

MEIGUO LAONIANREN
JIANKANG ZHINAN
XIANGEI FUMU DE YIFEN XINYI

美国老年人 健康指南

—— 献给父母的一份心意

刘浩 李浩 编译



四川大学出版社

MEIGUO LAONIANREN
JIANKANG ZHINAN
XIANGEI FUMU DE YIFEN XINYI

美国老年人 健康指南

——献给父母的一份心意

刘浩 李浩 编译



四川大学出版社

责任编辑:敬铃凌
责任校对:夏 宇
封面设计:米迦设计工作室
插图绘制:吴 涛
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

美国老年人健康指南:献给父母的一份心意 / 刘浩,
李浩编译. —成都:四川大学出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-5614-7773-1

I. ①美… II. ①刘… ②李… III. ①老年人—保健
—美国—指南 IV. ①R161. 7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 118102 号

四川省版权局著作权合同登记图进字 21-2015-31 号

书名 美国老年人健康指南——献给父母的一份心意
Meiguo Laonianren Jiankang Zhinan—Xiangei Fumu de Yi Fen Xinyi

编 译	刘 浩 李 浩
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-7773-1
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	170 mm×230 mm
印 张	15
字 数	155 千字
版 次	2015 年 1 月第 1 版
印 次	2015 年 1 月第 1 次印刷
定 价	39.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。
电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065
◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
◆网址:<http://www.scup.cn>



随着中国社会开始进入老龄化，老年人问题将受到大家越来越多的关注。特别是老年人的健康问题，比如肾疾病、心脏健康、健忘等常见问题；还有老年人如何应对性生活、犯罪行为、亲人去世等生活问题。但是，如何帮助老年朋友们对自己的生活、健康状况有更清晰的认识，并针对自己所面临的问题找到解决的办法呢？

它山之石，可以攻玉。美国社会的老龄化比中国开始得早，有些关于老年人健康问题的经验可以交流、借鉴。本书内容是美国老龄化研究院多年的研究成果，也是推荐给美国老年朋友的最佳健康读物。本书的编译者们将它译成中文，作为送给中国老年人健康生活的礼物，可助其享受幸福的晚年。

本书一共有38章。每章都以案例引入，介绍种种老年人面对的健康和生活问题，从疾病的原因、诊断、治疗以及预防等方面为老年人就其健康和生活方式提供全面、有效的信息。



1 老年人肾疾病 3

肾脏疾病 / 3

谁处于危险之中? / 4

肾脏检查 / 4

阻止你的肾脏变差 / 5

晚期肾脏疾病的治疗 / 6

2 老年人带状疱疹 7

什么是带状疱疹? / 7

谁处于危险之中? / 8

带状疱疹的症状是什么? / 8

你应该看医生 / 9

为什么会一直痛下去? / 9

预防带状疱疹——疫苗 / 10

有什么并发症? / 10



你会感染带状疱疹吗？ / 11

带状疱疹会复发吗？ / 11

你能做些什么？ / 11

3 老年人戒烟 13

尼古丁是一种药物 / 14

阻断成瘾 / 14

帮助戒烟 / 15

雪茄、烟斗、嚼用烟草和鼻烟是不安全的 / 15

二手烟 / 16

戒烟的好处 / 16

4 老年人低体温症 18

低体温症的症状是什么？ / 18

采取措施 / 19

你怎样才能保证安全？ / 20

健康问题 / 21

保持室内温度 / 21

在取暖费方面，你能寻求什么帮助吗？ / 23

5 老年人过高热症 24

谁有危险？ / 26

如何降低高热风险？ / 26

你应该记得什么？ / 28

- 6 老年人的性生活 29
- 什么是正常的变化? / 29
- 什么原因导致性功能障碍? / 30
- 什么因素可能会引起性功能障碍? / 31
- 年龄足够大就不用担心性生活的安全了吗? / 33
- 情感可以发挥作用吗? / 33
- 老年人能做些什么? / 34
- 7 老年人如何保护牙齿和口腔 36
- 龋 病 / 36
- 牙龈疾病 / 37
- 清洁牙齿和牙龈 / 37
- 假 牙 / 38
- 口 干 / 39
- 口腔癌 / 40
- 8 老年人的心脏健康 41
- 你的心脏 / 41
- 老化的心脏 / 41
- 心脏病 / 42
- 心脏病的迹象 / 43
- 要防止心脏病, 你应该怎么做? / 44
- 9 老年人肺部疾病 47
- 慢性阻塞性肺疾病 / 47

肺 炎 / 50	
肺 癌 / 52	
哮 喘 / 53	
10 老年人中风（脑卒中）	55
什么是中风？ / 55	
中风之后会发生什么？ / 57	
降低患中风的风险 / 58	
11 50岁后的肿瘤预防	59
常规检查 / 60	
常规检查结果 / 63	
癌症的治疗 / 63	
癌症的预防 / 64	
12 老年人的常见关节炎	65
老年人常见的关节炎 / 65	
应引起老年人注意的临床体征 / 66	
关节炎的治疗 / 67	
关节炎的运动治疗 / 68	
其他替代疗法 / 69	
13 老年人的眼睛保护	70
老年人保护视力的举措 / 70	
眼睛自然老化 / 71	
常见老年眼睛疾病 / 71	

- 常见老年人视力低下 / 73
- 14 女性更年期 75
- 什么是更年期? / 75
 - 更年期的标志是什么? / 76
 - 心脏和骨头怎么样了? / 79
 - 在进入更年期之后你要怎么保持健康? / 79
 - 缺少性激素会怎么样? / 81
 - 植物雌激素有用吗? / 82
 - 你要怎么决定做什么? / 82
- 15 嗅觉和味觉 83
- 你的嗅觉 / 83
 - 是什么导致了嗅觉的丧失? / 83
 - 气味可以保证你的安全 / 85
 - 你的味觉 / 85
 - 是什么导致了你味觉的改变? / 86
 - 癌症治疗和味觉 / 86
 - 颜色和香料可以有所帮助 / 87
 - 治疗嗅觉和味觉障碍的特殊医生 / 87
 - 寻求帮助 / 88
- 16 50岁以后的健康饮食 89
- 健康饮食的两个计划 / 89
 - 你应该吃多少呢? / 91



食物有问题? / 92	
你需要喝水吗? / 93	
有关纤维的一些东西 / 93	
你是否应该减少盐的摄入? / 93	
有关脂肪的一些知识 / 94	
保证食品安全 / 95	
你能做到正确的饮食吗? / 96	
17 老年人的便秘	97
提 问 / 97	
引起便秘的原因是什么? / 98	
治 疗 / 99	
18 老年人的健忘	101
与年龄有关的记忆 / 101	
导致记忆丧失的其他原因 / 102	
一些严重的记忆问题 / 103	
老年痴呆的治疗 / 106	
你能做什么 / 107	
19 老年人的疲劳	108
一些疾病导致疲劳 / 108	
情绪扮演了什么角色? / 109	
个人习惯 / 110	
向医生咨询 / 111	

你能做什么? / 111	
海蒂怎么办? / 112	
20 老年人皮肤的老化和护理	113
皮肤干燥和瘙痒 / 113	
瘀 伤 / 114	
皱 纹 / 114	
老年斑和皮肤结节 / 115	
皮肤癌 / 115	
保持皮肤健康 / 116	
21 老年男性前列腺的问题	118
前列腺 / 118	
常见问题 / 118	
前列腺癌 / 120	
PSA检测 / 122	
保护你自己 / 123	
22 老年人糖尿病	124
什么是糖尿病? / 124	
糖尿病的类型 / 125	
早期糖尿病 / 125	
症 状 / 126	
糖尿病检查 / 126	
糖尿病的处理 / 127	



记住下面几个事项 / 128

药物治疗 / 129

23 老年人的膳食补充剂 130

什么是膳食补充剂? / 130

你应该服用膳食补充剂吗? / 130

五十多岁的你该怎么办? / 131

什么是抗氧化剂? / 133

草药补充剂怎么样? / 133

什么最适合你? / 134

案例: 你能做些什么来保持健康? / 135

24 老年人的高血压 136

什么是血压? / 136

你有高血压吗? / 136

如果只是收缩压高该怎么办? / 137

一些你不能改变的风险 / 137

你要怎样做才能控制自己的血压? / 138

高血压的现状 / 139

25 老年人跌倒和骨折 142

使用正确的步伐 / 142

让你家里更安全 / 144

26 老年人的足部保健 147

正确的保养 / 147

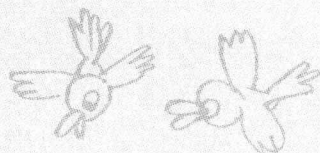
足部常见问题 / 148	
提高警觉 / 151	
保护好你的脚 / 151	
27 老年人的锻炼和体力活动	152
四种保持活跃的方法 / 153	
哪些人需要锻炼? / 154	
安全提示 / 155	
28 高龄驾驶	157
你的身体 / 157	
你的视力 / 158	
你的听力 / 159	
你的反应能力 / 160	
你的健康 / 160	
你的药物 / 161	
你是一位安全的驾驶员吗? / 162	
是时候停止驾驶了吗? / 162	
29 老年人的睡眠	165
睡眠和老化 / 165	
睡眠问题 / 166	
失 眠 / 166	
睡眠呼吸暂停综合征 / 167	
活动障碍疾病 / 168	

阿尔茨海默病和睡眠——一个特殊的问题 / 169	
睡一个好觉 / 169	
安心睡眠 / 170	
做个美梦 / 171	
30 老年人饮酒	172
酒精和药物 / 173	
饮多少酒算过量? / 174	
何时不宜饮酒? / 174	
寻求帮助 / 175	
31 老年人的听力损失	177
你如何知道自己的听力是否损失? / 177	
听力损失的类型 / 178	
其他听力损失问题 / 178	
询问医生 / 179	
什么类型的助听器具会有帮助? / 179	
选择助听器须知 / 180	
如果你有听力问题,你要做些什么? / 181	
你要怎么帮助听力有损失的人? / 181	
32 老年人如何计划发生意外时的事务	183
为未来计划 / 183	
合理规划意外发生时的处理步骤 / 184	
法律文件 / 185	



究竟什么是“重要文件”？ / 186	
33 老年人骨质疏松症	188
谁有可能患骨质疏松症？ / 189	
什么是骨量减少？ / 190	
你的骨头可以被测试吗？ / 190	
如何保持你的骨质强健？ / 190	
你能为治疗自己的骨质疏松症做些什么？ / 192	
如何避免摔倒？ / 194	
男性会不会患骨质疏松症？ / 194	
34 老年人尿失禁	196
尿失禁的原因 / 196	
膀胱控制 / 197	
诊 断 / 197	
尿失禁的种类 / 197	
治 疗 / 198	
如何做凯格尔运动 / 199	
其他辅助方式 / 200	
35 老年人如何应对犯罪行为	201
避免成为欺诈犯罪的受害者 / 202	
避免身份盗窃 / 204	
虐待老人——这是一种犯罪 / 205	

36 老年人的丧偶悲痛	206
你要做什么? / 207	
男人和女人的感觉一样吗? / 208	
掌握你的生活 / 210	
还可以做些什么? / 211	
出去走走怎么样? / 211	
37 老年人的社会活动	213
38 老年人的疫苗注射	218
流感疫苗注射 / 218	
肺炎链球菌病疫苗注射 / 218	
破伤风和白喉疫苗注射 / 219	
带状疱疹疫苗注射 / 220	
麻疹、腮腺炎和风疹疫苗注射 / 220	
疫苗的不良反应 / 220	
在旅行前注射疫苗 / 221	
鸣 谢	222



献给父母的一份心意

