

LAONIAN CHANGJIANBING ZILIAO SHOUC

老年常见病

自疗手册



- 自疗的涵义
- 自疗的依据
- 自疗的方法

刘英婷 主编

家庭必备
生活
好帮手

蓝天出版社

LAONIAN CHANGJIANBING

老年常见病

自疗手册

主 编：刘英婷

副主编：马璐娜 孙晓莉 金 泉



蓝 天 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年常见病自疗手册 / 刘英婷编著. —北京: 蓝天出版社,
2003.11

ISBN 7-80158-323-X

I. 老...

II. 刘...

III. 老年病: 常见病-诊疗

IV. R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 097092 号

蓝天出版社出版发行

(北京复兴路 14 号)

(邮政编码: 10843)

电话: 66984244

新华书店经销

中国石油报社印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 14.5 印张 300 千字
2003 年 11 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷
印数 1-10000 册

定价: 21.80 元

前言

人生活在自然界中,由于诸多因素的影响,生病是在所难免。特别是老年人,由于身体各个脏器功能的退行性改变,发生生理性衰老,抵抗力下降,免疫功能低下,非常易于感染而致疾病。还有些老年人因疾病缠身,生活自理能力下降;社会职能变化,由在岗转为离退休,角色发生转变;家庭关系不睦,人际关系紧张;还有的老人发生生活事件,亲人发生意外等等,都可以给老人带来心理创伤。持续的激情、忧伤、愤怒、过喜、过悲、过虑都可以引起老年病或病情恶化。

由于老年人体质较弱,有了病也耐受不了经常到医院去经受诸如排队、挂号、看病、化验、划价、交费、取药、打针等一系列的折腾。因此,往往凭感觉跟着广告走,胡乱买药盲目自疗自治,这不仅贻误了治疗时机,也可能带来隐患。

难道生了病就一定要去医院吗?其实不然,老年常见病有很多属慢性疾病,只要自己懂得一定的医疗常识,懂得疾病的发生、发展规律,自己动手采用各种有效的治疗方法进行治疗,就可以自我诊断,自己调治,使疾病及时得到预防和治疗。这样既省事、省时,免去一些经常去医院的诸多烦恼,又减轻了自己的经济负担。

开展家庭自诊自疗,是当前医学发展的一个新趋势,使病人能在就医不便的条件下,就地取材,及时处理,这对改变我国许多地区就医难的状况具有十分重要的意义。

为了满足社会的这一需求,我们编写了“老年常见病自疗手册”这本书。本书收集了一些适合家庭自我诊断治疗疾病的有效方法,力求以简单明了、深入浅出的语言,以老年常见症状和体征为导向,向老年朋友介绍一些老年常见病症早期轻浅阶段的家庭自我诊断的基本知识。本书分为自测和自疗两部分。



老年常见病自疗手册

自测部分依据古今中外大量有关人体预测和疾病诊断资料,阐述了家庭自我诊断的基本知识,如:自我诊断的涵义、自我诊断的依据和自我诊断的方法,详细介绍了如何按人体外貌体型、五官感觉、分泌物和排泄物、日常活动、心理和生理、体征等方面进行自我辨别。通过看、听、闻、摸的方法进行自我诊断,从而真正实现疾病早发现、早治疗,以免延误病情,影响健康。

自疗部分扼要概述了老年常见病的临床表现、诊断要点、西医西药治疗,并重点介绍了按照中医辨证施治的理论,按证、按型用方药、成药、单方验方、食疗药膳等方法,使有病者可查书对症进行自疗,方便有效,大多能够缓解症状,达到治病的目的。此外,本书还介绍了一些物理疗法、食物疗法、运动疗法、音乐疗法、药浴疗法、推拿疗法、养生疗法、心理疗法等等行之有效的自疗方法,具有很强的操作性、安全实用性,让病人可以根据自己的实际情况选择应用。这些自疗方法花费少、操作简单,一看就知道如何把握要领来进行自疗。

为了老年朋友能更好的进行自诊自疗,本书还简明扼要的讲解了一些科学用药的基本知识,帮助老年朋友走出用药误区,安全有效的用药。此外,本书还介绍了有关老年人常见的危重病人的处理和抢救知识,使你能在紧急情况下对急症病人施救,为抢救病人赢得时间。

本书在编写过程中,我们参阅了大量的图书资料,因版本多,故未一一注明出处,在此一并表示衷心地谢意。由于我们的水平和实际经验所限,难免有疏漏之处,恳望读者不吝赐教,以便今后进一步修改完善。

编者

2003年9月



目 录

第一章 老年病的自测自诊

第一节 体形外貌自测疾病

头发辨病·····	1
眉毛辨病·····	3
面部辨病·····	4
眼睛辨病·····	5
耳朵辨病·····	6
鼻子辨病·····	8
口腔辨病·····	11
舌头辨病·····	14
体形辨病·····	16
皮肤辨病·····	17
肚脐辨病·····	18
掌纹辨病·····	19
指甲辨病·····	22
手掌色泽辨病·····	25

第二节 五官感觉自测疾病

视觉异常辨病·····	26
听觉异常辨病·····	28
嗅觉异常辨病·····	28

老年常见病自疗手册

味觉异常辨病	30
--------------	----

第三节 分泌物、排泄物自测疾病

泪液辨病	33
鼻涕辨病	34
耳垢辨病	35
痰液辨病	36
口腔气味辨病	38
汗液辨病	40
尿液辨病	43
大便辨病	47
放屁辨病	53
血液辨病	54

第四节 日常活动自测疾病

饮食辨病	57
睡眠辨病	61
睡梦辨病	64
体位辨病	65
姿态辨病	67
步态辨病	69
性格辨病	70
笑声辨病	71
出血辨病	72
疼痛辨病	74
疲劳辨病	77
肢体麻木辨病	78
运动异常辨病	79



第二章 常见症状的自我诊断

第一节 家庭自诊方法与步骤

家庭自诊基本知识	83
自我诊断的含义	88
自我诊断的步骤	89
自我诊断的方法	90
自我诊断的依据	92
老年病简易检测法	98
怎样看化验报告单	100

第二节 常见症状体征自测疾病

发 热	103
头 痛	106
惊 厥	108
昏 厥	110
昏 迷	112
休 克	114
眩 晕	116
咳 嗽	117
胸 痛	118
咯 血	119
心 悸	121
紫 绀	122
水 肿	123
腹 痛	126



老年常见病自疗手册

腹 胀	129
腹 泻	131
便 秘	133
便 血	134
黄 疸	135
腹 水	137
肝肿大	140
脾肿大	142
恶心和呕吐	143
腹内肿块	145
呕血和黑粪	147
皮下出血	149
淋巴结肿大	150
呼吸困难	152
吞咽困难	153

第三章 家庭自我疗法

第一节 常见自我疗法

家庭自我疗法分类	155
药膳自疗法	158
饮食自疗法	160
运动自疗法	165
幽默自疗法	170
音乐自疗法	172
水疗自疗法	175
药浴自疗法	177

按摩自疗法·····	178
生活方式自疗法·····	185
养生自疗法·····	188

第二节 自我治疗注意事项

诊断明确再治·····	194
必须对因对症治疗·····	194
切勿心生疑病·····	195
勿受广告误导用药·····	196
老年人用药指南·····	197
不要凭经验用药·····	198
药物的相互影响·····	199
服药时不可同时饮酒喝茶·····	201
中西药合用时的配伍禁忌·····	203
服用西药的禁忌·····	204
服用中药的禁忌·····	205
消除用药的心理误区·····	206
要重视药物的副作用·····	209
怎样防止用药差错·····	210
老年人切勿滥用药·····	211
怎样阅读药品说明书·····	213

第四章 老年人急症自救与护理

第一节 老年人的急症自救

应该学点急救知识·····	216
老年人的夜间急症与防治·····	216
胸外心脏按压术·····	217



老年常见病自疗手册

人工呼吸法	218
心脏骤停救治法	219
急性心肌梗塞	221
心绞痛急性发作	223
早搏	224
脑出血危象	225
高血压急症	226
短暂性脑缺血发作	227
昏迷	228
咯血	229
呕血	230
高热	231
呼吸困难	233

第二节 老年病人的家庭护理

测量体温的方法	235
测量血压的方法	236
简易通便法	237
老年人排痰方法	238
怎样防治褥疮	239
怎样给老年病人给氧	239
卧床老人的护理	240
老年人高热的护理	241
偏瘫老人的护理	242

第五章 老年人用药指南

第一节 药物的基本知识

药物对人体的作用	244
----------	-----

“处方药”和“非处方药”	246
怎样识别药品的文号 and 批号	247
怎样识别药品的有效期	248
什么是药品卫生标准指标	249
药物的慎用、忌用和禁用	250
药物剂型的分类	251
中药汤剂的正确煎法	252
中药的配伍与禁忌	254
中药的剂型分类	255
常用抗病毒药物	257
常用抗感染中药	259
丙种球蛋白的利与弊	262
药物计量单位换算法	263
打针、吃药哪种效果好	265
西药什么时间服用效果好	266
中药什么时间服用效果好	266
服中药切勿乱用“药引子”	268
怎样浸制和饮服药酒	269

第二节 对人体有损害的药物

容易成瘾的药物	271
影响性功能的药物	272
可致老年人痴呆的药物	274
损害胃黏膜的药物	275
损害肝脏的药物	275
容易引起腹痛的药物	277
引起大小便变色的药物	277
可以致癌的药物	279
损害肾脏的药物	280
引起药物性耳聋的药物	281
影响视力的药物	282



老年常见病自疗手册

引起营养缺乏症的药物·····	283
-----------------	-----

第三节 科学的用药方法

老年人的用药特点·····	286
老年人用药的原则·····	287
自购药品应注意的问题·····	288
什么是药物的不良反应·····	290
什么是药物过敏·····	291
新药好还是老药好·····	292
要正确掌握用药方法·····	293
要正确服用中药汤剂·····	295
要正确服用中成药·····	296
巧用救心药·····	297
口服药物应注意的问题·····	298
要合理使用镇静安眠药·····	301
不可长期服用同一种药·····	303
不可常服去痛药·····	304
不可常服安眠药·····	305
要慎用磺胺药·····	306
老年人要谨防药源性疾病·····	307
老年人用药宜少不宜多·····	309
老年人用药要点·····	310
老年人用药剂量要适宜·····	313
老年人用药要合理·····	314
不能同时用的药·····	315
老年人切勿依赖药物·····	316
老年人应慎用的药·····	317
煎中药要有讲究·····	321
老年人自备急救药盒·····	321



第六章 常见老年病的自诊自疗

老年病临床特点·····	324
发病早期信号·····	325
一、循环系统疾病	
冠心病·····	329
高血压·····	333
低血压·····	336
心律失常·····	338
二、呼吸系统疾病	
肺气肿·····	342
肺结核·····	346
慢性支气管炎·····	350
肺心病·····	354
三、消化系统疾病	
胆囊炎与胆石症·····	358
消化性溃疡·····	361
慢性胃炎·····	364
肝硬化·····	367
四、泌尿系统疾病	
前列腺增生·····	371
膀胱炎·····	375
尿路感染·····	378
排尿困难·····	382
五、神经精神系统疾病	
老年性痴呆症·····	384



老年常见病自疗手册

脑动脉硬化症·····	388
帕金森氏综合征·····	390
脑血栓形成(中风)·····	393

六、代谢、内分泌系统疾病

高脂血症·····	397
糖尿病·····	401
老年性甲状腺功能亢进症·····	404

七、运动系统疾病

骨质疏松症·····	408
颈椎综合征·····	411
肩周炎·····	414
腰腿痛·····	416

八、老年妇女疾病

更年期综合征·····	419
老年性阴道炎·····	421
外阴瘙痒症·····	424

九、老年性皮肤病

神经性皮炎·····	426
老年皮肤瘙痒症·····	428

十、五官科疾病

老年性白内障·····	431
老年性耳聋·····	435
老视(老花眼)·····	437

十一、老年常见肿瘤

肺 癌·····	438
胃 癌·····	440
肝 癌·····	443
前列腺癌·····	445
子宫颈癌·····	447



第一章 老年病的自测自诊

“望面看手可知百病”，这是祖国传统医学的结晶。从现代生理学来说，每个人都是一个完整的组合体，不管是外部的容貌体形，还是内部的五脏六腑，都息息相关，可谓牵一发而动全身。只要人体某处隐藏着疾患，头面、手足等处就会异常表现。

第一节 体形外貌自测疾病

头发辨病

我国各民族的发色，大多是黑褐色和黑色。

发色也常随着年龄的增大而变化。一般来说，人进入中年以后，毛发组织空隙增大，颗粒状黑色素减少并消失，头发渐渐变黄。60岁时，约有50%以上的人出现白发；75岁以上，白发则达70%；男女之间没有什么明显差别。

正常人发多黑而润泽，是肾气充盛的表现。中老年人头发斑白或全部白发，属生理上的正常衰老现象；青少年白发，老年黑发是因为禀赋不同，不为病态。

属病态头发有如下情况

1. 如果青少年白发，腰酸腿软，头晕耳鸣，为肾气亏乏；如果青少年白发，伴有心虚症状，为劳心耗神伤血之征。
2. 全身性毛发变白，见于白化病。局限性片状白发，多见于白癜风。
3. 短时期头发大量变白，烦躁易怒，面红口苦为肝郁化热。
4. 发黄为血不足或为气血俱热。
5. 初生发为黄色，并无症状，多为禀赋或遗传。



老年常见病自疗手册

6. 发黄稀疏干枯者，为精血不足；头发枯黄，面容憔悴，多为久病、体虚或饮食不济。

7. 发直干枯，为气竭液涸；汗出发润、喘息不休者为肺绝。

8. 头发稀疏而细软，尤其是头顶及两鬓较甚，伴之头晕目花，腰膝酸软，潮热遗精，多属精血亏虚所致。

9. 头皮瘙痒脱屑，并伴有头发稀疏者，多为脂溢性皮炎。

10. 头发脱落主风病、血燥、脂溢性皮炎、斑秃、伤寒病、麻风病、肝硬化、恶性肿瘤等。

11. 小儿发结如重穗，形体羸瘦，腹胀肚大，多为疳积、营养不良。

12. 秃发是由于体内的“突变基因”所引起。毛发成片脱落，多由阴血不足，肝肾虚亏、心肾不交，风邪乘虚而入引起。

斑秃：一片或数片的头发完全脱落，其边缘整齐，局部皮肤正常。多见于斑秃、麻风病等。

全秃：在短期内发生的全秃，头皮皮肤正常，常见于伤寒病晚期和老年人等，但有些病因不明，斑秃严重者亦会引起全秃。

早秃：多见于壮年人后期，从两额角开始，逐渐向颅顶、后头部发展，毛发从稀疏至完全脱落，但头的周缘部位的头发仍较多。

弥漫性脱发：为急性传染病或慢性疾病及各种化学药品所致。病好、药停，头发可停止脱落或重新生长。

先天性脱发：多为染色体显性遗传，可连续数代发病。

假性斑脱：大多发生在中年男性，开始时头皮出现1~2个边界清楚的小片损害，呈圆形，以后可逐渐扩大互相融合或数目增多，脱发处皮肤萎缩、变薄，略有凹陷，表面光滑发亮。脱发到一定程度自然停止，但脱发处不再生长新发。

一些内分泌疾病引起的脱发：如甲状腺功能亢进或减退，甲状腺功能低下，脑下垂体疾病等可引起毛发干燥断裂，毛干变粗或变细、头发稀疏等脱发现象。

痣周脱发：有人头皮上长有色素痣，在痣的周围出现脱发现象，其脱发形式如斑脱，这种脱发可能与局部的免疫性反应有关。