

中老年

常见疾病

咨询  防治

编著 ● 王临娟

山西科学技术出版社

内 容 提 要

本书取材以实用、普及为主,但也编入了一些基础理论和近年来国内外部分有关的新观点,并融合了在医疗实践中积累的临床资料 and 体会。采用问答的形式,介绍了高血压病、糖尿病、冠心病、脑血管病、颈椎病的病因、病理生理、诊断、预防、治疗和饮食起居以及自我保健等方面人们所关心的知识。

该书内容丰富,通俗实用,适合广大读者尤宜中老年患者及其家属,以及基层医务工作者阅读参考。

前 言

高血压病、糖尿病、冠心病、脑血管病以及颈椎病等,都是中老年人最常见的疾病,并具有发病率高、致残率高、死亡率高的特点,且常常可以见到有些中老年人同时患有两种或两种以上的上述疾病。因此,普及中老年人常见疾病的防治知识,提高病人自我调节的能力,是一件非常有益的事情。

本书以咨询的形式介绍了这些中老年常见病的病因、病理生理、诊断方法、预防、治疗、饮食和怎样进行康复治疗以及这些疾病相互间的影响和关系,是患者及家属迫切要求了解的知识。这本小册子虽不是高深的科研著作,但是可能对患有这些疾病的中老年患者很有益处。

本书为了满足那些已经“久病成医”的读者的需要,也介绍了一些有关中老年常见疾病方面的新知识,这对于那些对医学知识感兴趣的人来说也是很有用的。全书分五部分,共248题,适合于还未发病或具有发病倾向的中老年人,以及已经发病的病人和家属阅读。

如果本书能够在普及中老年常见疾病知识、防治中老年常见疾病方面起到一点作用,这就达到了撰写本书的目的。此外,在写作本书时参考了很多有关文献和书刊,难于逐一列出,谨在此一并向有关作者致谢。

由于水平所限,本书在内容和编排上一定存在不少缺点和错误,敬请广大读者提出宝贵意见,以便进一步改进。

作者

1996.12 于山西

目 录

高血压病

1. 什么叫血压? (3)
2. 血压是怎样形成的? (4)
3. 心输出量和外周血管阻力是怎样影响
 血压的? (5)
4. 血压的正常值是多少? (7)
5. 如何正确地测量血压? (8)
6. 测血压时应该注意哪些? (9)
7. 什么叫高血压? (9)
8. 什么叫临界高血压? (11)
9. 什么叫老年人高血压? (12)
10. 高血压分哪几类? (13)
11. 高血压与高血压病是一回事吗? (14)
12. 性别与高血压病有何关系? (14)
13. 年龄与高血压病有何关系? (14)
14. 肥胖与高血压有关吗? (15)
15. 高血压病与遗传有关吗? (16)
16. 高血压病有哪些表现? (16)
17. 高血压病如何分期? (18)
18. 什么叫高血压脑病? (19)
19. 高血压病人为什么会出现头痛? (19)

20. 高血压对心脏有什么影响?	(20)
21. 高血压对肾脏有什么影响?	(21)
22. 高血压对脑有什么影响?	(22)
23. 高血压对动脉粥样硬化有什么影响?	(23)
24. 冠心病与冠心病有何不同?	(24)
25. 高血压病的眼底有什么变化? 眼底改变 与血压、心、肾有什么关系?	(25)
26. 糖尿病和高血压有什么关系?	(26)
27. 食盐与高血压病有关吗?	(27)
28. 日常膳食对高血压有影响吗?	(27)
29. 烟、酒、咖啡、茶和高血压病有关吗?	(29)
30. 高血压的一般实验室检查有哪些?	(29)
31. 高血压病人服用维生素 C 和维生素 E 有好处吗?	(30)
32. 高血压病人应怎样饮食?	(31)
33. 高血压病的非药物治疗包括哪些?	(32)
34. 哪些高血压患者需服降压药? 应服多久? ...	(33)
35. 目前治疗高血压主要有哪些药物?	(34)
36. 服用降压药时应注意的事项有哪些?	(35)
37. 高血压病患者为什么要采用心理治疗?	(35)
38. 高血压病人可参加哪些体育活动?	(36)
39. 如何预防高血压病?	(37)
40. 老年高血压病如何治疗?	(39)
41. 高血压病人为什么会发生鼻出血? 发生后 应怎么办?	(41)
42. 什么叫体位性低血压? 应怎样预防?	(41)
43. 什么叫体位性高血压? 应如何治疗?	(42)

44. 高血压病患者应注意的事项有哪些? (43)
45. 影响高血压病预后的因素有哪些? (44)

糖尿病

46. 什么是糖尿病? 我国糖尿病的发病情况
如何? (49)
47. 胰岛素是什么地方产生的? (50)
48. 胰岛素在人体内起什么作用? (50)
49. 什么是胰岛素绝对不足及相对不足? (51)
50. 胰岛素量不少的人, 为什么还会患
糖尿病? (51)
51. 糖尿病有哪几种类型? (51)
52. 发生糖尿病的原因是什么? (52)
53. 为什么肥胖者易患糖尿病? (53)
54. 什么是原发性糖尿病? 什么是继发性
糖尿病? (53)
55. 糖尿病会遗传吗? (54)
56. 糖尿病能根治吗? (54)
57. 糖尿病有哪些症状? (55)
58. 有哪些情况时要警惕糖尿病的发生? (56)
59. 什么是标准体重? 肥胖及消瘦的标准
是什么? (57)
60. 糖尿病对人有何危害? (57)
61. 什么是血糖? 血糖从哪里来? 血糖的浓度
是怎样维持的? (58)
62. 空腹、餐后 2 小时血糖的正常值是多少?
有什么临床意义? (59)

63. 测空腹、餐后 2 小时血糖各应注意什么? (60)
64. 什么是口服葡萄糖耐量试验? (60)
65. 做口服葡萄糖耐量试验应注意哪些事项? ... (61)
66. 哪些病人需做口服葡萄糖耐量试验? (62)
67. 什么是尿糖? 如何查尿糖? (62)
68. 血糖与尿糖有何关系? 什么是肾糖阈? (63)
69. 糖尿病病人为什么要经常查尿酮体、
 尿蛋白和肾功能? (64)
70. 糖尿病的诊断主要包括哪些? (64)
71. 糖尿病的诊断标准是什么? (65)
72. 三天不吃饭的糖尿病病人, 为什么空腹
 血糖还是很高? (66)
73. 多饮、多尿是否可以诊断糖尿病? (66)
74. 查尿时发现尿糖阳性, 是否可以诊断为
 糖尿病? (67)
75. 诊断老年性糖尿病时应注意什么? (67)
76. 糖尿病的急性并发症及慢性并发症
 有哪些? (68)
77. 什么是酮体? 什么是酮症酸中毒? (69)
78. 哪些原因能诱发酮症酸中毒? (69)
79. 酮症酸中毒有哪些表现? (70)
80. 尿中有酮体就一定是糖尿病的酮症
 酸中毒吗? (70)
81. 什么是非酮症性高渗性糖尿病昏迷? (71)
82. 诱发非酮症性高渗性糖尿病昏迷的原因
 有哪些? (71)
83. 如何预防非酮症性高渗性糖尿病昏迷? (72)

84. 什么是低血糖？糖尿病病人发生低血糖
的原因有哪些？如何预防？ (72)
85. 发生低血糖后有什么表现？ (73)
86. 如何预防老年性糖尿病低血糖的发生？ (74)
87. 发生低血糖应怎样处理？ (75)
88. 为什么糖尿病病人容易感染？感染对
糖尿病有何影响？ (75)
89. 糖尿病易合并哪些感染？如何预防？ (76)
90. 什么是乳酸性酸中毒？糖尿病病人引起
乳酸性酸中毒的原因有哪些？ (76)
91. 什么是糖尿病性大血管病变？ (77)
92. 糖尿病病人患心肌梗塞预后怎样？ (78)
93. 糖尿病与脑血管病有什么关系？ (78)
94. 什么是糖尿病性微血管病变？有何危害？ ... (78)
95. 什么是糖尿病肾病？有哪些临床表现？
预后如何？ (79)
96. 如何预防糖尿病肾病的发生？发生后
病人的饮食要注意什么？ (80)
97. 什么是糖尿病性神经病变？糖尿病合并
神经性病变有哪些临床表现？ (81)
98. 糖尿病病人为什么会出现眼睛的视力
下降？ (83)
99. 糖尿病病人需手术时应注意什么？ (83)
100. 得了糖尿病应如何正确对待？ (84)
101. 目前治疗糖尿病的方法有哪些？ (85)
102. 糖尿病病人及家属应怎样配合治疗？ (85)
103. 糖尿病病人血糖及尿糖的控制标准

- 是什么? (86)
104. 糖尿病病人为什么要控制饮食? (87)
105. 糖尿病病人为什么不能多吃糖和甜食? (88)
106. 糖尿病病人不吃或少吃主食·多吃副食
对糖尿病是否有利? (88)
107. 成人糖尿病一天需要多少热量? 一天需要
碳水化合物、蛋白质、脂肪各多少? (89)
108. 糖尿病病人如何安排一天的主、副食量? ... (90)
109. 如何使用食品交换份法,使糖尿病病人
一日三餐多样化? (91)
110. 糖尿病病人一天中的主食需要量如何
分配? (91)
111. 食物纤维是什么? 为什么糖尿病饮食要
增加食物纤维? (95)
112. 糖尿病病人能吃水果吗? (96)
113. 糖尿病病人为什么不宜饮酒? (96)
114. 糖尿病病人有哪些食物应该忌? 哪些应该
多吃? (97)
115. 糖尿病病人控制饮食感到饥饿时怎么办?
..... (98)
116. 什么是口服降糖药? 糖尿病病人在什么
情况下用口服降糖药? (98)
117. 临床常用的口服降糖药有哪些? 各有什么
特点? (99)
118. 降糖药磺脲类和双胍类是如何降
血糖的? (100)
119. 如何选择口服降糖药? (100)

120. 什么是磺脲类降糖药的原发性失效及
继发性失效? (101)
121. 糖尿病病人服用口服降糖药时应注意
哪些? (102)
122. 哪些糖尿病病人需要用胰岛素治疗? (103)
123. 目前胰岛素有哪几种? 各有什么特点? ... (104)
124. 如何确定开始使用胰岛素时的剂量及
如何调整胰岛素用量? (104)
125. 如何贮存和注射胰岛素? (106)
126. 糖尿病病人用胰岛素会“成瘾”吗? (106)
127. 糖尿病病人可以参加体育锻炼吗? (107)
128. 糖尿病病人可以参加哪些体育活动?
体育活动时要注意什么? (108)
129. 老年人糖尿病患病率增高的原因
是什么? (109)
130. 老年人糖尿病应怎样治疗? (109)

冠心病

131. 什么叫冠心病? 在我国的发病情况
如何? (115)
132. 哪些是冠心病的易患因素? (116)
133. 冠心病分几种类型? (120)
134. 哪些检查有助于冠心病的诊断? (121)
135. 何谓心绞痛? 心绞痛是如何产生的? (123)
136. 心绞痛分几型? 各型的特点是什么? (124)
137. 典型心绞痛有哪些表现? (126)
138. 前胸部疼痛就一定是心绞痛吗? (127)

139. 各种诱发因素是怎样诱使心绞痛
发作的? (128)
140. 典型心绞痛发作的时间为什么是突然
而短暂的? (129)
141. 什么是卧位型心绞痛? (130)
142. 什么是变异型心绞痛? (131)
143. 什么是无症状性心肌缺血? 有何临床
意义? (132)
144. 急性心肌梗塞是如何发生的? (134)
145. 急性心肌梗塞发病的常见诱因有哪些? ... (135)
146. 急性心肌梗塞发病前有哪些先兆症状? ... (136)
147. 急性心肌梗塞的临床表现有哪些? (136)
148. 急性心肌梗塞可以没有疼痛症状吗?
常见哪些情况? (137)
149. 怎样才能防治冠心病的发生与发展? (138)
150. 糖尿病患者为什么易患冠心病? 怎样
防治? (140)
151. 高脂血症与冠心病的发病有何关系?
如何防治? (141)
152. 哪些天然食品有益冠心病患者的康复? ... (142)
153. 冠心病患者应克服的心理障碍有哪些? ... (143)
154. 心绞痛病人的治疗原则是什么? (143)
155. 哪些药物能有效地治疗心绞痛? (145)
156. 心绞痛发作时怎样进行自我救治? (147)
157. 发生急性心肌梗塞时为什么要强调现场
抢救? 怎样抢救? (148)
158. 急性心肌梗塞的一般治疗和处理包括

- 哪些? (149)
159. 为什么说溶栓治疗是急性心肌梗塞的
 首选治疗? (151)
160. 急性心肌梗塞后患者的康复活动如何
 掌握? (153)
161. 防止心肌梗塞发作的措施有哪些? (154)

脑血管病

162. 何谓脑血管? 其发病情况如何? (159)
163. 脑血管病包括哪些类型? (160)
164. 脑血管病在分布上有什么特点? (160)
165. 脑出血是怎样发生的? 有哪些表现? (161)
166. 什么叫蛛网膜下腔出血? (164)
167. 蛛网膜下腔出血有哪些表现? 如何
 诊断? (165)
168. 为什么蛛网膜下腔出血病人要绝对
 卧床休息? (165)
169. 为什么出血性脑血管病患者会发生
 头痛和呕吐? (166)
170. 脑血栓是如何形成的? 有什么特点? (167)
171. 何谓脑栓塞? 它与脑血栓有什么不同? ... (168)
172. 脑梗塞有哪些临床表现? (169)
173. 为什么脑血栓形成常发生于清晨? (170)
174. 梗塞后的出血是怎么回事? (170)
175. 什么是短暂性脑缺血发作? 发作时有
 哪些表现? (171)
176. 脑血管病的危险因素有哪些? (173)

177. 为什么说高血压是引起脑血管病的
最危险因素? (174)
178. 为什么血压不高的人也会发生
脑血管病? (175)
179. 胖瘦与脑血管病有什么关系? (176)
180. 吸烟、饮酒与脑血管病的发生有关吗? (177)
181. 饮食与脑血管病有什么关系? (178)
182. 血中胆固醇与脑血管病有什么关系? (179)
183. 脑血管病的诱发因素有哪些? (179)
184. 为什么情绪激动和用力过猛易诱发
脑血管病? (180)
185. 为什么脑血管病以冬季好发? (181)
186. 为什么中老年人在体位改变时易诱发
脑血管病? (182)
187. 脑血管病发病前常有哪些预兆? (182)
188. 进行哪些检查有助于脑血管病的诊断? ... (183)
189. 出现“歪嘴巴”就一定是得了
脑血管病吗? (185)
190. 为什么脑血管病患者易发生便秘? (186)
191. 为什么老年人患脑血管病后易发生
意识障碍? (187)
192. 脑血管病可以预报吗? 预报的目的
是什么? (187)
193. 遇到有人发生脑血管病应怎么办? (188)
194. 如何治疗脑血管病? (189)
195. 哪些类型的脑血管病可以考虑手术
治疗? (192)

196. 如何估计脑血管病的预后? (193)
197. 患过脑血管病还会复发吗? 如何预防
复发? (195)
198. 为预防脑血管病应怎样饮食? (196)
199. 怎样进行脑血管病的家庭护理? (197)
200. 脑血管病康复治疗的目标是什么?
具体治疗方法有哪些? (199)
201. 脑血管病以何时开始康复治疗和肢体
功能训练为好? (201)
202. 什么是肢体的被动运动及肢体的功能
位置? (202)
203. 脑血管病患者怎样进行功能训练? (203)
204. 预防脑血管病的综合措施有哪些? (204)

颈椎病

205. 什么叫颈椎病? 发病情况如何? (209)
206. 颈椎的正常解剖结构是什么样的? (209)
207. 椎间盘是怎样构成的? 有什么功能? (211)
208. 颈椎椎间孔和椎管各有多大? (213)
209. 正常人的颈椎活动范围究竟有多大? (214)
210. 什么是颈椎的生理曲度? 它是怎样
形成的? 有什么意义? (215)
211. 颈椎病的发病与哪些因素有关? (216)
212. 哪些人易患颈椎病? (217)
213. 颈椎病的主要病理改变有哪些? (218)
214. 如何诊断颈椎病? (219)
215. 颈椎病的体格检查和辅助检查各

- 包括哪些? (220)
216. 为什么颈椎病会有多种多样的表现? (222)
217. 颈椎病引起的疼痛有什么特点? (224)
218. 颈椎病为什么会出现手指麻木? (225)
219. 颈椎病病人为什么在转头时易引起
眩晕? (226)
220. 为什么颈椎病患者会出现一些特殊
症状? (227)
221. 为什么颈椎病也会出现下肢症状? (228)
222. 颈椎有骨质增生就是颈椎病吗? (230)
223. 为什么有些颈椎病患者的临床表现
与颈椎 X 线片上的变化不相符? (231)
224. 什么是颈椎间盘突出症? (232)
225. 颈椎病的预后如何? (233)
226. 目前治疗颈椎病的方法有哪些? 其治疗
的基本原则是什么? (234)
227. 各型颈椎病选用哪些治疗方法较好? (235)
228. 颈部牵引治疗颈椎病时有什么作用?
常用的牵引方法有几种? (236)
229. 在家庭能否进行自我牵引治疗? (238)
230. 颈椎病常用的理疗方法有哪些? (241)
231. 用于治疗颈椎病的药物有哪些? (242)
232. 颈椎病病人使用的颈围有什么作用?
其适应症如何? (243)
233. 怎样制作家庭简易颈围及使用时要注意
哪些? (245)
234. 哪些颈椎病患者需要手术治疗? (246)

235. 颈椎病的按摩效果如何？怎样进行自我按摩？ (247)
236. 目前中医治疗颈椎病的方法有哪些？ (249)
237. 医疗体育对颈椎病康复有什么作用？
其有什么特点？ (250)
238. 颈椎病患者进行医疗体育疗法时应注意
哪些事项？ (251)
239. 颈椎病患者如何做徒手医疗体操？ (252)
240. 中老年颈椎病患者的医疗体操和强化
颈部肌肉的练习如何做？ (256)
241. 颈椎病为什么容易复发？ (257)
242. 哪些措施有利于预防颈椎病和防止
颈椎病复发？ (258)
243. 高枕真的无忧吗？ (259)
244. 如何自制符合生理要求的枕头？ (260)
245. “落枕”是怎么回事？如何治疗？ (261)
246. 颈椎病患者应怎样选择床铺？ (262)
247. 颈椎病患者宜吃哪些食物？ (263)
248. 颈椎病患者在日常生活和工作中还应
注意哪些？ (264)

高血压病