



周冠虹 主编

老年病问答

人民卫生出版社



92
R592
6
2

老年病问答

周冠虹 主编

X4953/07



3 0109 3614 8

人民卫生出版社



B

873631

(京)新登字081号

老年病问答

周冠虹 主编

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

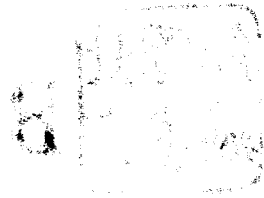
787×1092毫米32开本 74印张 150千字
1992年1月第1版 1992年1月第1版第1次印刷
印数: 00 001—4 020

ISBN 7-117-01599-3/R·1600 定价: 4.45元

〔科技新书目250—204〕

《内 容 提 要》

延年益寿,让老年人焕发青春,是人们的美好愿望。随着人民寿命的延长,老年人口增加,老年病学已成为一门新兴的专门学科。《老年病问答》为老年医学科学普及读物,以问答的形式深入浅出地介绍有关老年常见病的特点和防治方法,重点介绍了如高血压、冠心病、动脉硬化、脑血管病、糖尿病、肿瘤、老年慢性支气管炎以及其他各科常见老年病的常识,包括发病原因、疾病特点和防治方法等。同时还专题介绍了现代医学和祖国医学对衰老、长寿、疾病、老年人营养和饮食、体育锻炼以及老年人自我修养等保健知识。全书共分二十一章297个问答,着重从病理,生理以及精神和社会等角度讲清老年人防病治病保健的科学道理,具有一定的实用性,可作为预防老年病和指导老年保健的指南,供广大中老年人,老年病人及一般家庭读者阅读,也可供基层医务人员参考。



目 录

一、衰老和长寿	1
什么叫老年医学?	1
什么叫老化和衰老?	2
老年人年龄界限如何划分?	2
人可以活多少年?	3
人类寿命可以预测吗?	5
所谓寿命的“生物钟”是怎么回事?	5
人为什么会衰老?	6
哪些是衰老的早期表现?	7
哪些因素可以促使人的衰老?	8
“人老就在于动脉变老”有道理吗?	10
长寿老人有什么共同特点?	10
长寿有遗传性吗?	12
老年人的免疫功能如何?	12
生命的衰老可以推迟吗?	13
二、老年人疾病的特点	14
什么叫老年病?	14
哪些是老年人特有的疾病和易患的疾病?	15
为什么老年人生病时表现的症状不典型?	15
为什么老年人生病时常常同患多种疾病?	16
老年人患病时容易合并哪些疾病?	16
为什么老年人生病时容易发生意识不清?	17
老年人内脏器官有哪些变化?	18
老年人的疾病有哪些特点?	19
老年人的主要死亡原因是什么?	20

三、老年人高血压	21
年龄与高血压有什么关系?	21
为什么老年人的血压容易波动?	22
哪些原因可引起老年人高血压?	22
为什么老年人多见收缩期高血压?	23
老年人高血压有什么特点?	23
老年人高血压的危害性如何?	24
为什么老年人高血压容易发展成为高血压性心脏病?	25
为什么老年人高血压常常伴有冠心病?	25
高血压中风是怎样发生的?	26
高血压病与动脉粥样硬化有什么关系?	26
有了高血压病仍能长寿吗?	27
老年人高血压需要治疗吗?	28
老年人高血压的合理治疗包括哪些方面?	28
哪些药物治疗老年人高血压较为适宜?	29
降压药治疗老年人高血压应注意哪些问题?	29
老年高血压病人的饮食起居应如何注意?	30
哪些原因可引起老年人低血压?	31
老年人低血压要紧吗? 如何治疗?	32
什么是高血压病人的“十大戒律”?	33
四、老年人心脏病	33
老年人最常见的心脏病有哪些?	33
老年人的心脏在生理功能上有什么变化?	34
老年人心脏病有哪些早期症状?	35
老年人心绞痛有什么特点?	36
老年人急性心肌梗塞与中年人有何不同?	37
怎样预防老年人心绞痛发作?	38
老年人得了冠心病怎样治疗?	39
老年人有了冠心病可以参加体育锻炼吗?	39

老年人冠心病在生活上如何合理安排？	40
老年人为什么高血压和冠心病常常同时存在？	41
老年人血脂过高与冠心病有什么关系？	42
如何合理使用降脂药物？	42
有哪些诊断技术能早期发现老年人心脏病？	43
老年人最常见的心律失常有哪些类型？	44
引起老年人心律失常的主要原因是什么？	45
老年人心跳过慢多属什么原因？	45
老年人发生心房颤动要紧吗？	46
老年人出现心脏传导障碍怎么办？	47
怎样治疗老年人心律失常？	48
老年人发生心力衰竭最常见的原因有哪些？	49
如何预测和预防老年人心力衰竭？	49
怎样治疗老年人心力衰竭？	50
患有心脏病的老年人可以参加旅游吗？	51
五、老年人脑血管病	52
什么是脑血管病？	52
年龄和脑血管疾病关系如何？	52
为什么说中风是威胁老年人的常见病？	53
哪些人容易得中风？	54
中风有哪些诱发因素？	54
气候和中风有关系吗？	55
过度疲劳也可以诱发中风吗？	55
为什么说高血压是中风的主要危险因素？	56
为什么情绪激动会诱发中风？	57
如何避免和消除中风的诱发因素？	58
中风发生前有哪些预兆？	59
什么叫小中风？	61
老年人突然摔倒是中风吗？	62
老年人突然发生眩晕症是什么原因？	62

中风能预报吗？	63
发生了中风怎么办？	64
中风可以治好吗？	65
中风可以遗留哪些后遗症？	66
中风后遗症怎样治疗？	67
在家庭中如何护理、照顾中风病人？	68
中风容易复发吗？	68
怎样预防中风的复发？	70
得了中风，可以活多少年？	71
为什么说脑动脉硬化是中风的病理基础？	72
脑动脉硬化有哪些表现？	73
怎样治疗脑动脉硬化？	73
老年人血压不高，为什么也会发生中风？	74
什么叫蛛网膜下腔出血？	76
蛛网膜下腔出血有哪些症状？	76
血液流变学对预测中风有什么价值？	77
祖国医学对中风有哪些经验和治疗原则？	78
怎样预防中风？	79
什么叫老年人震颤麻痹？	80
怎样治疗老年人震颤麻痹？	81
六、老年人糖尿病	81
老年人糖尿病多见吗？	81
正常人的血糖标准如何？	82
什么叫显性糖尿病和隐性糖尿病？	82
什么叫葡萄糖耐量试验，有何意义？	83
哪些因素可以诱发糖尿病？	84
老年人糖尿病有什么特点？	85
得了糖尿病有哪些危害性？	85
糖尿病最常见哪些并发症？	86

糖尿病与冠心病有什么关系？	86
糖尿病能促进动脉粥样硬化吗？	87
老年人糖尿病什么情况下使用胰岛素？	87
老年人糖尿病如何控制饮食？	88
老年人糖尿病有哪些治疗原则？	88
老年人糖尿病可以参加体育锻炼吗？	89
老年人糖尿病适合服用哪种降糖药？	90
糖尿病人在家庭中如何自己化验尿糖？	91
七、老年人呼吸道疾病	92
老年人呼吸道生理变化有什么特点？	92
哪些是老年人最常见的呼吸道疾病？	93
为什么不能小看老年人患感冒？	93
老年性慢性气管炎是怎样发生的？	94
老慢支为何会经常复发？	95
老慢支与气候变化有什么关系？	95
哪些因素可以诱发老慢支？	96
吸烟和老慢支的关系如何？	96
肺气肿是怎样形成的？	97
老慢支必然会引起肺气肿吗？	98
老年人肺气肿有哪些特点？	98
什么叫肺原性心脏病？	99
老慢支、肺气肿、肺心病的相互关系如何？	99
怎样防治老年人肺心病？	100
为什么肺心病人可以出现精神神经症状？	101
如何防止肺心病引起的呼吸和循环衰竭？	101
为什么要重视老年人肺炎？	102
老年人肺炎有什么特点？	103
怎样预防老年人肺炎？	104
八、老年人消化道疾病	105
老年人最常见的消化道疾病有哪些？	105

老年人溃疡病为什么不典型？	105
老年人溃疡病可能发生哪些并发症？	106
上消化道出血在老年人中最常见的原因是什么？	107
怎样处理老年人上消化道出血？	107
老年人溃疡病应如何治疗？	108
什么叫慢性萎缩性胃炎？为何老年人发病率高？	109
老年人有了慢性胃炎应如何治疗？	109
老年人有了胃病，不宜用哪些药物？	110
老年人肠道憩室病多见吗？	111
老年人胃息肉可以转化为癌症吗？	111
引起老年人便秘的原因有哪些？	112
老年人便秘可以产生哪些不良后果？	113
怎样防治老年人便秘？	113
为什么老年人得了病毒性肝炎都比较严重？	114
萎缩性胃炎和胃癌有什么关系？	115
老年人出现黄疸应考虑哪些疾病？	115
老年人肝硬化有什么特点？	116
老年人胆石症一定需要手术吗？	116
九、老年人泌尿道疾病	117
“老年肾”有什么变化？	117
为什么老年人常患尿路感染？	118
老年人夜尿多是什么原因？	118
老年人尿毒症常见的原因是什么？	118
老年人得了尿路结石怎么办？	119
什么叫前列腺肥大？	120
前列腺肥大有什么早期征象？	120
怎样治疗前列腺肥大？	121
十、老年人血液病	121
老年人贫血常见的原因有哪些？	121
为什么说贫血和低血压是两回事？	122

老年人贫血会出现什么症状?	122
老年人血沉增高是什么原因?	123
为什么老年人容易有出血倾向?	123
老年人多见哪些白血病?	124
老年人多发性骨髓瘤有哪些症状?	124
十一、老年人骨关节病	125
什么叫骨质疏松症?	125
人老为什么腿先老?	126
老年人常见哪些骨关节病?	127
为什么老年人容易长骨刺?	127
老年人颈椎病有什么症状?	128
怎样治疗老年人颈椎病?	128
老年人腰腿痛的原因有哪些?	129
怎样治疗老年人腰腿痛?	129
痛风性关节炎是怎么回事?	129
十二、老年人精神障碍	130
“老年脑”有哪些生理特点?	130
人在正常变老中精神方面有何变化?	131
老年人精神障碍都由什么原因引起?	132
老年人常见哪些精神失常的病症?	132
老年人失眠是什么原因?	133
为什么老年人也会出现“疑病症”?	134
老年人常见的性格改变有哪些表现?	134
什么叫老年性痴呆?	135
什么叫脑动脉硬化性痴呆?	135
老年人抑郁症是怎样产生的?	136
十三、老年人肿瘤	137
为什么老年人容易生癌?	137
老年人常见的癌症有哪些?	137
肿瘤的早期症状有哪些?	138

老年人得了癌症怎么办?	139
如何提早发现老年人胃癌?	139
老年人胃癌有什么症状?	140
老年人初期肺癌有哪些征象?	141
发现了肺癌怎么办?	142
要预防晚年得癌应该注意什么?	143
老年人防癌必须警惕的信号有哪些?	143
十四、老年人外科疾患	145
老年人常见哪些急腹症?	145
如何做到老年人手术的安全性?	145
老年人施行外科手术有危险吗?	146
老年人术后容易发生哪些并发症?	146
老年人外科疾病有哪些特点?	147
十五、更年期综合征	148
什么叫更年期?	148
男人也有更年期吗?	149
妇女为什么会绝经?	149
绝经期生理上有什么变化?	150
妇女为什么不必担心更年期?	151
为什么妇女在更年期容易发胖?	151
妇女更年期容易生哪些病?	151
更年期综合征有哪些表现?	152
怎样治疗更年期综合征?	152
十六、老年人皮肤病	153
老年人皮肤解剖和生理方面有何特点?	153
老年人皮肤老化有哪些表现?	154
老年人常见哪些皮肤病?	154
为什么老年人常有皮肤瘙痒?	155
怎样防治老年人皮肤瘙痒症?	155
老年人为什么容易出现皮肤紫癜?	156

生了老年疣要紧吗？	156
如何保护好老年人皮肤？	156
十七、老年人眼耳鼻喉口腔疾病	157
年纪大了，眼的生理有哪些变化？	157
老年人容易得哪些眼病？	157
老年性白内障产生的原因是什么？	158
怎样治疗老年性白内障？	158
老年人青光眼有哪些预兆和症状？	159
怎样防治老年人青光眼？	159
老年人耳鼻咽喉部的生理功能有哪些变化？	160
人到老年，必然发生耳聋吗？	160
老年聋有哪些特点？	161
哪些药物能加重老年人耳聋？	161
怎样防治老年聋？	162
哪些因素可引起老年人鼻出血？	162
怎样警惕老年人患喉癌？	163
老年人发生口臭的原因是什么？	163
老年人常见哪些牙病？	164
老年人上了年纪是不是牙齿都要脱落？	164
老年人应如何保持牙齿健康？	165
十八、老年人的用药问题	166
为什么要重视老年人用药？	166
为什么老年人用药后容易发生副作用？	167
老年人用药容易发生哪些不良反应？	168
为何老年人给药要慎重？	169
怎样合理掌握好老年人用药的剂量和品种？	169
老年人经常应用安眠药有什么不良后果？	170
哪些药物老年人要慎重应用？	171
老年人服用哪些维生素较适宜？	171
老年人静脉输液在治疗中有哪些作用？	172

老年人用药须注意哪些问题?	173
十九、老年人的体育锻炼	174
为什么说体育锻炼是老年人必不可少的?	174
体育锻炼对老年人健康长寿会有哪些好处?	175
运动会给老年人心脏带来哪些益处?	176
老年人放弃体育锻炼会有哪些不利?	176
老年人参加劳动能代替体育锻炼吗?	177
哪些体育项目适合于老年人?	178
老年人体育锻炼应注意哪些原则?	179
为什么老年人参加体育锻炼务必“量力而行”?	179
怎样掌握老年人的运动量?	180
老年人每天锻炼的时间和次数如何掌握?	181
哪些情况下老年人不宜参加体育锻炼?	181
太极拳对老年人保健有什么独特之处?	182
气功对哪些老年病有效?	182
走路对老年人健康有哪些好处?	183
老年人如何散步才能收到医疗效果?	183
为什么老年人参加慢跑时必须谨慎?	184
二十、老年人的营养和饮食	185
为什么老年人也要讲究营养?	185
老年人每天需要多少热量?	186
老年人饮食要掌握哪些原则?	186
蛋白质对老年人有什么重要性?	187
老年人如何补充维生素?	188
为什么老年人饮食中要限制盐份?	189
老年人饮食中为什么要限制糖类和脂肪?	190
什么是老年人合适的饮食?	191
老年人可以吃“全素”吗?	192
老年人为什么不要“偏食”?	193
为什么“过食”有碍于老年人的健康长寿?	194

老年人可以长期喝牛奶吗？	195
老年人饮酒利弊如何？	196
吸烟对老年人的毒害有哪些？	197
老年人怎样正确应用滋补药？	198
肥胖给老年人带来哪些不良影响？	199
老年人如何减肥？	199
二十一、老年人的保健和自我修养	200
老年人的保健包括哪些内容？	200
规律的生活对老年人有什么重要性？	201
老年人的睡眠时间应该是多少？	202
闭目养神片刻对老年人有益吗？	203
哪些劳动适合于老年人？	204
过度疲劳对老年人有什么危害性？	204
为什么老年人不要用力过猛？	204
为什么老年人特别要注意气候冷暖变化？	205
老年人如何防止意外跌跤？	206
情绪与老年人健康长寿有什么关系？	207
为什么要注意老年人的性格修养？	208
怎样推迟大脑的衰老？	209
老年人参加社会活动对健康有何好处？	210
中医对老年人的摄生保健有何经验？	210
定期对老年人进行体格检查有什么好处？	211
如何注意老年人的个人卫生？	212
老年人怎样同衰老作斗争？	212

一、衰老和长寿

什么叫老年医学？

老年医学是专门研究增进老年人的健康以及预防和治疗老年性疾病的学科。研究的范围包括人的衰老和衰老后果，老年人的生理、病理特点，老年病的发病情况以及预防、保健、护理，并涉及到老年人社会医学等问题。它的目的不单是为了老年人延年益寿，而且还要让他们晚年身心健康，充满活力，为社会做出应有的贡献。

老年医学也称之为老年病学，它是属于医学的一个分支，随着世界各国经济的发展，医疗技术的进步，卫生条件的改善，特别是危害人类生命的各种传染病有了明显的控制，使得人的寿命不断延长，老年人在社会人群中的比例逐渐增加，使老年医学的研究和发展更趋重要。

老年医学已引起世界各国的广泛重视，近 20 多年来各国相继成立了老年学会或老年医学会。自 1950 年到 1981 年召开了十二次国际性老年学会议，世界卫生组织把老年医学也列为重要工作项目之一。早在二千多年前我国古老医书《内经》中就有关于老年医学的记载，1958 年中国科学院动物研究所成立了第一个老年学研究室，1964 年召开了第一次老年学与老年医学学术会议。1981 年举行了中华医学会第二届老年医学学术会议，老年医学研究已日益引起人们的关注和重视。

什么叫老化和衰老？

老化和衰老是凡有生命的生物的共同特征，生、老、死是存在于一切生物间的客观规律，老化存在于人的整个生命过程中，从受胎开始到出生、发育、成熟以至到衰老都属于老化过程。随着年龄的增长，人体在结构和功能方面表现出种种进行性衰老变化，这种变老现象是人体必然经历的过程，所以在老年到来之前人就已经开始了老化过程，老化可分为正常老化和不正常老化，所谓正常老化就是符合自然规律的生理性老化，不正常老化是由于疾病、营养不良或环境等因素影响而造成的病理性老化。产生老化的时间各人差异很大，各个器官老化的速度也不尽相同，但一般认为老化是随着年龄的增长而逐年变化，这种与年龄相符合的老化征象叫衰老，而提前出现的和年龄不相符的老化征象叫早衰，即俗称的“未老先衰”，是老化的病理表现，所以老化和衰老是两个既有密切联系但又不完全相同的概念，老化的概念里包含着衰老的意思，有的学者认为老化主要是人体组织细胞及机能上的变化，衰老是老化的最后阶段或者说是老化的结局。目前要进一步研究，究竟哪些因素和过程引起人的机体功能和结构的进行性衰退，怎样区别生理的衰老和病理的“早衰”？但许多事实告诉我们防止衰老最好在老化发生之前就要采取措施。

老年人年龄界限如何划分？

多大年龄才算是老年人？这个问题至今还没有统一界线，据有关文献资料认为，从出生到6岁为幼年期，6~12岁为童年期，12~18岁为青春发育期，18~25岁为青年期，