

常见老年疾病的

CHANGJIAN LAONIAN JIBING DE

KANGFU YU HULI
ZHISHI WENDA

康复与护理

主编 伊桂叶 路微波 陈友燕

知识问答

丛书主编 吴晓童

康复医学科普问答系列丛书



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

常见老年疾病的

CHANGJIANLAONIANJIBING DE
KANGFU YU HULI
ZHISHI WENDA

康复与护理

知识问答

主 编 伊桂叶 路微波 陈友燕

副主编 庄伟荣 张 燕 倪缪苗

编写人员 (按姓氏拼音排序)

陈友燕 陈玉婷 褚慧蓉 吉 瑾 李俊喜

路微波 罗蓓君 倪缪苗 石 磊 田 威

王 丹 王丽霞 温之玲 许梦莹 伊桂叶

张 婷 张 燕 庄伟荣

编写单位 上海市第一康复医院老年康复科

丛书主编 吴晓童

康复医学科普问答系列丛书



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

内 容 提 要

本书为“康复医学科普问答系列丛书”之一。全书以问答的形式,介绍了常见老年疾病的康复、预防及护理知识。意在为广大老年疾病的患者及家属提供康复指导,使老年人能够享受有质量的晚年生活。

本书不仅是一本介绍常见老年疾病的预防、诊疗和康复的科普读物,也可作为基层医护人员、医学生的实用参考书。

图书在版编目(CIP)数据

常见老年疾病的康复与护理知识问答/伊桂叶, 路微波, 陈友燕主编. —上海: 第二军医大学出版社, 2014. 5

(康复医学科普问答系列丛书/吴晓童主编)

ISBN 978-7-5481-0739-2

I. ①常… II. ①伊… ②路… ③陈… III. ①老年病—康复—问题解答 ②老年病—护理—问题解答 IV. ①R592.09-44 ②R473-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 270808 号

出 版 人 陆小新

责任编辑 王 勇 袁夏燕

常见老年疾病的康复与护理知识问答

伊桂叶 路微波 陈友燕 主编

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路 800 号 邮政编码: 200433

发行科电话/传真: 021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏天源印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 4.75 字数: 150 千字

2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5481-0739-2/R·1503

定价: 20.00 元

丛书编委会

CONGSHU BIANWEIHUI

主 编 吴晓童

副主编 叶斌 董萍 马辉

编 委 (按姓氏拼音排序)

陈友燕 董萍 葛春艳 顾玲 洪怡 洪方业 胡冬根 黄朝辉 李晗

李梅 李蓉 李双 李明礼 李幼德 刘萍 路微波 马辉 倪缪苗

沈夏峰 石国栋 史彩霞 汪霞 王慧萍 王青卿 王岩静 王永斌 吴晓童

谢慧 谢伟 徐蕾 徐丽莉 许勤 叶斌 伊桂叶 俞伟蔚 张弛

张华 张燕 张海林 张卫珍 张雅娟 张永珍 赵苡雯 仲冬蓉 周蓓

朱发林 庄伟荣

编写单位 上海市第一康复医院

丛书主编 吴晓童

康复医学科普问答系列丛书

半个多世纪以来,康复医学得到快速的发展,康复医学与预防医学、临床医学和保健医学一起,被认为是现代医学体系的四大支柱。在第二次世界大战期间,大量的伤病员需要医护人员的救治,由于当时的医疗条件限制,医护人员仅能使用一些最基本的训练手段来帮助伤病员,使他们能够尽早行走,重新投入战斗。真正具有现代意义的"康复"概念在那时就诞生了。此后,康复医学被大力提倡,救治战争伤害的康复治疗经验也被运用在了和平时期。康复的定义是指综合地使用医学、教育、社会和职业的各种方法,使患者恢复身体的功能。康复医学是一门以功能为中心的医学,着眼于恢复患者各种功能障碍。康复医学的目的是使患者恢复功能,重新拥有原先的生活品质,重返原来的生活环境和社会岗位。

医院康复是康复治疗的一个重要环节,但是由于各种原因,许多患者仅仅获得了初步的康复治疗就离开了医院,他们需要在家中继续进行康复治疗,家庭康复是医院康复在家庭中的延续。虽然由于条件设施的局限性,家庭康复并不能替代医院康复,但是它的意义在于家庭康复使患者了解自己的功能状态,懂得怎样在家中进行科学的康复,把康复融入生活,最大程度地改善或恢复缺失的功能。在流程上,根据患者的功能状态来选择医院康复或家庭康复,两者是连续、相互补充的,缺一不可。多数患者在医院进行一段时间的治疗以后,病情好转出院,仍然需要家庭康复或社区康复。如果出院后没有及时进行必要的家庭康复和家庭护理,患者因为肢体感觉和运动障碍、呼吸、血液循环、内分泌

泌功能和心理方面受到影响,容易引起疼痛、肌肉萎缩和痉挛、关节僵直和畸形、静脉血栓形成、压疮、肺炎、体位性低血压、低蛋白血症等多种并发症,严重影响患者的功能恢复,不仅会延长恢复时间,已经恢复的功能也会退步,而且给以后的康复治疗带来很大的困难,甚至留给患者永久残疾。如果患者及家属了解了必要的疾病及康复的知识,以及护理过程中应该注意的问题,在患者的康复过程中,家属也可以为患者提供指导和帮助,提高患者的生活品质。在病情允许的条件下,患者尽量主动地去参与各种活动,完善自己的康复治疗目标,继而部分地或全面地做到生活自理,以便适应新生活,重返社会。

一方面,对残疾人、慢性病患者、急性伤病后及手术后的患者进行康复治疗,可以改善患者的躯体和心理功能;老年人、亚健康人群进行合理的运动锻炼、饮食调理,可以预防疾病的发生,保持健康。另一方面,由于急性病或外伤,或因为瘫痪而长期卧床的患者,会增添新的功能障碍,引起肌肉萎缩、关节僵直,加重残疾,甚至影响心血管系统、呼吸系统、内分泌系统,以及导致心理方面的障碍,产生更加严重的后果。为了更好地普及康复医学知识,我们特编写"康复医学科普问答系列丛书"。本套丛书共十个分册,内容涵盖疼痛、骨与关节、脊柱脊髓疾病、烧伤与创面、肺功能、神经疾病、糖尿病肾脏疾病、常见老年疾病、肿瘤以及心功能的康复治疗与护理知识。每一分册都如同一位医生或一位护士在您身边为您解答疑惑。衷心希望本套丛书能给您或亲人的康复带来帮助和指导。

中华医学会物理医学与康复学分会常委、副秘书长

上海市医学会物理医学与康复学分会主任委员 吴毅

上海市康复医学工程协会副理事长 2013年8月

复旦大学附属华山医院康复医学科主任

我院原是一家综合性老年医院，以老年患者居多。在诊治老年性疾病的过程中我们逐步认识到一个问题：老年患者的病情控制住了，可是功能恢复需要一个更为漫长的过程，而老年患者往往缺乏专业的功能康复治疗，使得很多老年患者虽然疾病治愈，但仍然只能在床上度过余生。在这样一个医疗环境下，我院成立了康复科。随着康复科的逐渐壮大，在上海市二级医院整体转型的大环境下，我院领导迅速策划了一项“继续走康复路，把康复做大、做强”的方案，在杨浦区卫生局、上海市卫生局及上海市委各级领导的大力支持下，终于使我院转型为“上海市第一康复医院”。

随着我院对各种疾病康复经验的积累，为了提高广大老年患者对常见疾病的康复、预防及护理知识的认识，我们觉得有必要编写一套有关康复与护理的丛书，丛书共 10 本，此书即是丛书之一。我们编写的这本《常见老年疾病的康复与护理知识问答》就是为了让广大患者及家属了解老年病的康复及护理要点，并希望全社会关注、关心、支持老年患者的康复治疗，使得每一位老年人都能有质量地享受老年生活！

本书能顺利出版，要特别感谢医院各级领导的大力支持及我科全体医护人员的通力合作，并希望我们在今后的康复工作中总结更多的经验与广大病友分享！

编 者

2013 年 12 月



第一章 老年病总论

1. 老年病的特点有哪些? / 2
2. 什么是老年护理和老年康复? 两者有何不同? / 3
3. 运动康复训练对老年人各系统的影响是什么? / 3
4. 老年病的康复原则有哪些? / 5
5. 老年病康复运动疗法的基本原则有哪些? / 6
6. 康复治疗 and 力量锻炼是一回事吗? / 7
7. 老年患者康复治疗常见误区有哪些? / 7
8. 哪些老年常见病患者适合康复训练? / 8
9. 昏迷患者可以做康复训练吗? / 9
10. 适合老年人的体能康复训练有哪些? / 9
11. 适合老年人的有氧康复运动有哪些? / 10
12. 适合老年康复患者的作业疗法包括哪些? / 11
13. 在老年人康复治疗中,运动强度越大,效果越好吗? / 12
14. 为什么说快走是最简便、最经济的运动康复方法? / 13
15. 康复治疗中的老年人,有哪些饮食要求? / 13
16. 老年人康复运动时应不应该喝水? 如何正确饮水? / 14
17. 在康复治疗中,怎样与有言语障碍的老年患者进行交流? / 14
18. 长期卧床的老年患者,康复运动时出现头晕应该如何处理? / 16
19. 老年人做康复治疗时,子女或其他家属应该如何配合? / 16
20. 老年患者出院后,在家中还有必要康复锻炼吗? / 17
21. 一些患者回到家中,什么事都由家里人帮他做,这样利于康复吗? / 17

- 22. 老年人如何通过康复干预手段享受健康的晚年? / 18
- 23. 哪些老年人需要配置轮椅? / 18
- 24. 老年脊髓损伤患者选择轮椅有什么注意事项? / 19
- 25. 如何改造家庭环境以预防老年患者跌倒,利于其康复? / 19
- 26. 如何正确使用约束带更有利于老年患者康复? / 20
- 27. 居家老人如何安全服药才能有利于康复? / 21
- 28. 老年患者在家时,患肢出现肿胀怎么康复? / 21
- 29. 老年人为什么会小腿抽筋? / 22
- 30. 经常腿抽筋的老年人为了早日康复应该注意什么? / 22
- 31. 夜间发生小腿抽筋的老年人怎么自我康复? / 23
- 32. 老年人为何总爱唠叨呢,需要康复治疗吗? / 23
- 33. 寒冷的冬季,老年人应如何预防烫伤的发生? 烫伤后如何康复? / 24



第二章 老年糖尿病

- 34. 什么是老年糖尿病? 老年糖尿病有哪些特点? / 28
- 35. 为什么老年糖尿病患病率随年龄增长而上升? / 28
- 36. 为什么老年糖尿病患者常无典型的“三多一少”症状? / 29
- 37. 老年人怎样才能尽早发现无症状性糖尿病,并进行康复干预呢? / 29
- 38. 老年人为什么会出现夜尿增多? 能康复吗? / 30
- 39. 老年糖尿病患者常出现哪些严重的并发症? 能康复吗? / 31
- 40. 老年糖尿病患者如果漏服降糖药后,应如何补救才能有利于康复? / 31
- 41. 价格贵的降糖药就是好药,就有利于康复吗? / 32

- 42. 老年糖尿病患者的目标血糖为什么要略高? 多少才最有利于康复? / 32
- 43. 为什么老年糖尿病患者早期应用胰岛素更有利于康复? / 33
- 44. 居家老年人应该如何正确存放胰岛素? / 34
- 45. 老年糖尿病患者避免低血糖的措施有哪些? / 34
- 46. 老年糖尿病患者在康复治疗中, 应该注意什么? / 35
- 47. 老年糖尿病患者在康复治疗中, 饮食上应该注意什么? / 35
- 48. 老年糖尿病患者在康复治疗期间, 家属应该做些什么? / 36
- 49. 老年糖尿病患者适合哪些康复运动? / 37
- 50. 老年糖尿病患者康复运动前应先做些什么准备? / 37
- 51. 为什么老年糖尿病患者应适当进行力量型的康复锻炼呢? / 38
- 52. 老年人患了糖尿病不吃药, 依靠大量康复运动能够控制好血糖吗? / 39
- 53. 老年糖尿病患者如何康复运动才好呢? / 39
- 54. 老年人如何通过康复手段及日常保养预防糖尿病足? / 40



第三章 老年痛风

- 55. 老年痛风患者急性发作时, 用冷敷或热敷对康复有危害吗? / 42
- 56. 老年痛风患者怎样合理搭配饮食可以促进疾病的康复? / 42
- 57. 老年痛风患者如何合理进行康复运动? / 43
- 58. 老年痛风患者如何自我进行心理康复? / 44
- 59. 老年痛风患者如何通过日常生活保养而取得康复? / 45
- 60. 老年痛风患者冬季应该注意什么更有利于康复? / 46



第四章 老年呼吸道疾病

61. 为什么老年人容易患呼吸道疾病? / 48
62. 为什么老年人患肺炎没啥症状? / 48
63. 老年人发生急性呼吸系统疾病时,怎样从饮食上帮助他康复? / 49
64. 如何用康复运动等多种手段预防老年人的呼吸系统疾病? / 49
65. 如何用康复训练手段预防长期卧床患者的肺部感染? / 50
66. 老年人预防肺炎为什么要多做深呼吸? / 51
67. 如何让老年人安稳过冬? / 52
68. 老年人发生误吸、呛咳不利于康复,那么应该如何预防呢? / 53
69. 老年人发生呛咳后,应该如何进行康复治疗? / 53
70. 老年人在冬季如何预防慢性阻塞性肺疾病的急性发作? / 54
71. 什么情况下必须送老年慢性阻塞性肺病患者到医院进行康复诊治? / 55
72. 老年慢性阻塞性肺病患者有必要进行呼吸康复吗? / 56
73. 老年慢性阻塞性肺病患者应如何进行康复治疗?多长时间可以见效? / 57
74. 老年慢性阻塞性肺病患者出现营养不良的原因及对康复的危害是什么? / 58
75. 重度老年慢性阻塞性肺病患者如何通过康复重建腹式呼吸模式? / 58
76. 什么是老年慢性阻塞性肺病患者的呼吸康复姿势训练法? / 59
77. 什么是老年人的卧式康复呼吸操? / 59

- 78. 长期家庭氧疗对稳定期慢性阻塞性肺疾病老年患者康复的重要性? / 60
- 79. 老年患者进行家庭氧疗时应该注意什么? / 61
- 80. 氧中毒有哪些危害? / 62
- 81. 我都 75 岁了,吸了 40 年的烟,还需要戒烟吗? 戒烟对康复有哪些益处? / 62
- 82. 烟龄很长的老年人应该如何戒烟? / 63
- 83. 老年哮喘患者如何做好自我康复? / 64
- 84. 老年支气管哮喘患者如何进行康复锻炼? / 64
- 85. 医生说我妈妈的肺部感染已经好了,回家后我要如何做康复护理呢? / 65



第五章 老年高血压病

- 86. 什么叫老年高血压病? 什么叫老年单纯收缩期高血压? / 68
- 87. 老年高血压病的特点是什么? / 68
- 88. 老年高血压病患者血压变化与季节、饮食有关系吗? / 69
- 89. 老年高血压病患者的治疗误区有哪些? / 69
- 90. 老年高血压病患者如何进行药物及康复治疗? / 71
- 91. 老年高血压病患者的血压应控制在多少有利于康复? / 72
- 92. 老年人单纯收缩期高血压需要药物治疗及康复训练吗? / 73
- 93. 老年人单纯收缩期高血压如何治疗? / 73
- 94. 老年人高血压病的康复指征? / 74
- 95. 老年人高血压病适合哪些康复疗法? / 74
- 96. 老年人高血压病的物理康复疗法有哪些? / 75
- 97. 老年人高血压病的中医药康复疗法有哪些? / 75
- 98. 老年高血压病患者做康复锻炼时需要注意哪些? / 76

99. 哪些服药方式是老年高血压病患者康复中的禁忌? / 76
100. 老年人如何轻松应对高血压呢? / 78
101. 老年高血压病患者如何做好日常保健护理? / 78
102. 老年人常见低血压有哪几种? / 79
103. 老年人如何预防餐后低血压? / 80
104. 老年人如何预防体位性低血压? / 80
105. 居家老年人测量血压的注意事项有哪些? / 81
106. 老年人在冬季如何预防高血压性脑出血? / 82



第六章 老年心脏病

107. 安装了心脏起搏器的老年人,应该注意什么? / 86
108. 老年冠心病患者康复运动时有哪些注意事项? / 86
109. 老年人发生心肌梗死有哪些特点? / 87
110. 老年人心肌梗死的康复指征及康复分期? / 87
111. 老年急性心肌梗死患者早期(1~6周)有哪些康复训练方法? / 88
112. 老年急性心肌梗死患者发病5~6周时的康复训练方法有哪些? / 89
113. 老年急性心肌梗死患者发病7周以上时的康复训练方法有哪些? / 90
114. 老年心肌梗死患者进行康复治疗时,有哪些注意事项? / 90



第七章 老年脑卒中

115. 老年人如何预防脑卒中? / 94

- 116. 如何训练老年脑卒中患者正确地上下楼梯? / 94
- 117. 老年脑卒中患者进行康复训练时应该注意什么? / 94
- 118. 什么样的轮椅更适合脑卒中老年人的康复? / 95
- 119. 老年人为什么会患癫痫病? / 95
- 120. 老年脑卒中患者在家突然发生抽搐时,家属应该如何护理? / 96
- 121. 老年患者长期卧床后出现肢体挛缩,应该怎么康复及护理? / 97



第八章 老年骨质疏松

- 122. 老年人的骨质疏松症应该怎样预防? / 100
- 123. 运动康复疗法对于骨质疏松患者有哪些好处? / 100
- 124. 骨质疏松症可以进行哪些康复治疗? / 101
- 125. 老年骨质疏松症患者在康复治疗中需要注意什么? / 102
- 126. 老年骨质疏松症患者在日常生活护理中需要注意什么? / 102
- 127. 老年人如何通过康复训练预防跌倒? / 103
- 128. 如何从饮食上预防老年人跌倒? / 104
- 129. 老年人如何正确补钙? / 105
- 130. 老年人骨折后各个时期的饮食要点是什么? / 106
- 131. 老年人骨折后该如何紧急处理? / 106
- 132. 如何做好老年人骨折后的专业护理? / 107
- 133. 老年人骨折后如何做好家庭护理? / 108
- 134. 老年人椎骨和髌骨骨折后如何进行康复功能锻炼? / 109



第九章 老年神经病与精神病

- 135. 什么是老年痴呆症？老年痴呆症有哪些危害？ / 112
- 136. 老年人出现哪些症状时应该高度警惕老年痴呆症？ / 112
- 137. 老年痴呆症患者可以做康复训练吗？ / 113
- 138. 老年痴呆症的康复治疗包括哪几个方面？ / 113
- 139. 老年痴呆症的康复训练方法有哪些？ / 114
- 140. 老年痴呆症患者在康复过程中，如何注意饮食？ / 115
- 141. 如何康复老年痴呆症患者的认知功能？ / 116
- 142. 哪些康复训练可以提高老年痴呆症患者的逻辑分析能力？ / 117
- 143. 哪些康复训练可以提高老年痴呆症患者的理解、适应、分类及计算能力？ / 117
- 144. 老年痴呆症患者康复治疗时，有哪些注意事项？ / 118
- 145. 在护理老年痴呆症患者时，有哪些注意事项？ / 119
- 146. 如何做好早期老年痴呆症患者的家庭护理？ / 120
- 147. 如何做好中晚期老年痴呆症患者的居家护理？ / 121
- 148. 如何防止老年痴呆症患者发生意外？ / 122
- 149. 什么是老年抑郁症？ / 122
- 150. 为什么老年抑郁症易被忽视？ / 123
- 151. 老年抑郁症的诊治及康复训练有哪些误区？ / 124
- 152. 老年人为什么会得焦虑症？ / 125



第十章 老年日常生活

- 153. 老年人在吃饭时应注意什么？ / 128

- 154. 鼻饲饮食的老年患者,如何做好家庭护理? / 128
- 155. 老年人出现尿潴留或尿失禁时如何康复治疗及护理? / 129
- 156. 老年患者如何通过康复运动、饮食调节等多种手段改善便秘? / 130
- 157. 为什么老年人容易失眠? / 130
- 158. 老年人失眠怎么康复? / 131
- 159. 老年人怎样才能保持良好的睡眠? / 132
- 160. 老年人在日常生活中有哪些禁忌动作? / 133

第一章

老年病总论