

SHE QU LAO NIAN BING
ZHEN ZHI YU KANG FU

社区老年病 诊治与康复

张德慈 主编

北京科学技术出版社

前 言

世界卫生组织提出“让老年人焕发青春”、“做好初级卫生保健是实现2000年人人享有卫生保健的关键”等口号。老年病人的社区及家庭诊治与康复是老年保健和初级卫生保健的重要内容之一，也是我国社会福利事业的新课题。随着我国“白发浪潮”的到来，老龄及老年病诊治与康复将作为一个重要社会问题，摆到各级党组织和政府部门的面前，应该引起各级领导及广大医务工作者的重视。

社区老年病诊治与康复牵涉到民政、卫生、残联等各个部门，对于发展生产、保持社会稳定、家庭祥和将起到不可估量的作用。特别在当前，我国人口多、经济上还不富裕、无法将老年病的诊治与康复集中到专设的老年病诊治及康复机构内，社区家庭处理就变得更重要、更现实。为适应这种形势，全国优抚医院管理研讨组、中国民政康复医学会老年病专业委员会、山东省民政康复医学会老年病专业委员会组织本会长期从事老年病诊治与康复的专家共同编写了这本《社区老年病诊治与康复》。

本书以普及为主，提高部分着重描述了新理论、新观点、破除不科学的东西；诊治部分，按手册的形式，列条述之，简明扼要，讲明副作用，以免在个人实施过程中出问题；康复部分，对传统医学、民间康复方法，花钱少见效快、行之有效又容易在社会及家庭掌握的方法费墨稍多，为本书有别于其他老年保健读物之处。

本书的读者对象以民政系统所管辖的光荣院、福利院、老

入院的工作者和有一定文化修养的老年人为主，兼顾到社会及家庭用。

由于编写较为仓促，加上我们水平有限，不当之处在所难免，敬希有关领导及同行们批评指正。

编 者

1994 年 10 月

目 录

第一篇 总 论

第一章 概述	(1)
第一节 人口老龄化对社会的影响	(1)
一、老年人及人口老化定义	(1)
二、人口老化对社会的影响	(2)
第二节 影响人类寿命的因素	(3)
一、先天因素	(3)
二、后天因素	(3)
第三节 衰老及抗衰老	(4)
一、衰老的概念	(4)
二、抗衰老的方法	(5)
第四节 社区老年病诊治康复的重要性	(9)
一、社区概念	(9)
二、社区老年病诊治与康复的重要性	(10)
第五节 社区老年保健组织	(11)
第二章 老年人精神卫生及康复	(13)
第一节 老年精神医学	(13)
一、概述	(13)
二、老年期精神障碍	(14)
第二节 老年心理卫生	(16)
一、概述	(16)
二、老年人心理特点	(17)
三、心理健康	(18)
四、老年人心理健康	(21)

第三节 老年康复医疗	(22)
一、康复医疗在老年医学中的地位	(23)
二、老年康复医疗的组织形式	(23)
三、老年人康复医疗的原则	(23)
四、老年人康复医疗的内容	(24)

第二篇 常见老年病诊治及康复

第三章 呼吸系统疾病	(26)
第一节 呼吸系统疾病特点及诊治康复方法	(26)
一、老年人呼吸器官的组织结构与功能改变	(26)
二、呼吸系统疾病特点	(27)
三、诊治与康复方法	(28)
第二节 呼吸系统疾病	(34)
一、上呼吸道感染	(34)
二、慢性支气管炎	(36)
三、阻塞性肺气肿	(41)
四、支气管哮喘	(44)
五、支气管扩张	(47)
六、细菌性肺炎	(51)
七、肺结核	(53)
八、结核性胸膜炎	(59)
九、慢性肺源性心脏病	(62)
十、呼吸衰竭	(66)
第四章 心血管系统疾病	(70)
第一节 心血管疾病特点及诊治康复方法	(70)
一、老年人心血管病特点	(70)
二、诊断与鉴别诊断	(71)
三、特殊检查	(73)
四、治疗与康复	(74)
第二节 心血管系统疾病	(76)
一、高血压病	(76)

二、冠状动脉粥样硬化性心脏病	(80)
三、休克	(92)
四、心脏骤停与心肺复苏	(95)
五、风湿性心脏病	(100)
六、心律失常	(103)
七、心力衰竭	(112)
八、心脏神经官能症	(115)
九、心脏手术后的康复医疗	(118)
十、周围血管病	(120)
第五章 消化系统疾病	(126)
第一节 消化系统疾病特点及诊治康复方法	(126)
一、老年人消化系统的主要改变	(126)
二、老年人消化系统疾病的特点与诊断方法	(127)
三、老年人消化系统疾病的治疗与康复	(128)
第二节 消化系统疾病	(129)
一、慢性胃炎	(129)
二、胃及十二指肠溃疡	(133)
三、慢性腹泻	(138)
四、便秘	(140)
五、慢性肝炎	(143)
六、肝硬化	(146)
七、胆系结石与感染	(151)
第六章 内分泌及代谢疾病	(154)
第一节 内分泌及代谢疾病特点及诊治康复方法	(154)
一、老年人内分泌系统及代谢的改变	(154)
二、老年内分泌及代谢性疾病特点	(155)
三、老年内分泌及代谢性疾病诊断要点	(155)
四、康复医疗	(156)
第二节 内分泌及代谢疾病	(157)
一、甲状腺机能亢进	(157)

二、糖尿病	(160)
三、低血糖症	(169)
四、痛风	(171)
五、肥胖症	(174)
六、高脂血症和高脂蛋白血症	(177)
第七章 泌尿系统疾病	(181)
第一节 泌尿系统疾病特点及诊治康复方法	(181)
一、泌尿系统的生理性变化	(181)
二、泌尿系统疾病的特点	(181)
三、泌尿系统疾病的常见症状	(182)
四、泌尿系统疾病常用检查方法	(183)
五、泌尿系统疾病常用治疗及康复方法	(185)
第二节 泌尿系统疾病	(186)
一、尿路感染	(186)
二、肾炎	(188)
三、肾功能衰竭	(190)
四、尿失禁	(194)
五、前列腺增生症	(196)
第八章 神经系统疾病	(199)
第一节 神经系统疾病特点及诊治康复方法	(199)
一、神经系统疾病的特点	(199)
二、神经系统疾病的诊断	(201)
三、康复方法	(201)
第二节 神经系统疾病	(201)
一、脑血管疾病	(201)
二、老年性痴呆	(227)
三、颅脑损伤	(232)
四、脊髓损伤	(237)
五、多发性神经炎	(243)
六、神经官能症	(245)
七、抑郁症	(250)

八、癫痫	(252)
九、震颤麻痹	(254)
十、更年期综合症	(257)
十一、眩晕	(261)
十二、晕厥	(263)
第九章 肌肉与骨关节疾病	(266)
第一节 肌肉与骨关节疾病特点及诊治康复方法	(266)
一、肌肉与骨关节疾病特点	(266)
二、诊断方法	(266)
三、治疗与康复方法	(267)
第二节 肌肉与骨关节疾病	(267)
一、落枕	(267)
二、颈椎病	(269)
三、肩关节周围炎	(273)
四、腰椎间盘突出症	(276)
五、腰痛	(280)
六、骨质疏松症	(284)
七、老年骨折	(288)
八、骨关节炎	(297)
九、老年卧床病人的几个问题	(303)
十、褥疮	(308)
第十章 肿瘤	(312)
第一节 肿瘤特点及诊治康复方法	(312)
一、对肿瘤的认识	(312)
二、肿瘤的诊断	(314)
第二节 常见恶性肿瘤	(326)
一、鼻咽癌	(326)
二、甲状腺癌	(328)
三、乳腺癌	(330)
四、肺癌	(333)
五、胃癌	(335)

六、肝癌	(338)
七、大肠癌	(342)
八、前列腺癌	(344)
九、子宫颈癌	(348)
十、皮肤癌	(350)
十一、白血病	(351)
第十一章 口腔科疾病	(356)
第一节 口腔解剖、生理特点及口腔科疾病防治 康复方法	(356)
一、解剖生理特点	(356)
二、疾病防治及康复方法	(357)
第二节 口腔科疾病	(359)
一、龋病	(359)
二、牙齿缺损	(359)
三、牙周病	(359)
四、口腔粘膜病	(360)
五、口腔感觉异常	(361)
第十二章 皮肤病	(362)
第一节 老年皮肤的特点	(362)
第二节 常见皮肤病防治	(362)
一、色素异常	(362)
二、增殖性皮肤病	(363)
三、血管性皮肤病	(364)
四、老年瘙痒症	(364)
五、皮肤良性瘤	(365)
第十三章 眼科疾病	(366)
第一节 老年人视机能变化及诊治康复	(366)
一、老年人的视机能变化	(366)
二、老年人眼部病变的诊治与康复	(367)
第二节 眼科疾病	(368)
一、老年性白内障	(368)

二、青光眼	(369)
三、玻璃体液化	(374)
四、视网膜脱离	(375)
五、视网膜动脉阻塞	(377)
六、老年性远视	(378)
第十四章 耳鼻喉科疾病	(380)
第一节 老年人耳鼻喉部改变及疾病康复	(380)
一、老年人耳鼻喉部改变	(380)
二、耳鼻喉部疾病的诊治与康复	(380)
第二节 常见耳鼻喉科疾病	(381)
一、鼻出血	(381)
二、耳鸣	(384)
三、耳聋	(386)
四、慢性咽炎	(387)

第一篇 总 论

第一章 概 述

人口老龄化，是社会人口发展的必然趋势，在我国解放前相当一段历史时期，人口出生率高，但由于连年战乱、经济落后、医疗卫生条件极差，婴幼儿死亡率很高，使人的平均寿命处在低水平。40年代全国总人口4.5亿，男、女平均寿命分别为35岁和40岁左右，属于“青年型”国家。解放后，特别到了70年代后期，由于社会安定、经济发展、医疗卫生水平提高，老年人口比例迅速增加。到去年底，我国60岁以上的老年人已经突破1亿大关，并且每年以3%的速度递增。到本世纪末，我国老年人将达到1.32亿，占总人口10%以上，成为“老年型”国家。人口老龄化，给社会带来一系列影响，医疗保健及康复将是其中最重要的方面。

第一节 人口老龄化对社会的影响

一、老年人及人口老化定义

60岁以上统称为老年人。联合国和发达国家把老年人分为两部分，一部分为独立性老人，一部分为依赖性老人。我国把老年人分成三个年龄段，60~70岁为低龄老人，70~80岁为中年老人，80岁以上为高龄老人。

人口老化是指老年人在总人口中所占比例增加的一种社会现象。人口老化有两种标准，以65岁以上为划分老年人的界限时，当65岁及以上的老年人占总人口数之比在4%以下时，称为青年型国家；占4%~7%时称为成年型国家；占7%以上时

当成是了不起的大事，或认为患了“癌”症，惶恐不可终日。老年抑郁症发作时间一般较青年患者为长，如果在以往有抑郁症发作历史，则发作时间越来越长。

老年抑郁症常被误诊为痴呆，本症与痴呆的区别，在于开始常有烦躁不安、对周围环境失去兴趣、活动能力有减退，但很少出现认识障碍。抗抑郁症药以阿米替林为首选，但剂量要比年青人低。

3. 老年神经症 老年神经症最多见于内科门诊，多以强迫症及焦虑症为主，恐惧及过分关心自己的躯体疾病也非常多见。常表现有萎靡不振、疲惫虚弱、食欲减退、易激惹及失眠等，求治心切，服大量补品而不见好转。

老年性神经症的治疗，药物不是主要的，应以心理治疗为主。心理治疗以增强患者自信心为主，给予患者生活的希望，使之感到自己是社会的一个积极成员，还可以力所能及地为社会作贡献。但多数老年人不相信、不愿接受心理治疗，认为这些大道理自己都懂，心理咨询医生讲的也无用，故在行心理治疗的同时，给小剂量抗焦虑药、抗抑郁药效果更好。

第二节 老年心理卫生

一、概述

心理学是研究人的心理现象的科学。心理现象是客观现实的反映，是脑的机能。心理卫生包括一切旨在改进及保持心理健康状态的措施。心理卫生的任务是按照个体的不同年龄发展阶段的心理特点和心理发展规律，通过各种有益的教育与训练，以及家庭、社会的良好影响，来培养和维护健全的人格、健康的心理，使人在学习、工作、生活中保持心身健康，处于完全康宁状态。老年心理卫生也就是卫生心理学，其宗旨是维护和促进老年人的心理健康与长寿。

人们接触外界事物，听到声音，看到光亮，嗅到气味，尝到滋味，摸到物体的软硬和凉热，以及感到渴、饿、痛等等，称为感觉和知觉。人们不仅可以通过感官感知事物，而且还能把感知到的事物保留在脑海里，这就是记忆。人的脑海里不仅能保留感知过的现象，而且可以把原有的感知素材通过加工改造而构思出新的形象，通过分析、综合、抽象、概括、判断和推理来认识事物的本质，这就是思维。感觉、知觉、记忆、想象、思维等都是人对客观事物的认识，心理学上称为认识过程。

人在认识客观事物时，都以一定态度对待事物，符合心意，感到满意、愉快，反之则感到烦恼，这种对客观事物产生的内心体验称之为情感过程。

人不仅能认识客观事物，通过情感体验客观事物，而且能够自觉地确定目的，有计划地克服困难，从而达到目的，改造客观世界称为意态过程。

认识过程、情感过程、意态过程，统称为心理过程。这三大过程是人脑反映客观现实的基本形式，是人类共有的心理活动过程。

人们对待事物不但产生心理过程，而且可表现出不同的心理特点，这是因为每人遗传素质、生活条件、教育程度、社会实践不同，同样的心理过程在每个人身上的表现亦不同，即个性心理特征，主要指能力、气质、性格等。

个性心理不断发展变化，现代心理学把个体心理划分为以下几个时期，即乳儿、婴儿、幼儿、童年、少年、青年、成年、老年期等。

二、老年人心理特点

老年人心理特点的基础是身体老化、生理功能衰退。老年人社会地位和生活方面的改变也会影响老年人心理。

（一）生理功能衰退

1. 感觉衰退 感觉器官功能衰退一般表现为视力、听力、

嗅觉、味觉、触觉等方面的功能减退，使老年人对客观事物的感知能力减弱，因而表现为反应迟钝、模糊、分辨不清等，往往认错人，听错了话；由于感觉不灵，而导致注意力不集中、呆滞、行动缓慢，获得的信息量减少，必然降低心理活动水平。

2. 脑功能衰退 由于脑细胞死亡后不会再生，所以人脑随年龄增长而逐渐萎缩，功能减退。表现为反应速度减慢，记忆力减退，想象及理解能力减弱。特别是在创造性思维方面远不如青壮年人。一般老年人的思维特点是固执己见、易钻牛角、反复循数兜圈子、语言罗嗦重复、抓不住要领。

3. 代谢功能衰退 由于代谢功能减弱，免疫能力下降而出现体弱多病。疾病带来的痛苦和精神上的困惑会导致各种消极情绪，如忧郁、悲伤、焦虑等。特别是患了一些预后严重的疾病时，会产生绝望的“末日感”等心理状态。

（二）社会生活改变

1. 退休 老年人从社会工作岗位上退下来以后，社会地位、生活状况以及人际关系发生了一系列变化，生活圈缩小，严重影响老年人心理过程，如不适应感、孤独感、无用感、损失感以及精神上的苦恼、迷惘、抑郁等消极情绪，对老年人的身心健康产生不良影响。

2. 家庭 老人从社会工作岗位上退下来以后，大部时间生活在家庭。由于家庭角色的变化，往往与老伴之间、子女之间产生一些矛盾。家庭关系紧张、受歧视或独居，会使老年人产生孤独、寂寞、烦恼、忧郁、悲哀等心理，尤其老年丧偶对老年人的心理影响最为严重。

三、心理健康

世界卫生组织（WHO）认为：“健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上的完好状态，进一步达到安全安宁。”

心理健康是指个体（或社会）心理在本身及环境条件许可

范围内所能达到的最佳功能状态,不是指绝对的十全十美状态。人无完人,没有理想状态的人,能做到力能所及,充分发挥个人的聪明才智,心理功能达到最佳状态,就是心理健康。

心理与躯体是一个人的两个方面。心理的健康有助于躯体的健康,躯体的健康是心理健康的基础。两方面相辅相成,互相制约,互相促进,共同发展,身心健康才是真正的健康。心理健康又分个体心理健康及群体心理健康两个层次。

1. 个体心理健康

个体心理是指具体一个人的心理,衡量个体心理健康,可以从以下几个方面加以考查。

(1) 正确认识现实:现实是复杂的,本质规律的东西往往藏在复杂的现象之后。心理健康的人往往能透过现象看本质,对世界的认识不被特别的需要或防御而歪曲,而是实事求是的反映外界客观现实。

(2) 充分了解自己,并对自己适度估价:认识自然与社会固然困难,但认识自己,估价自己则更为困难。人贵有自知之明,只有这样才能扬长避短,充分发挥自己的能力与特长,自由自在地走自我实现之路。

(3) 具有从经验教训中学习的能力:在人生的道路上,总是伴随着成功与失败。能从成功中吸取经验,从失败中接受教训,还能从别人或前人的成功与失败中吸取经验教训,提高自己的知识与才能,充分发展自己,是心理健康的表现。

(4) 受挫后有康复能力:在生活或事业中受到挫折,健康人往往不垂头丧气、怨天尤人,而是冷静下来,作客观的检查,找出原因,采取积极主动的方法来应付突如其来的打击,或用恰如其分的心理防御机制来减轻内心痛苦,增强应挫能力。

(5) 生活目标切合实际:有稳定的价值观,有明确的理想和奋斗目标,而不是无所事事,活着就是为了实现自己的价值。健康的人有很灵敏的反馈系统,若发现自己的目标偏离实际,能

及时调整，总是具有信心、希望与勇气，快乐而圆满地走向理想之路。

(6) 有良好的人际关系：人与社会的关系体现在人与人的关系上。每个人都有一定的社会、经济地位，有自己的职业、家庭、兴趣与爱好。在分工合作中形成的人与人的各种关系，是矛盾的统一。良好的人际关系可以消除孤独，获得信任与安全，有利于发挥自己的优点、特长，达到身心和谐、康宁。

(7) 充分的适应能力：适应是个体为满足生存的需要而与环境发生的调节作用，改造环境适应个体需要，或改造自身以适应环境的要求。人在流动，世界在变化，使人们经常处于陌生环境。心理健康的人，很快能适应形势，作出判断、选择，适应快速多变的社会，及时调节自己的生活方式与工作方法，表现出强有力的应变能力。

(8) 保持人格完整与和谐：人格是人对现实的态度及与之相适应而习惯的、具有一定倾向的行为方式前后一致的稳定特征。健康的人格，表现可以和谐地处理人际关系，前后稳定一致。

(9) 满足基本需要：基本需要包括本能需要、安全需要、爱和归属的需要、尊重的需要等。需要是分层次、分等级的，越是低层次的需要，越应优先满足，只有在满足基本需要后，个体行为才能在自我实现的动机推动下实现自我价值。

(10) 良好的心境：健康的心境表现为安宁、愉快、积极向上，它可使人们积极、主动和创造性的提高学习和工作效率；不良的心境可使人消沉、心灰意懒，工作效率低下。健康人遇到心境不愉快，往往可进行自我调节，心理不健康的人自我调节能力极差，遇到不愉快的问题往往不可自拔。

2. 群体心理健康

群体心理健康是指在一个群体中起主导作用、影响群体内成员的心理健康环境。

(1) 家庭：家庭是建立在婚姻基础上，社会群体中基本的单位。健康的家庭不止一种模式，但健康的家庭是以夫妻感情美好为基础，辅之以融洽的父子、婆媳、翁婿等关系，使家庭中每个成员都能各得其所，老有所养，小有所教，成年人有所发挥创造。家庭还要与别的群体，与社会保持密切的关系，从中吸取营养、动力、乐趣，从而丰富家庭生活。

(2) 学校：学校生活是人生极为重要的一个阶段，人一生可否为社会作出贡献，学校教育是很关键的一环。尊师爱生、团结友爱、艰苦奋斗等良好的校风，正确的教书育人方法，是学生心理健康不可忽视的因素，应该引起学校管理者的高度重视。

(3) 国家：国家是一个大群体，成员众多，组织复杂、体现着一个民族的精神与发展状况，影响着每一个公民。一个健康的国家应该是在社会制度上，能够最大限度地发挥每个成员的积极性，英雄有用武之地；能够引导积极性与创造性的方向，使之产生最大的经济和社会效益，推动社会前进；吸收和借鉴一切经验，提高全民族的文化素质；能够培养新一代接班人，及时实现新陈代谢，保持国家持久繁荣昌盛。

四、老年人心理健康

维持和增进老年人心理健康，一方面要注意解除各种生活上的挫折，一方面要积极谋求提高生活的意义。前者主要是增进自体健康，免受疾病带来的袭击和死亡威胁；后者在于提高生存价值，排除寂寞、孤独、无用之感，保持正常的人际关系，继续为社会作贡献。

1. 设立增进老人心理健康的机构 为关心老年人的物质和精神生活，帮助他们解除不安因素，应该设立相应的老年人机构，如敬老院、休养所、俱乐部、老年大学等，不但可解除老年人后顾之忧，而且可以组织老年人进行健康有益的社会活动，以增进老年人的心理健康。

2. 进行老年心理卫生教育 65 岁以上老年人，有一半存在