

(健康长寿之路)丛书 5

老年人常见疾病的早期防治

赵暖春 主编



2.1

黑龙江科学技术出版社

责任编辑：永翥

封面设计：秉顺

版式设计：王莉

老年人常见疾病的早期防治

赵暖春 主编

黑龙江科学技术出版社出版

（哈尔滨市南岗区建设街35号）

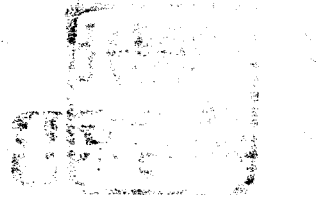
依安印刷厂印刷 · 黑龙江省新华书店发行

787×1092毫米32开本6.875印张35千字

1991年3月第1版 · 1991年3月第1次印刷

印数：1—3850册 定价：2.60元

ISBN 7-5388-1356-X/R · 137



前 言

《老年人常见疾病的早期防治》是《健康长寿之路》丛书的第五分册。是一本防治结合的老年医学知识普及读物。本书主要介绍三个方面的内容：一是老年人常见疾病的特点；二是老年人常见疾病的早期信号；三是老年人常见疾病的预防，重在加强自我保健。

本书根据目前国内外老年医学最新研究成果和个人多年积累的丰富临床经验，针对老年人普遍存在和共同关心的常见疾病早期发现、早期防治、自我保健、自我护理等问题，从处理原则到具体措施，进行全面而系统的阐述。本书将保健科学道理形象化，具有一定的吸引力和感染力，可称之为老年人防病求医，保健长寿的良师益友。

本书实用性强，通俗易懂，内容丰富，知识准确，易于掌握，便于推广。老年人只要真正能把本书的知识和方法应用于实际，坚持这些科学的防治措施，就可以实现健康长寿的愿望。因此，本书实为老年人自我保健的响导，健康长寿的指南。适合广大老年人及慢性病患者阅读，对于广大老龄工作者、老干部工作者，老年教育工作者和卫生工作者也是必备读物，也可做为老年保健教育的教材或参考读物。

由于编者业务水平所限，书中的缺点和错误在所难免，敬请广大读者批评指正。

目 录

一、老年人疾病的特点	(1)
(一) 老年人疾病的概况	(1)
(二) 老年人疾病的特点	(4)
(三) 老年人疾病重在预防和自我保健	(7)
二、老年人的自我护理	(9)
(一) 自我护理的重要性	(9)
(二) 自我护理的措施	(9)
(三) 生活护理的措施	(13)
(四) 特殊护理的措施	(17)
三、老年人动脉硬化的防治	(19)
(一) 什么是动脉硬化	(19)
(二) 动脉硬化的发病情况	(20)
(三) 动脉硬化的病因	(20)
(四) 动脉硬化的分类和表现	(22)
(五) 动脉硬化的防治	(24)
四、老年人冠心病的防治	(26)
(一) 什么是冠心病	(26)
(二) 冠心病的发病情况	(26)
(三) 冠心病的致病因素	(27)
(四) 冠心病的表现	(28)
(五) 冠心病的防治	(30)
五、老年人高血压的防治	(35)

(一) 什么是高血压	(35)
(二) 高血压的发病情况	(35)
(三) 高血压的分类	(36)
(四) 高血压的病因	(36)
(五) 高血压的表现	(38)
(六) 高血压的合并症	(38)
(七) 高血压的防治	(40)
六、老年人心律失常的防治	(44)
(一) 什么是心律失常	(44)
(二) 心律失常的病因	(44)
(三) 心律失常的种类	(45)
(四) 心律失常的处理	(48)
七、老年人心力衰竭的防治	(49)
(一) 什么是心力衰竭	(49)
(二) 心力衰竭的病因	(49)
(三) 心力衰竭的诱因	(50)
(四) 心力衰竭的表现	(51)
(五) 老年人心力衰竭的特点	(52)
(六) 老年人心力衰竭的防治	(53)
八、老年人慢性支气管炎的防治	(56)
(一) 什么是慢性支气管炎	(56)
(二) 慢性支气管炎的病因	(56)
(三) 慢性支气管炎的表现	(57)
(四) 慢性支气管炎的治疗	(58)
(五) 慢性支气管炎的预防	(58)
九、老年人肺气肿的防治	(60)
(一) 什么是肺气肿	(60)

(二) 肺气肿的分类	(60)
(三) 肺气肿的表现	(61)
(四) 肺气肿的治疗	(61)
十、老年人肺原性心脏病的防治	(64)
(一) 什么是肺原性心脏病	(64)
(二) 肺原性心脏病的病因	(64)
(三) 肺原性心脏病的表现	(65)
(四) 肺原性心脏病的治疗	(66)
(五) 肺原性心脏病的预防	(67)
十一、老年人肺炎的防治	(69)
(一) 什么是肺炎	(69)
(二) 肺炎的病因	(69)
(三) 肺炎的表现	(70)
(四) 肺炎的防治	(71)
十二、老年人肺结核的防治	(73)
(一) 什么是肺结核	(73)
(二) 肺结核的发病情况	(73)
(三) 肺结核的传染途径	(74)
(四) 肺结核的类型	(75)
(五) 肺结核的表现	(76)
(六) 肺结核的防治	(77)
十三、老年人中风的防治	(80)
(一) 什么是中风	(80)
(二) 中风的发病情况	(81)
(三) 中风的表现	(82)
(四) 中风的治疗	(83)
(五) 中风的预防	(85)

十四、老年人震颤麻痹的防治	(87)
(一) 什么是震颤麻痹	(87)
(二) 震颤麻痹的病因	(87)
(三) 震颤麻痹的表现	(88)
(四) 震颤麻痹的防治	(90)
十五、老年人精神病的防治	(92)
(一) 什么是精神病	(92)
(二) 老年人精神病的病因	(92)
(三) 老年人精神病的表现	(94)
(四) 老年人精神病的治疗	(98)
(五) 老年人精神病的预防	(99)
(六) 老年人精神病的护理	(100)
十六、老年人慢性胃炎的防治	(101)
(一) 什么是慢性胃炎	(101)
(二) 慢性胃炎的分类	(101)
(三) 慢性胃炎的病因	(102)
(四) 慢性胃炎的表现	(103)
(五) 慢性胃炎的防治	(103)
十七、老年人溃疡病的防治	(105)
(一) 什么是溃疡病	(105)
(二) 溃疡病的病因	(105)
(三) 溃疡病的表现	(106)
(四) 溃疡病的防治	(107)
十八、老年人胆石症的防治	(109)
(一) 什么是胆石症	(109)
(二) 胆石症的病因	(110)
(三) 胆石症的表现	(111)

(四)胆石症的检查	(112)
(五)胆石症的防治	(113)
十九、老年人便秘的防治	(115)
(一)什么是便秘	(115)
(二)便秘的原因	(115)
(三)便秘的防治	(116)
二十、老年人尿路感染的防治	(119)
(一)什么是尿路感染	(119)
(二)尿路感染的病因	(120)
(三)尿路感染的途径	(120)
(四)尿路感染的表现	(121)
(五)尿路感染的防治	(122)
二十一、老年人泌尿系统结石的防治	(124)
(一)什么是泌尿系统结石	(124)
(二)泌尿系统结石的病因	(124)
(三)泌尿系统结石的表现	(126)
(四)泌尿系统结石的防治	(128)
二十二、老年人前列腺增生症的防治	(131)
(一)什么是前列腺增生症	(131)
(二)前列腺增生症的表现	(132)
(三)前列腺增生症的防治	(133)
二十三、老年人糖尿病的防治	(135)
(一)什么是糖尿病	(135)
(二)糖尿病的发病情况	(135)
(三)糖尿病的病因	(136)
(四)糖尿病的表现	(137)
(五)糖尿病的分型	(137)

(六) 糖尿病的并发症	(138)
(七) 糖尿病的防治	(139)
二十四、老年人甲状腺机能亢进症的防治	(143)
(一) 什么是甲状腺机能亢进症	(143)
(二) 甲状腺机能亢进症的病因	(144)
(三) 甲状腺机能亢进症的表现	(144)
(四) 甲状腺机能亢进症的治疗	(146)
二十五、老年人甲状腺机能减退症的防治	(148)
(一) 什么是甲状腺机能减退症	(148)
(二) 甲状腺机能减退症的病因	(148)
(三) 甲状腺机能减退症的表现	(149)
(四) 甲状腺机能减退症的防治	(150)
二十六、老年人贫血的防治	(152)
(一) 什么是贫血	(152)
(二) 贫血的病因	(153)
(三) 贫血的表现	(155)
(四) 贫血的防治	(156)
二十七、老年人紫癜的防治	(158)
(一) 什么是紫癜	(158)
(二) 紫癜的病因	(158)
(三) 特发性血小板减少性紫癜	(160)
二十八、老年人颈椎病的防治	(162)
(一) 什么是颈椎病	(162)
(二) 颈椎病的病因	(162)
(三) 颈椎病的表现	(164)
(四) 颈椎病的防治	(165)
二十九、老年人骨质疏松症的防治	(166)

(一) 什么是骨质疏松症	(166)
(二) 骨质疏松症的病因	(167)
(三) 骨质疏松症的表现	(168)
(四) 骨质疏松症的防治	(168)
三十、老年人膝关节骨关节病的防治	(170)
(一) 什么是膝关节骨关节病	(170)
(二) 膝关节骨关节病的病因	(170)
(三) 膝关节骨关节病的表现	(171)
(四) 膝关节骨关节病的防治	(172)
三十一、老年妇女更年期综合症的防治	(173)
(一) 什么是更年期综合征	(173)
(二) 更年期综合症的表现	(173)
(三) 更年期综合症的防治	(175)
三十二、老年妇女绝经后子宫出血的防治	(177)
(一) 什么是绝经后子宫出血	(177)
(二) 绝经后子宫出血的病因	(177)
(三) 绝经后子宫出血的预防	(179)
三十三、老年人肿瘤的防治	(181)
(一) 什么是肿瘤	(181)
(二) 良性肿瘤与恶性肿瘤的区别	(182)
(三) 肿瘤的病因	(183)
(四) 老年人肿瘤的特点	(187)
(五) 肿瘤的早期信号	(188)
(六) 胃癌的早期信号与诊断	(190)
(七) 肝癌的早期信号与诊断	(192)
(八) 胰腺癌的早期信号与诊断	(194)
(九) 肺癌的早期信号与诊断	(196)

(十) 前列腺癌的早期信号与诊断	(198)
(十一) 乳腺癌的早期信号与诊断	(200)
(十二) 肿瘤的预防	(202)
(十三) 肿瘤的治疗	(205)

一、老年人疾病的特点

(一) 老年人疾病的概况

随着年龄的增长，人到老年机体不断发生退行性改变，细胞减少，外形衰老，器官萎缩，功能衰退，从而机体对疾病的抵抗力降低，而容易患病。从老年人疾病的性质来分析，一部分是老年期特有的疾病，由于机体在衰老过程中发生变化而导致的疾病，各个系统都可出现这类老年疾病，以动脉硬化最为常见；另一部分是老年人和年轻人共有的疾病，年轻时已患有的疾病，病程进展很慢，而迁延到老年，如慢性气管炎多从年轻时开始，病情逐渐发展，到了老年病情加重，发展成为肺气肿、肺心病；还有一部分是由于抗病能力减低而发生的疾病，老年人各器官功能低下，特别是免疫功能下降，代谢功能异常，从而使老年人防御及应变能力降低，容易发生疾病，如感染、肺炎、骨折、中暑、冻伤等，均属于这一类。

老年人疾病的种类繁多，常见主要危害老人健康的疾病可归纳为以下几种：

(1) 脑血管系统疾病

常见的脑血管疾病有脑动脉硬化症、脑血栓、脑出血、脑血管痉挛、脑退行性变性疾病、颈椎病、脑肿瘤、各种神

经炎等。

(2) 心血管系统疾病

常见的心血管疾病有高血压、动脉硬化症、冠心病、心绞痛、心肌梗塞、心律失常、主动脉瘤等。

(3) 呼吸系统疾病

常见的吸独系统疾病有慢性气管炎、肺气肿、肺心病、肺结核、肺炎、肺癌等。

(4) 消化系统疾病

常见的消化系统疾病有溃疡病、慢性胃炎、慢性肝炎、胃癌、食道癌、肝癌、胰腺癌等。

(5) 泌尿系统疾病

常见的泌尿系统疾病有慢性肾小球肾炎、前列腺增生症、膀胱神经官能症、尿路感染、膀胱肿瘤等。

(6) 代谢系统疾病

常见的代谢疾病有糖尿病、贫血、甲状腺机能亢进等。

(7) 运动系统疾病

常见的运动系统疾病有骨质增生、骨质疏松、风湿性关节炎、骨髓瘤等。

老年人疾病以动脉硬化和退行性变为主。日本浴风会医院对60岁以上的1495例死亡病例进行尸检，在肉眼观察所见的病变中，动脉硬化占首位，为87.4%，其次是冠状动脉硬化，为81.2%，脑动脉硬化为47.5%。国内外资料统计表明，老年疾病发病率中，心脑血管疾病占首位。

上海第一医学院报道，30年中8947例65岁以上住院老年病人的常见10种病中，依次为高血压病(9.69%)、脑出血(1.21%)、高血压心脏病(3.52%)、冠心病(9.36%)、心肌梗塞(2.21%)、肺炎(7.61%)、慢性支气管炎

(6.50%)、肺原性心脏病 (1.97%)、胆石症(5.35%)、前列腺增生症 (8.85%)。

北京医院对 200 个健康人进行了长期调查，发现常见的老年疾病，以10种疾病来分析，发病率依次为慢性支气管炎 (51.0%)、高血压病 (49.0%)、冠心病和心肌梗塞 (46.0%)、脑动脉硬化 (44.0%)、颈椎病 (35.0%)、腰椎骨质增生 (31.5%)、肺气肿 (27.5%)、糖尿病 (24.0%)、肝炎 (23.0%)、溃疡病 (18.5%)。

目前，我国死亡原因的统计表明，以心脏病、脑血管病、恶性肿瘤及呼吸系统疾病为四大主要死因，但城市与农村在死因顺位上有些差异 (见下表)。老年人的死亡原因还存在着一定的地区差异，如北京、上海老年人以恶性肿瘤的死亡率最高；武汉以脑血管病占首位；而广东、南京等地则以心血管病的死亡率最高。这四类疾病主要见于老年人，因而也是老年人的主要死亡原因(表 1)。

表1 全国前十位死亡原因

死因顺位	1982年 (20个城市)		1982年 (49个县)	
	死亡原因	%	死亡原因	%
1	脑血管病	22.26	心脏病	23.70
2	心脏病	21.05	脑血管病	15.40
3	恶性肿瘤	20.06	恶性肿瘤	15.32
4	呼吸系病	8.67	呼吸系病	11.49
5	消化系病	4.37	消化系病	5.69
6	外 伤	3.25	中 毒	4.24
7	中 毒	2.07	结 核 病	4.21
8	结 核 病	2.03	外 伤	2.97
9	新生儿病	1.63	传 染 病	2.50
10	泌尿系病	1.61	新生儿病	1.15

(二) 老年人疾病的特点

老年人疾病有其本身的特点。由于衰老而导致储备力低下，适应力减弱，反应能力迟钝，免疫能力低下，以及形态学的改变，而易患多种疾病。而且，老年疾病的自觉症状和临床表现又是多种多样的，常常表现为不典型，因此，了解老年疾病的特点，对于治疗和预防老年疾病是十分重要的。

(1) 疾病的多发性

老年人常患有多种疾病，同时并存，症状重迭，错综复杂，常给诊断带来困难。老年人往往同时患心血管、呼吸系、消化系等多种疾病，而且在一个脏器中可同时患有几种病变，以心脏为例，可同时见到冠状动脉硬化、心肌肥厚、瓣膜疾病、肺性心病、心包炎等。在尸检时观察，可发现老年人有4~6种独立的疾病，病种数目随着年龄增长而增加。湖北省梨园医院4年间收治50岁以上的病人747例，50~59岁平均患3.85种病，最多患9种；60~69岁平均患5.10种，最多13种；70~79岁平均患6.17种，最多13种；80岁以上平均患6.68种，最多15种。疾病的严重程度也随着年龄增长而不断增加。由于老年人常患有多种疾病，有时在同一脏器上患有几种病，互相交错，互相影响，从而导致自觉症状和临床表现的多样化和复杂化。

(2) 病史的不明确性

老年病人的病史不易问清楚，主诉少，给诊断带来困难。由于老年人记忆力减退，对过去的病史往往难以回忆；由于视力、听力、智力障碍，很难采取完整的病史，所以医生在接诊时，除向病人直接采病史外，还需由家属予以

补充。由于老年人反应迟钝，敏感性降低，常对自身的病痛也反应不灵，当患心肌梗塞时，可以没有严重心前区疼痛的症状；当患肺炎时，可以完全不诉说咳嗽、胸痛和发烧。因此，在诊断老年人疾病时，不能只靠主诉，要靠仔细的观察和检查，重视实验室、X线、超声波等辅助检查，避免发生误诊和漏诊。

（3）症状的不典型性

老年病人的症状和体征常常不典型。老年人对痛觉不敏感，故可出现无痛性心肌梗塞、无痛性骨折、无痛性腹膜炎等。老年人的体温不稳定，在严重感染时有的也可不发热，可出现无热性败血症、无热性肺炎等。老年人对寒冷的反应也不敏感，故在严重感染时不易出现寒战而容易出现低体温。老年人往往同时患有多种疾病，使某种疾病的症状为其它疾病所掩盖，以冠心病合并肺气肿为例，当出现呼吸困难等心功能不全的症状时，容易误认为肺功能不全。老年疾病的症状不典型，对医生来说，容易造成误诊和漏诊；对家属来说，容易把大病看成小病，把新病看成老病，以致耽误了治疗。

（4）易发生特异性合并症

老年病人在护理不周的情况下，易发生褥疮、骨折、肢体挛缩等老年特异性合并症。这些合并症的病人死亡率很高。肢体挛缩可见于手、腕、肘、肩、膝、髋等关节。偏瘫病人下肢伸展而上肢屈曲，进一步发展，则下肢屈肌占优势而引起下肢屈曲，而成为屈曲性截瘫。严重病人，其瘫痪侧上下肢均呈屈曲性挛缩，同时对侧下肢也呈屈曲性挛缩，称为屈曲性三肢瘫，更甚者可发生四肢屈曲性挛缩，称为屈曲性全瘫。患脑血管病的老年人，若治疗和护理不当，极易发生屈

曲性截瘫。应密切观察，以防发生挛缩。

(5) 易出现意识障碍

老年人容易发生神志障碍、甚至昏迷。主要原因为脑血管病，其次为神经系统疾病、感染、代谢性疾病。老年人患肺炎、肺水肿、心肌梗塞引起的低血压、肺栓塞、感染性休克、糖尿病酮中毒、低血糖、胃肠道出血、高度贫血、急性或慢性肾功能衰竭、电解质紊乱、脱水等，均易导致意识障碍。患高血压者有时易引起意识障碍。许多老年疾病均易引起意识障碍和精神症状，也是老年疾病特点之一。

(6) 易发生脱水

老年人口渴中枢敏感性降低，平时饮水量少，以及发热、呕吐、腹泻、引流、出血、烧伤等因素，易引起脱水。轻者可出现意识障碍，重者可诱发脑梗塞、心肌梗塞，甚至导致死亡。

(7) 易引起电解质紊乱

老年人电解质异常的发生率相当高。低钾血症、高钾血症、高钙血症病例较常见。通过临床检查、化验室检测及心电图改变来做出诊断。低钠血症常见于使用利尿剂、限制食盐、消化液吸引、腹泻、呕吐等。高钠血症可在脑肿瘤、脑出血等某些病例中发现。低钾血症多在呕吐、腹泻、饮食不足、长期使用泻药和利尿药时出现。高钾血症见于尿毒症、肾上腺皮质功能减退、糖尿病酸中毒和大量给钾等。高钙血症多见于恶性肿瘤。低钙血症见于肾功能衰竭、维生素D缺乏、重症腹泻等。

(8) 易发生医源性反应

老年人应用药物常出现许多副作用。60岁以上老年病人应用药物而发生并发症为成年人的2.5倍，随着年龄增长，