



# 名医谈中老年保健

广东电台「健康之声」节目精选

◆ 林伟园 主编

华南理工大学出版社



# 名医谈中老年保健

广东电台「健康之声」节目组



林伟园 主编

华南理工大学

·广州·

出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

名医谈中老年保健：广东电台“健康之声”节目精选/林伟园主编. —广州：华南理工大学出版社，2001.1（2001.4重印）

ISBN 7-5623-1627-9

I. 名…

II. 林…

III. 中老年病-基本知识-问答

IV. R592-44

华南理工大学出版社出版发行

（广州五山 邮编 510640）

责任编辑 丁春玲

各地新华书店经销

中山市新华印刷厂印装

\*

2001年1月第1版 2001年4月第2次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：11.375 字数：255千

印数：5001—10000册

定价：19.50元

# 序

《名医谈中老年保健》是将广东电台“健康之声”节目近五年精彩内容编撰而成的一本医学科普读物，是广播节目的延续、深入，是将可听的声音转化为可阅读、可保存知识的尝试。这一转化，既扩大了广播的服务功能，又在更广泛、更深入的层次上满足了群众的需要，实为大好事。

本书是由“健康之声”一位年轻的主持人——林伟园（笔名：林欣）主编的。她毕业于广州中医药大学，带着良好的医学知识和真诚为大众健康事业服务的爱心，兴致勃勃地走上“健康之声”主持人的岗位。她苦心经营的专家开诊之“名医专访”栏目，被评为广东电台十佳栏目之一，受到老一辈医学专家、教授的赞赏，

又得到广大听众，特别是中老年人和病患者的拥戴，这也是《名医谈中老年保健》问世的基础。一位年轻的主持人，既努力办好广播，又将节目的精彩内容编撰成书，可喜可贺。

追求健康长寿是人类的永恒主题，是人类进化的必然。从人类基因被破译，便推论出人可活到1500岁，这未免太遥远，且人们也不愿看见到处都是活“僵尸”。然而，平均寿命已达到77岁的今天广州人，追求长命百岁就并非奢望了。在追求健康长寿的历史长河中，人们已不相信长生不老的灵丹妙药，而坚信人类积累起来的知识、科学。“健康之声”就是传播医药保健科学知识的专业电台，她不遗余力地为大众追求健康长寿服务。只要大家继续留意“健康之声”的广播，一如既往地来电来信提出各位的问题，“健康之声”也将一如既往地邀请名医、教授一一进行精心回答，共同为人类的健康长寿而付出努力。

仅此为序。

“健康之声” 总监：吴刚明

2000.11.3



主  
编  
简  
介

林伟园，广播名、笔名林欣，女，毕业于广州中医药大学，1985年进入广东电台『健康之声』担任主持、记者，擅长主持专家访谈热线节目及科普、杂文写作。其主持的『名医专访』栏目获得『广东电台十佳名牌栏目』。

责任编辑 丁春玲 封面设计 吴俊卿

销售电话：(020)87113487

“健康之声”咨询电话：(020)86691188

电子邮件：scut202@scut.edu.cn

3033/4

# 目 录

- 一、高血压..... (1)
  - 1. 什么叫高血压? 血压处于正常高值的人会发展成高血压吗? ..... (1)
  - 2. 血压测量的新单位(kPa)与旧单位(mmHg)之间如何换算? ..... (1)
  - 3. 一次查出血压偏高, 能否诊断为高血压? ..... (1)
  - 4. 有些人到医院一看到穿白大褂的医生和医院环境, 血压就升高。这些人应该如何准确地测量血压? ..... (2)
  - 5. 穿紧袖子的衣服, 是否会影响血压测量? ..... (2)
  - 6. 左、右臂的血压是否一致? ..... (2)
  - 7. 可以测量大腿(下肢)的血压吗? 端坐位与平卧位测得的血压值是否一致? ..... (2)
  - 8. 情绪激动或运动之后, 血压是否会高一些? ..... (3)
  - 9. 在一天里, 血压的波动情况如何? 什么时候测量血压最合适? ..... (3)
  - 10. 用水银柱血压计手动测量或用电子血压计测量是否都可信? ..... (3)
  - 11. 在激烈运动之后, 应隔多长时间测量血压

- 才较准确? ..... (3)
12. 什么叫原发性高血压? 什么叫继发性高血压? ..... (3)
13. 高血压的好发年龄是多少岁? 小儿也可以发生高血压吗? ..... (4)
14. 有高血压家族史的人, 患高血压的机会是否会多些? ..... (4)
15. 什么叫妊娠高血压? 患妊娠高血压的孕妇在妊娠过后, 会发展成为高血压患者吗? ..... (4)
16. 哪些人属于高血压的高危人群? ..... (5)
17. 高血压临床如何分级? ..... (5)
18. 高血压的患者有何临床表现? 高血压会造成哪些脏器损害? ..... (6)
19. 已经确诊高血压的病人, 可以不吃药控制血压吗? 高血压病人是否需要终生服药? ..... (6)
20. 治疗高血压的非药物措施具体有哪些? ..... (6)
21. 正常体重如何判定? ..... (7)
22. 高血压病人经过一段时间的治疗之后, 血压较为平稳, 能否停药? ..... (7)
23. 为什么有些病人虽然经过治疗, 但血压总是控制不好? ..... (8)
24. 血压控制的理想数值是多少? 年纪大的人可否适当放宽标准? ..... (8)
25. 血压是否越低越好? 低血压比高血压安全吗? ..... (8)
26. 过去医生比较重视“下压”(舒张压), 认为长期舒张压升高, 心脑血管并发症增多; 但常忽略“上压”(收缩压)的数值, 这种



- 观点对吗? ..... (9)
27. 收缩压与舒张压的差值太大, 可见于什么情况? ..... (9)
28. 高血压的患者出现哪些症状, 应该警惕中风的发生? ..... (9)
29. 如何缓解高血压病人的头痛、失眠症状? ... (10)
30. 目前治疗高血压的药物有哪些种类? 如何选用最适合自己的药物? ..... (10)
31. 治疗高血压药物的服药时间如何掌握? ..... (11)
32. 是否越是新推出的药物, 效果就越好? ..... (11)
33. 可以单用中药或中成药降血压, 而不用西药吗? ..... (11)
34. 患感冒、酗酒会否引起血压升高? ..... (11)
35. 病人能否单凭感觉来判断自己血压的高低? ... (12)
36. 病人自己能否加减降血压药物的剂量? ..... (12)
37. 长期服用降血压药, 会不会出现副作用? ... (12)
38. 高血压病人除了要经常测量血压之外, 还要定期检查哪些项目? ..... (13)
39. 高血压引起重要脏器功能损害的主要表现如何? ..... (13)
40. 为什么高血压病人需要限制盐的摄入? ..... (13)
41. 是否提倡患高血压的病人多运动? ..... (14)
42. 如果出现了高血压的肾脏损害, 有何症状? 如何治疗? ..... (14)
- 二、冠心病** ..... (15)
1. 冠心病是中老年人的“专利”吗? 其好发

- 年龄是多少岁? ..... (15)
2. 父母有冠心病, 子女较易患此病吗? ..... (15)
3. 肥胖的人容易患冠心病吗? 男性患者比女性多吗? ..... (15)
4. 高血压患者容易患冠心病吗? 糖尿病、高脂血症的患者呢? ..... (16)
5. 冠心病的发生与吸烟、饮酒有关吗? ..... (16)
6. 生活、工作、精神长期紧张的人易患冠心病吗? ..... (17)
7. 为什么有些人平时没有出现冠心病的症状却会因此病而突然死亡呢? ..... (17)
8. 冠心病的早期会有哪些值得警惕的症状? ..... (18)
9. 一个65岁的退休工人, 平时有心悸、心慌是否就是冠心病? ..... (18)
10. 心电图报告有心肌缺血(心肌劳损), 表明了什么问题? ..... (18)
11. 有些老人家做心电图检查, 报告“肺性P波”, 表明了什么问题? ..... (19)
12. 心电图报告束支传导阻滞, 表明什么问题? 与冠心病有关吗? ..... (19)
13. 冠心病在临床上分哪几种类型? 各型有什么特点? ..... (19)
14. 典型的心绞痛发作有何特点? 有些人发现胸前隐隐作痛或胸闷, 是否就是冠心病? ... (20)
15. 心绞痛的发作与哪些因素有关? 气候突变会诱发心绞痛吗? ..... (20)

16. 冠心病病人当心绞痛不发作的时候, 做心电图是否可以做出诊断? 此外, 还有哪些常用的诊断方法? ..... (21)
17. 做活动平板运动试验安全吗? ..... (21)
18. 治疗心绞痛的药物有哪些种类? 如何选择最适合自己的药物? ..... (21)
19. 冠心病患者, 如果正在公园里散步时发生心绞痛, 该怎么办? ..... (22)
20. 治疗心绞痛需要长期服药吗? 长期服药会否出现副作用? ..... (23)
21. 患心绞痛的病人能否参加运动? 运动过程中出现心绞痛发作, 该怎么办? ..... (23)
22. 冠心病出现心肌缺血是否都会发生心绞痛? 医师给某些病人诊断“无痛性心肌缺血”是什么意思? ..... (24)
23. 急性心肌梗塞发生之前有何先兆? ..... (24)
24. 心肌梗塞发生时, 在家里如何自救? 含服硝酸甘油时, 应注意什么问题? ..... (25)
25. 冠心病患者可以看紧张刺激的足球赛吗? 应注意什么问题? ..... (25)
26. 如果服用某种冠心病药物出现不适, 该怎么办? ..... (25)
27. 治疗冠心病的药物是否越贵效果越好? ..... (26)
28. 冠心病的患者需要定期复查吗? 多长时间做一次心电图检查较为合适? ..... (26)
29. 冠心病患者平时应注意什么问题? ..... (26)

30. 平时坚持冷水浴, 能否预防冠心病? ..... (27)
31. 体外反搏为什么可以治疗冠心病? ..... (27)
32. 介入治疗对冠心病患者能发挥哪些作用? ... (27)
33. 哪些冠心病患者适宜手术治疗? ..... (28)
- 三、高脂血症** ..... (29)
1. 什么叫高脂血症? 患高脂血症有什么危害? ... (29)
2. 高脂血症的发生与哪些因素有关? 吃肥肉多, 患此病的机会是否较大? ..... (29)
3. 一次检查血脂升高, 能否确诊高脂血症? ..... (29)
4. 做血脂化验之前, 应注意什么问题? ..... (30)
5. 怎样看血脂检查结果? ..... (30)
6. 检查报告单中, 血脂有两种单位, 如何换算? ..... (31)
7. 低密度脂蛋白胆固醇与高密度脂蛋白胆固醇有何不同作用? ..... (31)
8. 年轻人会出现高脂血症吗? ..... (31)
9. 除了高脂血症之外, 还有哪些属于引起动脉粥样硬化的危险因素? ..... (32)
10. 高脂血症病人会有什么症状? ..... (32)
11. 长期血脂升高对健康有何影响? ..... (32)
12. 高脂血症是否一定要用药物治疗? 用饮食控制可以吗? 如何控制? ..... (33)
13. 能否具体说明在高脂血症饮食治疗中, 哪些食物可以提倡食用, 哪些食物则应避免或减少食用? ..... (33)
14. 哪些情况下, 高脂血症需要用药物治疗? ... (34)

15. 除了饮食控制以外，高脂血症的非药物治疗还包括哪些措施？ ..... (35)
16. 降血脂药物有几类？如何选择适合自己的降脂药？ ..... (35)
17. 怎样了解服药的疗效？多长时间复查血脂较好？ ..... (36)
18. 长期服用调脂药，可能出现哪些副作用？ ... (37)
19. 正在服药治疗高血压、糖尿病的病人，同时服用调脂药应该注意什么问题？ ..... (37)
20. 病人可以自行调整调脂药的用量吗？ ..... (38)
21. 有些血脂较高的病人希望加大剂量快速降低血脂，这种做法可行吗？ ..... (38)
22. 患高脂血症的病人需要控制体重吗？运动对降血脂有帮助吗？ ..... (38)
23. 多食鱼油是否对降低血脂有利？ ..... (39)

#### 四、中风 ..... (40)

1. 何谓中风？中风与脑血管意外、脑卒中是一回事吗？ ..... (40)
2. 中风好发于哪些年龄？哪些人是中风的高危人群？ ..... (40)
3. 中风的发生与气候因素有关吗？ ..... (40)
4. 受刺激过度，情绪过度波动，饮酒过度会否诱发中风？ ..... (41)
5. 中风的发生与哪些因素有关？ ..... (41)
6. 中风有先兆吗？ ..... (41)
7. 脑栓塞与脑出血有何区别？ ..... (41)

8. 除了脑中风外, 中风还可以在哪些位置发生? … (42)
  9. 中风有何临床症状及体征? …… (42)
  10. 中风会危及生命吗? 中风发生在哪些部位比较危险? …… (42)
  11. 脑中风引致的中枢性面瘫与面神经炎引致的周围性面瘫如何鉴别? …… (43)
  12. 怀疑中风时, 患者须做哪些检查以明确诊断? … (43)
  13. 中风是否越早治疗, 预后越好? …… (44)
  14. 脑栓塞与脑出血的处理有何异同? …… (44)
  15. 何谓中风后遗症? …… (44)
  16. 对中风后遗症的患者如何进行康复治疗? … (45)
  17. 脑血管意外急性期过后, 是否主张病人立即进行锻炼? 何时开始锻炼比较好? 如何锻炼? …… (45)
  18. 中风后出现的言语障碍如何进行治疗? …… (46)
  19. 中风瘫痪的病人平时要注意什么问题? …… (47)
  20. 如何了解患者的康复治疗效果? …… (47)
  21. 曾经有过中风病史的病人, 会出现第二、第三次中风吗? 如何避免这些情况的出现? … (48)
  22. 中老年人如何预防中风的发生? …… (49)
- 五、动脉硬化** …… (50)
1. 何谓动脉硬化? …… (50)
  2. 多大年纪容易出现动脉硬化? 哪些人特别容易出现动脉硬化? …… (50)
  3. 动脉硬化的出现与哪些因素有关? …… (51)
  4. 哪些病容易继发动脉硬化? …… (51)

5. 动脉硬化会有家族遗传倾向吗? ..... (52)
6. 动脉硬化有何表现? 对健康有何影响? ..... (52)
7. 脑动脉硬化会否引起老年人思维反应迟钝? ... (53)
8. 脑动脉硬化与中风有关系吗? ..... (53)
9. 如何诊断动脉硬化? ..... (53)
10. 动脉硬化应如何进行治疗? ..... (54)
11. 动脉硬化的患者平时应注意什么问题? ..... (54)
12. 如何延缓动脉硬化的发生? ..... (55)

## 六、骨质疏松 ..... (56)

1. 老年人才会患骨质疏松吗? 骨质疏松的好发年龄是多少岁? 哪些人易患此病? ..... (56)
2. 民间认为“多食骨头”易生骨刺, 有根据吗? ..... (56)
3. 骨质疏松与骨刺是一回事吗? ..... (57)
4. 父母患了骨质疏松, 子女患此病的机会多些吗? ..... (57)
5. 骨质疏松的发生与哪些因素有关? ..... (57)
6. 小时候曾患过佝偻病, 年纪大了是否更易患骨质疏松症? ..... (58)
7. 骨质疏松好发于哪些部位? 是否运动越多的部位越易患骨质疏松? ..... (58)
8. 骨质疏松有何症状? 早期有何可疑症状? ..... (58)
9. 骨质疏松如果不进行治疗, 有何危害? ..... (58)
10. 骨质疏松与哪些病容易混淆? 应该如何鉴别? ... (59)
11. 拍X光片能否确诊骨质疏松症? 如何明确诊断? ..... (59)
12. 老年人半夜出现小腿抽筋, 是否为缺钙的

- 表现? ..... (60)
13. 治疗骨质疏松, 可以不服药, 多服含钙高的食物来补充钙吗? ..... (60)
14. “以形补形”, 多喝骨头汤, 就能治疗骨质疏松吗? ..... (61)
15. 哪些骨质疏松的患者需要用药治疗? 除了用药外, 还需要配合哪些治疗? ..... (61)
16. 骨质疏松单是用药治疗行吗? 应如何治疗? ... (62)
17. 怎样知道自己需要补钙呢? 长期服用补钙药物有无副作用? 补钙会否引起结石病? ... (62)
18. 有人提出“多运动能防止钙的流失”, 其依据何在? ..... (63)
19. 如果不运动, 会否影响用药的效果? ..... (63)
20. 骨质疏松需要长期治疗吗? 如果治疗效果能否停药? ..... (63)
21. 骨质疏松引起的关节疼痛怎么缓解? ..... (64)
22. 老年骨质疏松患者同时患有高血压、糖尿病等病, 几种药物同时应用会否相互影响, 出现副作用? ..... (64)
23. 日常饮食中哪些食物含钙丰富? ..... (64)
24. 骨质疏松的患者, 治疗后如何了解治疗的效果? ..... (65)
25. 骨质疏松的预防该从何时开始? 如何预防? ... (65)
- 七、痛风** ..... (67)
1. 痛风与遗传有关吗? 有痛风家族史的人, 是否容易患上痛风? ..... (67)



2. 痛风的发生与哪些因素有关? ..... (67)
  3. 痛风好发于哪些部位? ..... (68)
  4. 痛风有何典型症状? 与其他骨关节疾患如何鉴别? ..... (68)
  5. 痛风的发作与天气变化有关吗? 什么情况下会引致痛风的急性发作? ..... (69)
  6. 痛风的病人可以吃牛肉、海鲜, 喝酒吗? ..... (69)
  7. 痛风病人在饮食方面要怎样忌口? ..... (70)
  8. 如何诊断痛风? ..... (71)
  9. 尿酸的正常范围是多少? 有何因素会影响尿酸的数值? ..... (71)
  10. 尿酸高就一定痛风吗? 尿酸增高还需考虑什么疾病? ..... (72)
  11. 痛风如果不及时治疗会有何危害? ..... (72)
  12. 治疗痛风的药物有哪些? ..... (72)
  13. 痛风药物需要长期服用吗? 如果长期服用会否出现副作用? ..... (74)
  14. 痛风患者能否在急性发作期才用药, 平时注意饮食来控制呢? ..... (74)
  15. 痛风急性期发作时, 病人可以运动吗? ..... (74)
  16. 如果痛风的患者同时患有其他慢性病, 几种药同时服用, 会否相互影响? ..... (75)
  17. 痛风患者在治疗期间, 应隔多长时间复诊? 复诊需做哪些项目的检查? ..... (75)
- 八、糖尿病** ..... (76)
1. 吃糖多就会患糖尿病吗? ..... (76)