

主编：张熙增

医学专家谈

中老年保健全书



中国环境科学出版社

医学专家谈中老年保健全书

张熙增 主编

上 卷

中国环境科学出版社

· 北 京 ·

医学专家谈中老年保健全书

张熙增 主编

下 卷

中国环境科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

医学专家谈中老年保健全书/张熙增主编. - 版. - 北京:
中国环境科学出版社, 1998

ISBN 7-80135-542-3

I. Ⅰ. 张… Ⅲ. ①中年人-保健-百科全书
②老年人-保健 百科全书 IV. R161.1-61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 15240 号

中国环境科学出版社出版发行
(100036 北京海淀区普惠南里 14 号)

北京忠信诚胶印厂
各地新华书店经售

*

1998 年 7 月第一版 开本 787×1092 1/16

1998 年 7 月第一次印刷 印张 105

印数 1-150 0 字数 2500 千字

ISBN 7-80135-542-3/R·059

定价:498.00 元

《医学专家谈中老年保健全书》编委会

顾 问:何鲁丽 钱信忠 白介夫 郭宪瑞 林文漪

主 编:张熙增

副主编:申文江 戴淑凤 金大鹏

编 委(按姓氏笔画顺序):

马承宣(301 医院原副院长,主任医师)

尤玉才(北京医科大学第一医院副院长,神经外科教授)

王邦康(北京口腔医院院长)

王效道(北京医科大学教授)

王跃庆(主治医师、博士)

卢存国(北京医科大学副教授、中国科普作家协会会员)

申文江(北京医科大学第一医院放射肿瘤科教授、主任医师、硕士生导师)

许政刚(首都医科大学附属同仁医院内科教授,正主任
医师,硕士研究生导师)

李志辉(首都医科大学附属北京同仁医院副院长、眼科
教授、主任医师、博士生导师和屈光科主任)

刘占文(北京中医药大学教授,中医养生教研室主任,
中国中医养生保健学会秘书长)

汤云法(首钢医院内科主任,主任医师)

吴 逊(北京医科大学第一临床医院神经内科教授)

吴树燕(北京医科大学第一临床医院心血管内科主任
医师)

张正华(北京宣武医院院长,内科教授)

杜洛伊(北京中医药大学副教授,中国医学会气功学会
副会长兼秘书长)

连 石(首都医科大学宣武医院皮肤性病科主任、主任
医师、硕士研究生导师)

汪葆明(北京市红十字会宣教中心主任)

周燕敏(邮电部总医院内科主任,主任医师)

金大鹏(北京市卫生局副局长,胸外科教授)

姚天樵(首都医科大学附属北京安贞医院、北京心肺血管疾病研究所呼吸内科教授、主任医师、研究生导师)

高 妍(北京医科大学第一医院内科教授、主任医师、博士生导师、内分泌科主任,中华医学会内分泌学会副主任委员)

韩德宽(北京医科大学第一医院耳鼻喉科教授,主任医师,硕士研究生导师)

曹 坚(北京协和医院泌尿男科教授)

戴淑凤(北京医科大学一院妇产科教授)

策 划:智慧文化

序

《医学专家谈中老年保健全书》在广大群众的企盼中问世了,这是编著者、出版者以及为此书尽心竭力的其他工作者献给中老年朋友的一片无私的真诚、友谊、祝福和礼物。

中国的人口结构正在向老龄化迈进,在一些大、中城市更为显著。以北京为例,60岁以上的老人在人口总数中所占的比例,1987年是10.36%,1994年上升到12.48%。这两个数据告诉我们,北京市人口结构的老龄化已经来临。

人类寿命的延长是人类社会进步的重要标志,是社会、经济、科技发展的必然结果。作为一个发达的文明社会,必须努力提高老龄人口的生命质量和生活质量。人们既要长寿,又要健康,健康长寿是一个非常重要的社会目标,全社会都应该为之努力奋斗。

“既要长寿、又要健康”正在促进医学模式的迅速转变,正在促进卫生革命的迅速发展,正在促进广大医务人员思想观念的迅速更新。其中很重要的一点是:医务人员既要面向病人,更要面向健康人;既要对病人进行医学技术服务,更要对人群进行医学知识服务。这就是说,医务人员要用健康教育、健康咨询、健康指导等方式,把维护和促进健康的知识和方法传授给人们,使广大群众增强自我保健知识和能力。“自我保健”对人类的健康非常重要,是时代发展的产物,就是要使人们从被动服务者变为自我服务者,这是医学发展的根本目的之一,是健康长寿的根本出路之一,也是实现发达的文明社会的目标之一。

为了使人们健康长寿,我们组织北京医学界一批有丰富经验的中老年专家,选定中国环境科学出版社,编著、出版了《医学专家谈中老年保健丛书》,力图用普及的方法深入浅出地把生命的奥秘和保健

的知识,传授给广大中老年朋友,帮助他们掌握健康长寿的“钥匙”。《丛书》出版后,群众购买踊跃,社会反响强烈,认为这套《丛书》不仅介绍了中老年常见病的预防、早期诊断、治疗和康复方面的知识,而且阐述了中老年的心理障碍、养生、性和更年期等方面的道理;不仅对中老年健康长寿有益,而且对促进社会学、心理学、生物学、医学的发展,对即将成为人类主要杀手的生活方式性疾病、慢性疾病、退行性疾病的全面预防都是十分有益的,有较强的知识性、趣味性和可读性,是一套近些年来难得的好书。同时也提出了一些意见和建议,认为丛书分册,不便保存,希望编辑成册,合订出版。应广大群众的要求,我们出版了《医学专家谈中老年保健全书》。《全书》分上、下两卷,装帧非常精美,收藏更有价值,查阅更加方便,这是我们向广大中老年朋友献上的一份心意。

为了使《全书》尽快与广大读者见面,参加编著、出版的医学专家、出版工作者和北京市红十字会、北京市爱国卫生运动委员会的有关同志付出了辛勤的劳动,在此,让我们向他们表示诚挚的谢意。由于水平有限,疏漏在所难免,不妥之处,也请广大读者批评指正,提出宝贵意见,以供再版时修订。

北京市红十字会常务副会长

北京市爱国卫生运动委员会常务副主任 张熙增

主 任 医 师

目 录

上 卷

第一篇 中老年与脑血管疾病

一、脑血管疾病是危害中老年人健康的常见疾病	(3)
脑血管疾病有多种多样的症状	(3)
脑血管疾病主要发生在中老年人	(3)
大脑有良好的自我保护功能	(4)
大脑也有其脆弱的一面	(5)
对高血压切不可等闲视之	(6)
动脉硬化是脑血管疾病的物质基础	(7)
对高血脂症不可一概而论	(8)
吸烟使患脑血管疾病的危险增高	(9)
酒文化的隐患	(10)
糖尿病也是脑血管疾病的危险因素	(11)
不应回避口服避孕药与脑血管疾病的关系	(11)
孕产妇也易发生脑血管疾病	(12)
遗传因素与脑血管疾病的关系	(13)
现今尚不可能正确预报脑血管疾病	(13)
新的世纪,将是一个健康的世纪	(14)
二、脑出血症状的多样性	(16)
脑出血症状的多样性	(16)
脑血管疾病的分类	(16)
脑出血是脑血管疾病中症状最严重的一类	(17)
半身不遂是脑出血最常见的症状	(18)
失语是人类特有的症状	(19)
凝视病灶是一种有定位意义的症状	(20)
拇趾上翘意义非凡	(20)
脑叶出血的症状多种多样	(21)
脑室出血是脑出血中症状最危险的	(22)

小脑出血也有其温和的一面	(23)
脑干出血症状复杂	(24)
大脑外面颅腔内出血也是出血性脑血管疾病常见的部位	(24)
脑出血的十字路口	(25)
三、缺血性脑血管疾病的危害	(27)
缺血性脑血管疾病可使中老年人严重致残	(27)
可以恢复的缺血性脑血管疾病是短暂脑缺血发作	(27)
中老年人发生眩晕并非都是椎基底动脉供血不全	(28)
细如发丝的动脉阻塞同样可以损伤大脑功能	(29)
脑梗塞最常见的症状也是半身不遂	(30)
以精神症状为主的脑梗塞	(31)
以视野缺损为主要症状的脑梗塞	(32)
脑干梗塞的特殊症状是交叉性症状	(32)
有多种原因可以使脑血管阻塞	(33)
颅内静脉系统同样可以发生血栓形成	(34)
四、医生诊断脑血管疾病的依据	(36)
医生根据什么诊断脑血管疾病	(36)
脑脊髓液检查曾为脑血管疾病的诊断立下汗马功劳	(36)
CT 的发明为脑血管疾病的诊断带来划时代的变化	(37)
磁共振成像比 CT 更敏感	(38)
超声医学的领先技术经颇多普勒超声	(39)
数字减影技术提高了脑血管造影的精确程度	(40)
血液流变学揭示了血液流动的奥秘	(41)
全面化验检查可以及时发现合并症	(42)
痴呆可能是脑血管疾病的后果	(43)
警惕脑血管疾病后发生癫痫的可能	(44)
脑血管疾病的其他合并症	(44)
脑血管疾病也是猝死的原因之一	(45)
脑血管疾病与心脑血管疾病关系密切	(46)
肺、肾功能不全与脑血管疾病的关系	(47)
血液病可以在没有动脉粥样硬化时引起脑血管疾病	(48)
颅内动脉炎性病变也是脑血管疾病的原因	(49)
与脑血管疾病有关的其他疾病	(49)
五、脑血管疾病的治疗	(51)
脑血管疾病的治疗仍然是非常棘手的问题	(51)
脑出血的治疗应以降低颅内压为重点	(51)
应严格掌握脑出血的手术治疗	(52)
特殊出血性脑血管疾病的治疗	(53)
脑梗塞的治疗多种多样	(54)

溶栓疗法只适用脑梗塞的早期,对后遗症是无效的·····	(55)
短暂脑缺血发作的治疗·····	(56)
脑血管疾病降血压治疗应适可而止·····	(56)
脑血管疾病急性期出现体温增高及呃逆的治疗·····	(57)
六、脑血管疾病的康复·····	(59)
康复的现代概念·····	(59)
瘫痪肢体的功能康复·····	(59)
瘫痪肢体疼痛阻碍病人的康复·····	(61)
肩关节半脱位阻碍上肢功能恢复·····	(62)
肢体瘫痪时常伴有肿胀·····	(62)
瘫痪在床的病人应像婴儿一样学习运动的能力·····	(63)
帮助上肢功能恢复的方法·····	(64)
从卧床到站立是一大飞跃·····	(65)
迈出人生的第二步,让瘫痪病人站起来·····	(66)
健侧康复训练不容忽视·····	(67)
康复中应掌握最佳的锻炼时间和强度·····	(68)
大小便障碍的康复·····	(68)
帮助病人克服因失语造成的封闭感·····	(69)
在康复中应帮助病人稳定情绪·····	(70)
恢复工作是可能的·····	(71)

第二篇 中老年与心血管疾病

一、有关心血管疾病的基本知识·····	(75)
心血管系统的解剖结构·····	(75)
心脏的生理功能·····	(76)
心脏病的临床诊断标准与方法·····	(79)
评价心功能的临床检查方法·····	(81)
二、中老年人与心力衰竭·····	(84)
什么是心力衰竭·····	(84)
中老年人心血管系统特点及心力衰竭表现·····	(84)
中老年人心力衰竭的常见病因与诱因·····	(85)
中老年人心力衰竭治疗注意点·····	(86)
三、老年人与心律失常·····	(90)
什么是心律失常·····	(90)
窦性心律失常·····	(91)
室上性心律失常·····	(92)
室性心律失常·····	(93)
房室传导阻滞·····	(94)

四、中老年人与冠状动脉性心脏病	(96)
什么是冠状动脉性心脏病	(96)
冠心病的易患因素	(97)
冠心病的临床表现与临床分型	(98)
冠心病的临床诊断检查方法.....	(104)
冠心病的治疗.....	(107)
冠心病的预防.....	(113)
有关冠心病诊断治疗中的某些问题.....	(114)
五、老年人与退行性心脏瓣膜病	(119)
什么是退行性心脏瓣膜病.....	(119)
老年退行性心脏病的病因与发病机理.....	(119)
老年退行性心脏病的临床表现.....	(119)
老年退行性心脏瓣膜病的鉴别诊断.....	(121)
老年退行性心脏瓣膜病的治疗.....	(121)
六、中老年人与心肌病	(122)
什么是心肌病.....	(122)
扩张性心肌病.....	(122)
糖尿病性心肌病.....	(123)
甲状腺功能低下性心肌病.....	(124)
尿毒症性心肌病.....	(124)
酒精性心肌病.....	(125)
药物性心肌病.....	(125)
七、中老年人与主动脉夹层	(127)
什么是主动脉夹层.....	(127)
主动脉夹层的病因与发病机理.....	(127)
主动脉夹层的临床表现.....	(127)
诊断主动脉夹层的检查手段.....	(128)
主动脉夹层的治疗.....	(129)
八、中老年人与感染性心内膜炎	(130)
什么是感染性心内膜炎.....	(130)
哪些人易患感染性心内膜炎.....	(130)
常见的致病微生物.....	(131)
亚急性感染性心内膜炎的临床表现.....	(131)
亚急性感染性心内膜炎的诊断依据.....	(131)
亚急性感染性心内膜炎的防治.....	(132)
九、中老年人与心包疾病	(133)
什么是心包疾病.....	(133)
急性纤维蛋白性心包炎.....	(133)
渗出性心包炎(心包积液).....	(134)

缩窄性心包炎(心包缩窄).....	(135)
-------------------	-------

第三篇 中老年与高血压

一、血压的基础知识	(139)
血压的形成.....	(139)
第二节 哪些因素决定血压的高低.....	(140)
第三节 保持正常血压的调节机理.....	(141)
第四节 血压的正确测量.....	(141)
第五节 正常血压及血压波动.....	(142)
第六节 如何选用血压计.....	(143)
第七节 动态血压监测的应用.....	(143)
二、高血压与高血压病	(145)
如何确定高血压.....	(145)
第二节 正常人双上肢血压相同吗.....	(145)
第三节 正常人上下肢血压相同吗.....	(146)
第四节 哪些因素可引起血压升高.....	(147)
第五节 造成高血压的疾病有哪些.....	(147)
第六节 何谓高血压病.....	(148)
第七节 高血压病的发病因素有哪些.....	(148)
第八节 高血压病是一种遗传性疾病吗.....	(148)
第九节 体重因素与血压.....	(149)
第十节 营养因素与血压.....	(149)
第十一节 心理社会因素与血压.....	(151)
第十二节 高血压病在我国的流行情况.....	(151)
第十三节 高血压病对人体健康的危害有哪些.....	(152)
第十四节 怎么知道得了高血压病,谈谈高血压病的各种临床表现	(152)
第十五节 得了高血压应做哪些临床检查,为什么	(153)
第十六节 怎样判断高血压病的病情.....	(154)
第十七节 什么叫顽固性高血压,其原因何在	(155)
第十八节 何谓急进型高血压,临床有何特点	(155)
第十九节 什么是高血压危象,它的发生原因与临床表现是什么	(156)
第二十节 什么是高血压脑病,它的发生原因与临床表现是什么	(156)
第二十一节 什么是老年性高血压,有何特点	(157)
三、高血压病的种种并发症	(159)
高血压与心脏.....	(159)
第二节 高血压病患者发生左室肥厚的原因.....	(159)
第三节 临床上如何判断左室肥厚.....	(159)
第四节 高血压病伴左室肥厚的临床意义是什么.....	(160)

第五节 高血压性心脏病早期临床表现有哪些	(160)
第六节 高血压性心脏病失代偿期有哪些临床表现	(160)
第七节 高血压性心脏病可累及右心室吗,可引起全心衰竭吗	(161)
第八节 高血压性心脏病的治疗原则是什么	(161)
第九节 高血压与主动脉夹层有何关系	(162)
第十节 主动脉夹层主要的临床表现是哪些	(162)
如何确诊主动脉夹层	(163)
主动脉夹层的治疗原则是什么	(163)
高血压与脑血管意外有何关系,其发生机理是什么	(164)
高血压引起脑血管意外有哪几种类型,临床表现有哪些	(164)
临床上通过哪些检查来诊断脑血管意外	(165)
高血压病可引起什么样的肾脏损害	(165)
如何知道高血压病已造成肾脏损害	(166)
高血压病造成的肾脏损害可恢复否,如何治疗	(166)
四、症状性高血压	(168)
什么叫症状性高血压	(168)
症状性高血压临床上常见于哪些疾病	(168)
肾脏与高血压	(169)
肾性高血压的发病机理和病理特点是什么	(169)
肾性高血压的临床表现有何特点	(170)
急性肾小球肾炎其高血压有什么特点	(170)
慢性肾小球肾炎性高血压有什么特点	(171)
慢性肾小球肾炎高血压与原发性高血压并发肾脏损害如何鉴别	(171)
慢性肾盂肾炎常伴有高血压吗	(172)
多囊肾可引起高血压吗	(173)
肾肿瘤可引起高血压吗	(173)
何谓肾血管性高血压,临床如何诊断	(174)
肾动脉狭窄性高血压应做哪些检查	(174)
嗜铬细胞瘤与高血压	(176)
嗜铬细胞瘤与高血压的关系	(176)
嗜铬细胞瘤有何临床表现	(177)
嗜铬细胞瘤应做什么检查来确定	(179)
什么叫酚妥拉明阻滞试验	(180)
嗜铬细胞瘤高血压为何应做CT检查与B超检查	(181)
皮质醇增多症与高血压有何关系	(181)
什么叫原发性醛固酮增多症	(182)
肾上腺放射性核素照像有何用途	(184)
核磁共振检查对诊断肾上腺疾病有何作用	(184)
安体舒通试验是怎么回事	(185)

妊娠高血压综合征与妊娠合并高血压病关系如何·····	(186)
五、高血压病的治疗 ·····	(187)
高血压病的治疗原则是什么·····	(187)
高血压病的非药物治疗措施包括哪些内容·····	(188)
什么样的高血压病人须服用抗高血压药物·····	(189)
目前抗高血压药物有哪几种·····	(189)
使用抗高血压药物的治疗原则是什么,什么是降压药物的阶梯疗法,新的阶梯疗法含义是什么·····	(190)
利尿剂作为降压药物的机理是什么,如何应用它,有何副作用·····	(191)
β 受体阻滞剂作为降压药物的机理是什么,如何应用它,有何副作用·····	(192)
钙拮抗剂作为降压药物的机理是什么,如何应用,有何副作用·····	(193)
血管紧张素转换酶抑制剂作为降压药物的·····	(193)
机理是什么,如何应用它,有何副作用·····	(194)
α 受体阻滞剂作为降压药物的机理是什么,如何应用,有何副作用·····	(195)
作用于中枢与外周神经系统的降压药物有哪些,什么情况下应用·····	(196)
用于降压的还有哪些药物,如何应用·····	(197)
老年性高血压有何特点,选用哪几种降压药物治疗为宜·····	(198)
高血压合并高脂血症者如何选用降压药物·····	(199)
高血压合并冠心病者如何选用降压药物·····	(200)
高血压合并糖尿病者如何选用降压药物·····	(200)
哪些降压药物可以联合应用·····	(201)
降压药物的配伍禁忌·····	(202)
六、症状性高血压的治疗 ·····	(203)
哪几种症状性高血压可以手术治疗·····	(203)
什么情况下症状性高血压不宜手术治疗·····	(203)
安体舒通对原发性醛固酮增多症病人治疗有效吗·····	(204)
肾性高血压宜用何种抗高血压药物治疗·····	(204)

第四篇 中老年与糖尿病

一、糖尿病的病因和分类 ·····	(209)
什么是糖尿病·····	(209)
正常人的血糖和胰岛素分泌·····	(209)
各类糖尿病是如何发生的·····	(210)
糖尿病的分型·····	(211)
二、糖尿病的诊断及鉴别诊断 ·····	(212)
如何知道患了糖尿病·····	(212)

糖尿病和糖耐量减低的诊断·····	(212)
糖尿病需要和哪些疾病鉴别·····	(213)
I、II型糖尿病遗传、免疫学特点及临床表现的比较·····	(215)
三、正确对待糖尿病,积极参与治疗糖尿病 ·····	(216)
哪些人易患糖尿病·····	(216)
高血糖对人体有什么危害·····	(216)
对糖尿病要有正确的态度和认识·····	(217)
糖尿病监测·····	(219)
四、怎样看与糖尿病有关的化验结果 ·····	(223)
尿糖与血糖·····	(223)
口服葡萄糖耐量试验(OGTT)·····	(224)
糖化血红蛋白(GHbA ₁)·····	(224)
胰岛素及胰岛素释放试验·····	(225)
C肽、酮体、乳酸·····	(225)
五、饮食治疗 ·····	(227)
什么是营养素·····	(227)
饮食治疗与有关计算·····	(227)
食品交换方法·····	(230)
饮食疗法应当注意的问题·····	(231)
六、运动疗法 ·····	(236)
运动疗法的作用及目的·····	(236)
运动的原则、内容、时间及量·····	(237)
运动疗法的禁忌症·····	(238)
运动疗法的注意事项·····	(238)
七、口服降血糖药物 ·····	(240)
口服降糖药物分类·····	(240)
哪些病人选用磺脲类降糖药·····	(240)
磺脲类药物的不适应症及禁忌症·····	(240)
磺脲类药物的种类、作用特点及用法·····	(241)
哪些病人适用双胍类降糖药·····	(243)
双胍类药物的不适应症及禁忌症·····	(244)
双胍类药物种类、特点及用法·····	(244)
α-糖苷酶抑制剂——拜糖平·····	(245)
联合用药问题·····	(245)
八、胰岛素治疗 ·····	(246)
胰岛素治疗的适应症·····	(246)
胰岛素的来源、制剂、类型与使用原则·····	(246)
胰岛素使用剂量的确定、调整与使用方法·····	(249)
胰岛素注射及有关方法·····	(253)