

中国人健康保护系列

# 老年人 健康保护

LAO NIAN REN  
JIAN KANG  
BAO HU

高芳堃 主编



中国协和医科大学出版社

中国人健康保护系列

# 老年人健康保护

高芳堃 主 编  
何慧德 主 审  
刘德平 于普林 副主编

编写人员 (以姓氏笔画为序):  
于普林 卫生部北京老年医学研究所  
王 滢 卫生部北京医院  
王 璐 卫生部北京医院  
王化冰 卫生部北京医院  
文良元 卫生部北京医院  
刘德平 卫生部北京医院  
许天红 北京同仁医院  
许佩珉 卫生部北京医院  
汤天清 卫生部北京医院  
李 永 卫生部北京医院  
李寒松 卫生部北京医院  
杜元太 卫生部北京医院  
罗立华 卫生部北京医院  
高元明 北京安贞医院  
高芳堃 卫生部北京老年医学研究所  
彭丹涛 卫生部北京医院  
韩舒秀 首都医科大学附属复兴医院  
莫蒙迦 卫生部北京医院

中国协和医科大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

老年人健康保护/高芳堃主编. - 北京: 中国协和医科大学出版社, 2002.1

(中国人健康保护系列)

ISBN 7-81072-248-4

I. 老… II. 高… III. 老年人—保健 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 078744 号

### 中国人健康保护系列 老年人健康保护

---

主 编: 高芳堃

责任编辑: 李春宇

---

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京竺航印刷厂

---

开 本: 850×1168 毫米 1/32 开

印 张: 11.5

字 数: 270 千字

版 次: 2002 年 5 月第一版 2002 年 5 月第一次印刷

印 数: 1-5000

定 价: 21.50 元

---

ISBN 7-81072-248-4/R·243

---

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

## 内 容 简 介

《老年人健康保护》是由从事老年病防治研究的临床医学、基础医学及老年社会心理学等方面共 17 位专家携手完成的。全书共分五章，第一章概述了老年人生理特点、老年保健及实现健康老龄化的策略。第二章阐述老年人心理与健康的问题。第三章重点介绍老年人营养与健康问题。第四章阐述老年恶性肿瘤的临床特点及防治办法。第五章重点介绍老年妇女的妇科保健。第六章、第七章介绍老年人常见疾病的发病机制及临床诊治。书末设两个附录，介绍家庭小药箱、家庭医药知识和常见的临床检验指标，供读者参考。

本书以通俗的语言，阐述了老年人的特点，老年人保健须知，老年人常见疾病的诊治，老年人的心理调整，以及实现健康老龄化的对策等问题，是老年医学、老年营养、老年保健、老年社会心理工作者的一本有价值的参考书，是老年朋友健康保健的指南。



## 高 芳 莹

女，研究员。1969年毕业于大连医学院医疗系。现为卫生部老年医学研究所研究员，中华医学会北京老年医学学会副主任委员，中华医学会老年医学分会常委。多年从事疾病防治和医学生物学研究。先后参加过地方病、肿瘤及老年病防治研究。参加组织和实施国家“九五”主要老年病攻关项目“我国社区主要老年疾病综合防治试点研究”，“我国常见老年疾病现状和特点研究”，参与国家自然科学基金课题，卫生部课题，地方科委重点课题研究等。曾获两项局级科技成果奖。

# 序

我国人口老龄化发展速度很快。到 1999 年 10 月，我国已经跨进老龄化社会的行列，即 60 及 60 岁以上的老年人口数在我国人口总数中所占的比例已经达到 10%，目前我国 60 及 60 岁以上的老年人口为 1.26 亿，并且以每年 3.8% 的速度迅速增长。当我们跨入 21 世纪时，首先面临的将是人口老龄化的严峻挑战。

实现健康老龄化是我们的一项战略目标，营造健康老年群体是一个需要全社会参与的社会工程。老龄工作者、老年医学的临床及基础研究人员，社会工作者及相关人员，应该说每个人都有责任用现代的生物 - 心理 - 社会医学模式去积极开展健康促进活动，倡导科学健身、科学养老，提高老年人的生存质量，创建适合国情的养老模式，增进健康，延缓衰老。要以战略的眼光，促进健康老龄化。

20 世纪的科学家们在生命科学方面的重大突破为增进健康和延缓衰老展示了广阔的前景。就我国的人口现状而言，建国后到 80 年代初出生的孩子已是今天的中青年人，这一代人将成为 21 世纪初到 21 世纪中期老年人群的主要成员。因此健康老龄化是一个伟大的幸福工程，它不仅仅是造福于现在的老年人群，也是为了造福于今天的中青年人乃至今天还在摇篮中的孩子们。

世界卫生组织 1998 年 5 月 11 日在日内瓦总部发表的《全球健康状况年度报告》中，对未来世界人口变化趋势

预测指出：“1990年后出生的婴儿，将能看到22世纪的曙光”，我们迎来的21世纪将是一个长寿的世纪。我们祝愿这个长寿能与健康同伴。

我们高兴地看到《老年人健康保护》的出版，它为我国老年医学科普园地增色添彩。此书是卫生部北京老年医学研究所、卫生部北京医院、北京大学人口研究所、北京安贞医院、北京同仁医院及北京复兴医院从事老年病防治及老年医学、老年社会学、老年心理学研究的专家们共同编著而成。书中以通俗的语言，生活中的实例，科学的论述，深入浅出地介绍了老年人健康保健的医学、营养、社会心理诸方面的基础及临床知识。这是一本实用性很强的健康手册，是我们身边的良师益友。我相信本书的出版将使广大读者受益匪浅。谨以此序祝贺本书与读者见面。

中国科学院院士、中国老年学学会会长  
中华医学会老年医学分会主任委员

**陈可冀**

2000年12月于北京

# 前 言

人口老龄化是全球面临的挑战。无论是发达国家还是发展中国家，社会人口的发展都在经历从高出生、高死亡到高出生、低死亡到低出生低死亡的过程，社会人口学称之为社会转型，它标志着社会的文明与进步，但也带来了一些新的问题，即人口老龄化对社会经济可持续发展产生一定影响。联合国把 20 世纪最后一年——1999 年定为国际老年人年，并确立老年人年的主题为“建立不分年龄，人人共享的社会”，进一步加速了全球健康老龄化的进程。我们如何迎接人口老龄化，特别是在我们的经济尚不十分发达，而老龄化速度却如此之快的情况下，这是一个需要我们认真研讨的问题。积极开展健康促进活动，优化医疗卫生资源，实现不分年龄人人共享的社会，使老年人健康地生存、生活自理的时间延长，使其因病伤残不能自理的生存时间减到最短，提高老年人的健康生存质量是我们老年医学工作者的责任。为宣传普及老年医学知识，增进老年人的健康，提高老年人生存的质量，经中国协和医科大学出版社倡议和组织，在北京医院郑宏副院长的热情支持下，我们编写了这本书，作为迎接老龄化社会到来，迎接 21 世纪到来的礼物。

本书的编写沿着老年人健康与疾病，老年人健康与营养、老年人健康与心理社会因素的脉络，以通俗易懂，深入浅出的叙述和漫谈方式，阐述了与老年人健康保护相关的医学基础知识、基本概念，常见疾病的防治原则和办



法，营养搭配与心理卫生因素的调整，对从事老年医学的医务人员，从事医疗保健、心理咨询、营养卫生人员及关心老年卫生事业的人们是一本很有价值的参考书。本书各位作者都是利用业余时间去查找大量资料，然后组织素材精心编写，在此仅对付出辛勤劳动的全部编写人员致以衷心谢意。致谢郭程然同志在打字编辑方面的热诚帮助。

由于编者水平有限，此书难免有疏漏或不妥之处，恳请批评指正。

高芳堃

2001年10月

# 目 录

<b>*第一章</b>	<b>概论</b> .....	( 1 )
第一节	概述.....	( 1 )
第二节	老年人各系统的老化表现.....	( 21 )
<b>*第二章</b>	<b>心理、社会因素与老年人健康</b> .....	( 33 )
第一节	老年人的心理特点.....	( 33 )
第二节	影响老年人健康的心理因素.....	( 39 )
第三节	老年人心理因素与疾病漫话.....	( 49 )
第四节	影响老年人口健康长寿的社会、经济 因素分析.....	( 59 )
<b>*第三章</b>	<b>老年营养</b> .....	( 75 )
第一节	营养素.....	( 75 )
第二节	食物的营养价值与平衡膳食.....	( 86 )
第三节	营养与疾病.....	( 91 )
<b>*第四章</b>	<b>老年恶性肿瘤</b> .....	( 119 )
第一节	老年恶性肿瘤的临床特点.....	( 119 )
第二节	几种常见的老年肿瘤的防治.....	( 128 )
<b>*第五章</b>	<b>老年妇女的妇科保健</b> .....	( 143 )
第一节	老年妇女常见疾病及防治.....	( 143 )
第二节	老年妇女的性问题.....	( 149 )
第三节	老年妇女与激素替代疗法.....	( 150 )
<b>*第六章</b>	<b>老年人的常见症状</b> .....	( 154 )
第一节	发热.....	( 154 )
第二节	眩晕.....	( 156 )

第三节	头痛	(158)
第四节	惊厥	(160)
第五节	意识障碍	(161)
第六节	胸痛	(164)
第七节	呼吸困难	(166)
第八节	咳嗽与咯痰	(169)
第九节	发绀	(171)
第十节	心悸	(172)
第十一节	腹痛	(174)
第十二节	恶心与呕吐	(178)
第十三节	呕血	(179)
第十四节	便血	(182)
第十五节	腹泻	(184)
第十六节	便秘	(186)
第十七节	黄疸	(187)
第十八节	水肿	(189)
第十九节	血尿	(190)
第二十节	尿频、尿急与尿痛	(192)
第二十一节	尿失禁	(193)
第二十二节	尿潴留	(194)
<b>*第七章</b>	<b>老年人常见疾病</b>	<b>(196)</b>
第一节	老年人心血管疾病	(196)
第二节	老年人呼吸系统疾病	(217)
第三节	老年人内分泌疾病	(241)
第四节	老年妇女的妇科保健	(247)
第五节	老年人泌尿系统疾病	(257)
第六节	老年人消化系统疾病	(270)
第七节	老年人贫血	(294)
第八节	老年人脑神经疾病	(298)
第九节	老年人骨关节疾病	(321)

第十节 老年人其他常见疾病·····	(328)
附录 1. 家庭小药箱及家庭医学常识·····	(343)
附录 2. 人体常用检验正常参考值·····	(350)

# 第一章 概 论



## 第一节 概 述

### 一、老年人 (elderly)

在我们的日常生活中往往把老年人这个名词和白发、皱纹、驼背联想到一起。应该说老年人是一个有明显的生理特征和一定的生理年龄界定的群体。但是由于生物个体之间差异很大，一个人本身的生理年龄和其实际的日历年龄之间也存在着较大的差异，同是花甲之年的人有的精神抖擞步态稳健，有的却老态龙钟步履蹒跚。

世界卫生组织 (WHO) 根据全球人口和经济发展状况按年龄界限把人群划分为儿童 ( $\leq 15$  岁)，青年人 (16 ~ 45 岁)，中年人 (46 ~ 65 岁)，老年人 ( $\geq 65$  岁)。对于发展中的国家来说老年人是指年龄为 60 及 60 岁以上的人。

年龄只是一个计量人类个体生存时间的尺子。我们在生活中经常接触的有两种年龄表示方法，一种称为日历年龄或时序年龄，其涵义为一个人在世上生存的时间，以一年为一岁来计量。另外一种称为生物年龄或生理年龄，其涵义为一个人的生理学和解剖学的实际年龄。日历年龄 (时序年龄) 只表明出生在世时间的长短，而生物年龄则相对客观地反映了器官的实际功能和机体的真实活力。

随着年龄的增长人体各器官的功能发生着各种变化，

特别是在老年期机体往往发生一系列的退行性变化。人体的老化是一个漫长的生理过程，机体各个系统的变化不是同步和均衡的，因此目前还没有一个很客观的界定老年人生物学年龄的标准。根据专家们的建议，我国老年人按照年龄被划分为：老年前期（50~59岁），老年期（≥60岁），高龄老人（≥80岁），长寿老人（≥90岁），百岁老人（≥100岁）。

老年人是一个富有社会活动经验的群体，是一个为社会创造财富积累知识的群体，生理和年龄的特点所致老年人也是一个脆弱的群体。老年人是一个有独特社会心理特征的群体，需要尊重与关爱的群体。老年人受到社会的尊重与关爱，因为他们为创建美好的家园、为绘制祖国锦绣河山付出了自己的青春与年华。他们的银丝白发记录着历尽的坎坎坷坷，他们脸上的皱纹烙刻着闯过的风风雨雨。他们给后人留下的是为人类的繁衍生息、为积累社会的财富辛勤劳作与耕耘的脚印。

老年人是一个特殊的人群，不仅仅是因为其年长一些，更深层的涵义还在于他是富有潜在影响和力量的群体。他蕴含着智慧和宝藏，是一个有待开发的智力资源。人类的进步是不断认识世界和改造世界的过程，是知识和经验不断积累的过程，充分发挥老年人的积极作用，有效地利用这个智力资源，必将使我们能够在吸取老一辈丰富经验的基础上少走弯路而更多创新。

老年人是一个相对独立并有着自己尊严的群体。作为社会人口的重要组成部分他们的客观价值是不容忽视的。他们的体质、品德、知识、技能和经验使之具有参与社会活动和影响社会发展的潜能，具有相对独立的人格与尊严。目前的退休年龄不能作为判断“衰老”、“丧失劳动能力”和“失去价值”的指标。因为退休制度是政府根据人口年龄结构状况、劳动力资源的供求情况以及对社会福利

费用承受能力的强弱等多种影响因素而制定的，适应一定时期的政策，它不是永恒不变的。一些发达国家的实践经验已经表明，随着人口结构的变化和社会经济的发展，政策也不是一成不变的，有些政策是要随之进行适当调整以使其能够与社会经济发展及人口变化的新形势相匹配。而且由于科学技术的飞速发展，医疗保健体系的日臻完善，人口整体素质和生存质量必然会不断提高。未来老年人的有效劳动生命和为社会继续做贡献的岁月也将有所延长。老当益壮的活力使老年人的独立与尊严更加铿锵有声。

## 二、健康老年人 (healthy elderly)

随着社会经济的飞速发展和医药卫生科学技术的不断进步，人们的健康观念有了很大转变，对保健的概念有着更深层的认识。如今健康的涵义有了新的扩展，健康的概念已经不仅仅是指身体健壮和没有疾病。现代健康新概念更进一步强调的是每个人的身体，心理和适应社会的能力。世界卫生组织明确提出：“健康不仅是指没有疾病或病痛，还必须在躯体，心理和社会方面保持完好状态。”因为每一个人都要在一定的社会环境中生活、学习和工作。社会的动荡和环境的变迁对于人生的影响非同小可，面对社会环境的压力与变化一个人能够作到心平气和，得不过喜，失不过悲，在艰难悲愤之中能够作到自我解脱，平衡心态，才是一个符合现代健康观念的健康心理。

近年来，人们对于心理健康的问题十分关注，因为随着社会经济体制改革的不断深入，竞争意识和创新观念加快了人们工作学习与生活的节奏，如果没有一个健康的心态去适应现代社会的发展，就很容易对来自方方面面的变化不适应而产生紧张感或过重的精神压力，出现心理失衡的不健康情况。有关资料表明，前 10 种致人残疾或者使人丧失劳动能力的主要疾病中有 5 种是精神疾病。目前精神障碍已成为较为严重的一类疾病。按照国际上衡量健

康状况的伤残调整年指标评价各类疾病的总体负担，精神障碍在疾病总负担排名中居于首位，并且已经超过心脑血管疾病及恶性肿瘤，其发病率在 20 世纪 50 年代为 2.7%，到 90 年代时已经上升到 13.47%。有一些专家认为从健康卫生角度来看 21 世纪将是一个精神卫生的时代。注重精神卫生保持良好心态在新世纪的生活中更具有极其重要的意义。

健康老年人是老年人群中的佼佼者。人到老年时期仍能保持身心健康真是莫大的福气。一个人来到了这个世界上就要为建设家园创立事业付出大量艰苦的劳动，撒下辛勤的汗水。在历经近半个世纪的沧桑岁月之后，青丝变成了银发，老态取代了挺拔，这就是人生的代价。一个人犹如一台机器一样在不断做工的过程中受到磨损和消耗。人到老年时期生理功能明显下降，抵御疾病的能力也明显减弱。因此，老年人多半健康状况不佳，体弱多病。生老病死是大自然的规律，谁也无法逆转，但是通过全社会的努力减少疾病增强健康，实现健康老龄化的目标却是完全可以达到的。

健康老年人的标准有那些呢？1982 年中华医学会老年医学学会曾经提出健康老年人的选择标准：主要脏器无器质性病变；躯干无显著畸形，无明显驼背等不良体形；神经系统基本正常，无偏瘫、老年痴呆及其他神经系统疾病；心脏基本正常，无高血压，冠心病（无明显心绞痛，冠状动脉供血不足，陈旧性心肌梗死）及其他器质性心脏病；无明显肺功能不全及慢性肺部疾患；无肝硬化，肾脏病及恶性肿瘤等。从这个标准可以看出在那个年代，健康的观念主要强调的还是身体的状况和有无疾病。

1991 年深圳市老年医学研究所曾经开展过健康老年人评比活动，结果评选出健康老人 9 人，占全市报名参加全面体检者的 13%（9/68）。



当时提出评选健康老年人的标准主要有五条标准：

(1) 形体健康，具有标准的体格指数，躯体无显著驼背或其他异常畸形，五官端正；(2) 功能正常，有一定的体力，肢体灵活，步态稳健，声音洪亮清脆，视力与听力良好，心、脑、肺、肝、肾等功能正常；(3) 没有疾病，经过常规的物理检查、仪器测定等未发现病理性改变，没有被确诊的严重器质性疾病；(4) 心理健康，符合心理健康的十条标准，①有充分的安全感；②对自己有自知之明，能对自己的能力有恰如其分的评价；③生活目标切合实际，能实际地对待和处理周围所发生的问题；④能与周围环境保持良好接触，并能经常保持兴趣；⑤能保持自己人格的完整与和谐；⑥具有从经验中学习的能力；⑦情绪豁达与控制适度；⑧能保持良好的和适度的个性发挥；⑨能在身体允许范围内作出适度的个性发挥；⑩能在社会规范之内对个人基本需求作出恰如其分的满足。(5) 适应性，有良好的社会适应能力，具有适度的人际交往关系。

从上述内容来看，当时健康老年人评选的标准是比较全面而且要求是相当高的。

1996年中华医学会老年医学学会对健康老年人的标准进行了修订，修订后的草案综括为十条：①躯干无明显畸形，无明显驼背等不良体型，骨关节活动基本正常；②神经系统无偏瘫、老年性痴呆及其他神经系统疾病，神经系统检查基本正常；③心脏基本正常，无高血压、冠心病(心绞痛、冠状动脉供血不足、陈旧性心肌梗死等)及其他器质性心脏病；④无慢性肺部疾病，无明显肺功能不全；⑤无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病；⑥有一定的视听功能；⑦无精神障碍，性格健全，情绪稳定；⑧能恰当地对待家庭和社会人际关系；⑨能适应环境，具有一定的社会交往能力；⑩具有一定的学习、记忆能力。