌骨骼系统伤病 (352)

一、骨质疏松症 (352)

人到老年骨质会疏松吗 (352) 骨质疏松与哪些因素有关

(353) 骨质疏松的后果及其表现 (355) 老年骨质疏松症
的治疗 (356)

二、颈椎病 (357)

什么是颈椎病 (357) 哪些人容易患颈椎病 (358) 颈椎

长骨刺并不都会发生颈椎病 (359) 颈椎病有哪些现象 (360)

在颈椎病诊断中应注意的几点 (362) 颈椎病的治疗 (362)

颈椎病的预防 (363)

三、腰椎间盘突出症与腰椎管狭窄症 (365)

腰椎间盘突出症是怎么引起的 (365) 腰椎间盘突出症的分

类 (366) 腰椎间盘突出症的治疗 (367) 腰椎管狭窄症

是怎么回事 (367) 腰椎管狭窄症的临床特征 (368) 诊

断手段 (370) 治疗 (370)

四、腰部软组织劳损	(370)
发病原因 (371) 临床表现的特点 (374) 治疗 (374)	
预防 (375)	
五、肩关节周围炎	(376)
为什么年纪大了易患肩周炎 (376) 肩周炎表现的三大特征	
(377) 中老年肩痛跟哪些疾病容易混淆 (379) 治疗原	
则的三个环节 (379)	
六、膝关节骨关节炎	(381)
膝关节骨关节炎形成的原因 (381) 关节内“游动体”的来	
龙去脉 (383) 临床表现 (384) 治疗 (385) 预防	
(387)	
七、髌骨软化症	(389)
髌骨软化症是怎么回事 (389) 髌骨软化的后果怎样(390)	
髌骨软化症的典型症状 (391) 治疗 (391)	
八、跟痛症	(392)
脚跟脂肪垫损伤 (392) 跖底腱膜炎 (393)	
九、跖痛症	(395)
十、脚趾外翻畸形与脚趾关节滑囊炎	(397)
病因 (397) 症状 (397) 治疗与预防 (398)	
十一、中老年人骨伤后的治疗特点	(398)
姑息性治疗与手术治疗的关系 (399) 肢体固定与活动的关	
系 (400) 骨伤与全身状况的关系 (404)	
十二、中老年人骨肿瘤防治原则	(405)
重视骨体的变化 (405) 骨肿瘤诊断有时很困难、较复杂	
(406) 骨的转移性肿瘤较常见 (407) 骨转移性肿瘤的	
特点 (407) 骨肿瘤的治疗原则 (408)	
第十四章 中老年妇女妇科常见疾病与卫生知识.....	(410)
一、中老年期妇女的生理卫生	(410)
更年期与绝经期性腺功能改变对中老年妇女的影响 (411)	
中老年妇女个人卫生 (412) 中老年妇女是否应该保持性生	

活(413) 定期作妇科检查(413) 有下列情况时必须立即就诊(413)

二、功能性月经紊乱 (414)

什么叫做功能性月经紊乱(414) 什么叫做更年期功能失调性子宫出血(415) 更年期功能失调性子宫出血的原因(415) 更年期功能失调性子宫出血的表现(417) 更年期功能失调性子宫出血的治疗(418)

三、中老年妇女生殖器炎症 (420)

阴道炎(421) 子宫颈炎(422) 盆腔炎(423) 子宫内膜炎、子宫腔积液(425)

四、女阴瘙痒症 (426)

女性瘙痒症的原因(426) 女阴瘙痒症的治疗(427)

五、更年期综合征 (428)

为什么会产生更年期综合征(428) 更年期综合征与哪些因素有关(429) 更年期综合征有哪些症状(429) 更年期综合征怎样治疗(430) 更年期综合征怎样预防(431)

六、子宫内膜异位症 (432)

子宫内膜异位症的分类及常见的好发部位(432) 为什么会发生子宫内膜异位症(433) 子宫内膜异位症有哪些主要症状(434) 怎样治疗子宫内膜异位症(435)

七、子宫肌瘤 (436)

子宫肌瘤有哪些类型(436) 子宫肌瘤有哪些症状(437) 子宫肌瘤的治疗(438)

八、老年期子宫出血 (440)

老年期子宫出血的原因(441) 老年期子宫出血了怎么办(441)

九、老年期泌尿系统疾病的症状与治疗 (442)

尿道粘膜肉样增生、尿道炎及膀胱炎(442) 张力性尿失禁(443) 萎缩性膀胱炎(443)

十、绝经后骨质疏松症 (444)