

- 生命篇
- 摄生篇
- 健身篇
- 祛病篇
- 药补篇
- 寿道篇

祛病篇

主编 魏太星
副主编 邱保国



老年保健
指导丛书

老年
保健
指导
丛书

祛 病 篇

主编
副主编

魏太星
邱保国

编写

按编写顺序排

魏太星	吴明夏	张延荣
崔天祥	邱保国	王春华
宋明祥	冯金旺	李凤良
周慕英	董义光	欧阳安
王伯欧	吕淑芳	荆志来
宁选	魏寅亮	李纪源
段振离	汪承宗	汪康民

老年保健指导丛书

祛 病 篇

主 编 魏太星

副主编 邱保国

魏太星等编写

责任编辑 刘 嘉

河南科学技术出版社出版

河南第一新华印刷厂印刷

河南省新华书店发行

850×1128毫米 32开本 10.625印张 18千字

1985年6月第1版 1985年6月第1次印刷

印数, 1—5,000册

统一书号14245·102 定价1.80元

前 言

世界老年人口比重的增加，出现了人口的老化。联合国规定60岁以上的人称为老年人，也与我国传统划分一致。

据我国1982年人口普查报告，全国人口已达十亿三千多万，其中60岁以上的约占人口的8%，与联合国规定的老年人占人口10%以上的国家称为“老年型国家”接近。

老年人口比重的增加，将给社会带来一系列新问题。就我国目前的情况来说，虽然60岁是老龄的开始，但大多数60岁以上的人身体情况还好，精力尚充沛，还可以为四化作贡献。但也有不少老年人或多或少地有一些疾病，影响他们的工作。其中包括一些不致严重影响生命的疾病。这些疾病还是可以预防或使之延期发生的。

为了配合老年人的保健，我们编写了这本《祛病篇》。内容从实际出发，突出“老年”与“实用”两个特点，包括各科、类的老年病的症状、诱因、治疗

和预防，以期使老年人能从中得到保健指导。

《老年保健指导》丛书共有六篇，其他各篇是《生命篇》、《摄生篇》、《药补篇》、《健生篇》和《寿道篇》。

编 者

内 容 提 要

本书是《老年保健指导》丛书中的一篇。书中阐述了老年人生理变化的知识，老年人易患的心血管、神经、消化、呼吸、五官等系统的各种疾病，分析了病因，提供了治疗方法，可以指导老年人自我诊断、自我保健。

本书内容丰富，突出“老年”与“实用”两个特点，可作中老年人保健和医务工作者临床参考。

目 录

一、老年人疾病概述	(1)
1. 老年人主要器官的变化	(1)
2. 老年人常见病及其特点	(4)
3. 祖国医学对防治老年病的贡献	(6)
二、心血管疾病	(9)
(一) 心血管变化	(9)
(二) 心血管疾病	(11)
1. 高血压病	(11)
2. 冠心病	(19)
3. 心律失常	(28)
4. 心源性休克	(34)
5. 心力衰竭(心衰)	(37)
三、呼吸系统疾病	(43)
1. 上呼吸道感染	(44)
2. 慢性支气管炎	(46)
3. 哮喘病	(53)
4. 老年性肺炎	(57)

5. 肺心病	(60)
6. 肺结核	(64)
四、消化系统疾病	(70)
1. 溃疡病	(73)
2. 慢性萎缩性胃炎	(82)
3. 结肠功能紊乱	(84)
4. 慢性胆囊炎与胆结石	(86)
5. 老年人慢性便秘	(89)
6. 食管裂孔疝	(92)
五、泌尿系统疾病	(94)
1. 泌尿系慢性炎症	(94)
2. 急性肾炎	(98)
3. 膀胱结石	(99)
4. 良性前列腺增生症	(103)
5. 血尿	(110)
六、内分泌与代谢性疾病	(115)
1. 老年性肥胖症	(115)
2. 特发性浮肿	(121)
3. 老年糖尿病	(127)
4. 甲状腺疾病	(135)
5. 更年期症候群	(143)
七、常见的血液系统疾病	(149)
1. 贫血	(151)

2.白血病	(154)
3.多发性骨髓瘤	(157)
4.老年性紫斑	(159)
5.血小板减少性紫癜	(159)
八、神经系统疾病和精神疾病	(163)
(一) 神经系统疾病	(163)
1.急性脑血管病(脑卒中、中风)	(163)
2.震颤	(170)
3.神经痛	(174)
4.老年性头痛	(180)
5.头昏与眩晕	(186)
6.晕厥	(192)
7.老年人的记忆	(196)
(二) 精神疾病	(198)
1.患病因素	(199)
2.老年期精神病综合征	(201)
3.器质性精神病	(204)
4.功能性精神病	(210)
5.如何防治精神病	(215)
九、老年人常见的癌症	(224)
(一) 综述	(224)
1.什么是癌	(224)
2.致癌因素	(225)

3. 癌症有哪些表现	(228)
4. 癌症能否预防	(229)
5. 癌症的治疗	(230)
(二) 各论	(236)
1. 食管癌	(236)
2. 胃癌	(238)
3. 结肠癌	(242)
4. 直肠癌	(244)
5. 肝癌	(245)
6. 肺癌	(248)
7. 子宫颈癌	(249)
8. 乳腺癌	(252)
9. 前列腺癌	(255)
十、外科疾病	(257)
1. 胆石症	(257)
2. 上消化道出血	(259)
3. 阑尾炎	(261)
4. 静脉曲张症	(262)
5. 脱肛	(264)
6. 疝	(265)
7. 骨关节炎	(267)
8. 股骨颈骨折	(269)
9. 桡骨下端骨折	(273)

十一、皮肤疾病	(275)
1. 皮肤瘙痒症	(275)
2. 皮肤赘生物	(277)
十二、五官科疾病	(278)
(一) 眼科	(278)
1. 老年性白内障	(278)
2. 青光眼	(282)
3. 老视眼	(289)
4. 其他眼病	(291)
(二) 耳鼻喉科	(298)
1. 老年性耳聋	(298)
2. 慢性鼻炎	(301)
3. 慢性副鼻窦炎	(306)
4. 慢性咽炎	(308)
5. 鼻咽癌	(310)
6. 喉癌	(311)
(三) 口腔	(313)
1. 老年人常见牙病	(313)
2. 拔牙	(321)
3. 镶配假牙	(324)
4. 粘膜白斑	(326)

一、老年人疾病概述

1. 老年人主要器官的变化

随着年龄的增长，人体各组织器官会出现衰老退化。这种老化现象主要表现在以下一些器官。

(1) **骨骼、肌肉的变化** 老年人骨骼中的有机成分，如胶原、粘蛋白质等减少，而无机盐，如碳酸钙与磷酸钙增多，因此骨骼的弹性和韧性减弱，脆性增加，而且由于蛋白质的代谢障碍，形成骨质疏松，容易发生骨折；脊柱的骨质改变，常可导致背痛、驼背、腰痛；老年人的肌肉纤维也因肌纤维核和肌原纤维条纹消失，细胞变性而变得瘦小，它的伸展性、弹性、兴奋性和传导性都减弱。老年人的骨骼变化和肌肉活动减少都可导致肌肉萎缩、肌力减退，从而使其体力减弱，动作迟缓。

(2) **血管的改变** 人到老年就会发生心肌细胞萎缩，脂褐质沉着，心肌纤维化，淀粉样变以及心内膜肥厚，瓣膜纤维化、变厚和钙化。老年人的心脏传导系

统内心肌纤维减少，窦房结内起搏细胞数量减少，心肌储备能力逐渐减退，因而心率减慢，不能耐受重力活动，并常在增加活动后发生心悸、气短、心律失常等现象。据统计，老年人的心脏排血量，65岁以后每年约减低1%。

老年人的大血管，如主动脉等，常随着年龄的增高而弹性纤维层伸展、断裂、钙化，继而内膜发生粥样硬化，致使大动脉壁的弹性降低，与心搏量的增减不能很好地调节适应，因而血压易于波动，特别是容易发生收缩压波动较大、脉压亦较大的老年性高血压(动脉硬化性高血压)。由于老年人的心、脑、肾有动脉硬化改变，因而很容易发生心肌梗塞、脑血管意外及肾功能不全。据统计，60岁以上的脑力劳动者，发生动脉硬化的占85%，发生冠状动脉硬化的占27%。

(3)呼吸器官的改变 老年人的呼吸肌、膈肌、韧带发生萎缩，肋骨硬化，肺及气管的弹性减弱，以致呼吸功能降低。老年人的脊柱和肋骨骨质疏松，胸廓变形呈桶状，肺容量减少，容易形成“老年性肺气肿”，即使是健康的老年人，由于这种变化，在从事体力活动后，也容易引起气短、气促。老年人的肺活量降低，肺部的气体交换，随着年龄的增高，排出二氧化碳的能力也减低；一般老人排出二氧化碳的能力仅是中年人的一半，所以老年人在集会场所易感胸

闷，短时就需要外出活动，否则容易引起疲劳思睡。老年人由于免疫机能降低，抗病能力弱，呼吸道粘膜萎缩，纤毛活动的功能降低，气道分泌物易于滞留，因而患慢性支气管炎及肺炎的机会就较多。

(4)消化器官的改变 老年人牙齿松动、脱落，咀嚼能力减弱，同时口腔及胃肠道的腺体萎缩，消化液分泌减少，特别是胃酸的分泌减少，容易发生消化不良，加上吸收的不良，很容易造成营养障碍。人到老年肠管的蠕动功能减弱，容易导致大便困难或便秘，因此要常吃些青菜、水果。

(5)泌尿器官的改变 老年人由于肾脏的肾小球数目减少，肾小球肾小管基底膜增厚，肾脏发生动脉硬化等，会导致肾小球输入小动脉、肾小球毛细血管发生闭塞或玻璃样变，使肾小球滤过率、肾血流量、肾小管的排泄及吸收功能都明显降低。老年人的膀胱壁萎缩、易发生膀胱炎；前列腺肥大可引起排尿障碍、发生慢性尿滞留，也可使肾功能降低。老年人肾脏的浓缩能力减低，因此尿多而频，特别是夜尿增多，这当然与老年人的睡眠不深等精神状态也有关系。

(6)神经系统的改变 老龄可导致大量神经原细胞萎缩和死亡。一般老年人的大脑重量比20岁时减少6.6~11%；大脑皮层表面面积比年轻时减少10%。老年人的神经纤维出现退行性改变，脑血流量也比年

年轻时减少17%，因而对周围事物不感兴趣，记忆与分析综合能力减退，表情淡漠，可出现痴呆和更年期综合征。

(7)内分泌器官的改变 老年人的内分泌系统也普遍呈现老化性改变，如松果体发生广泛性钙化，使神经激素的转换能力减弱；胸腺分泌的胸腺素含量减少，使细胞的免疫作用减弱。在男性，由于性激素作用减弱，会使其性机能下降。老年人因结缔组织增多，会导致前列腺肥大而使排尿困难，产生尿潴留；在女性，由于卵巢功能衰弱，雌激素水平降低，使阴道粘膜及外阴部易于感染，从而引起老年性阴道炎及外阴皮炎等。

(8)其他器官的改变 老年人的皮肤表皮菲薄，血管管壁肥厚，血管床减少，所以常恶寒怕冷；皮脂腺不同程度地发生萎缩，机能减退，散热功能减退，所以易于中暑。老年人眼睛的晶状体常会进行性混浊，发生老年性白内障；由于房水循环障碍，因而发生老年性青光眼。老年人也常因内耳神经及循环功能减退，而发生老年性耳聋。

2. 老年人常见病及其特点

老年人常患有多种疾病，很少只患一种单纯的疾病。据体检统计，老年人中沙眼患者最多(约占89%)：

其次为动脉硬化症，主要是动脉粥样硬化，占85%；癣，发生在皮肤、手、足，占47%；高脂血症占29%；痔占27%；高血压病占26%；慢性支气管炎占25%；冠心病、关节炎、牙周炎均占23%；白内障占22%；骨质增生占21%；皮炎占19%；龋齿占18%；前列腺肥大占（男性）18%；肺气肿、视网膜病均占15%；晶体混浊占14%；颈椎病占10%；肺结核占9%；颊粘膜白斑占7%；糖尿病、老年性耳聋均占6%；老年性阴道炎，占（女性）70%；牙龈炎占5%；肩周炎、角膜混浊均占4%；慢性胃炎、玻璃体混浊、翳状胬肉、青光眼、脑血管意外后遗症、疝均占3%；溃疡病、心律失常均占2%；附睾炎占（男性）2.5%；肺心病占1.6%；高血压性心脏病占1.4%；下肢静脉曲张占1.3%；肛裂占1%等。这些病多数是逐渐发生的。但由于老年人对疾病的敏感性较差，因此不少老年病患者没有自觉的特殊痛苦，而是在进行体检或在疾病加重时，才被发现。

老年人所常患的疾病，主要是由于器官老化与功能衰退而引起的，因此比较难以根治，所以重点应该放在早期的预防上面。威胁老年人生命的疾病主要是心血管疾病，因此对高血压、高脂血症、动脉粥样硬化以及冠心病等，都应积极进行治疗。

据统计，绝大多数的老年病都是从老年前期

(45~59岁)开始的,在老年期(60岁以后)中,一般的患病率都在逐年地增加。因此防治老年病,应从老年前期就开始,发现疾病就应及时地治疗,这是一个很关键的问题。

3. 祖国医学对防治老年病的贡献

祖国医学早在两千多年前就注意到老年人的生理病理改变,同时也注意到老年保健和长寿的问题,总结了人类生、老、病、死的发展规律,对老年病的病因、机理、症状、防治和老年人的摄生保健等,都作了详细的记载。如《内经》记载:“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽其天年,度百岁乃去。”还记载有女子“五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕。六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白”;男子“五八,肾气衰,发堕齿槁。六八,阳气衰竭于上,面焦,发鬓颁白”。再若“以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也”。这不仅说明年龄与机体改变的关系,而且指明摄生对保持健康的重要意义。

在老年预防保健方面,《内经》记载有“不治已病治未病,不治已乱治未乱”,“上工救其萌芽,下工救