



老年人健康教育手册



常见共性健康问题专家解答

由中南大学湘雅二医院老年病科多位医疗、护理专家执笔

黎志宏 张孟喜 李艳群 主编

权威指导
超值实用



化学工业出版社

老年人健康教育手册



常见共性健康问题专家解答

黎志宏 张孟喜 李艳群 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书从老年人的排泄、躯体、安全以及精神、心理和认知这四类问题出发,详细地阐述所有问题发生的原因、后果、预防以及简单易行有效的处理和保健方法。本书力求内容科学系统,取材贴近生活,文字通俗易懂,具有很好的可读性和实用性。

本书适合老年科医护人员及相关医学院学生阅读。

图书在版编目(CIP)数据

老年人健康教育手册:常见共性健康问题专家解答/
黎志宏,张孟喜,李艳群主编. —北京:化学工业出版社,
2018.1

ISBN 978-7-122-30950-1

I. ①老… II. ①黎…②张…③李… III. ①老年人-
保健-手册 IV. ①R161.7-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第273695号

责任编辑:戴小玲

文字编辑:焦欣渝

责任校对:王静

装帧设计:史利平

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:大厂聚鑫印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张13 $\frac{3}{4}$ 字数272千字

2018年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:39.00元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编	黎志宏	张孟喜	李艳群		
副 主 编	王海琴	何桂香	肖腊梅		
编写人员	黎志宏	张孟喜	李艳群	王海琴	何桂香
	肖腊梅	李文英	谢立春	李泽波	刘 佳
	刘跃华	骆 璐	范 勇	张 慧	郭春波
	苏 晶	聂 贞	唐湘铎	彭 蕾	刘顺英
	刘 昀	邹艳辉	高竹林	高 珊	刘倩晗
	朱冰船	傅柳英	赵丽英	傅清平	崔 薇
	郭 亮				

序

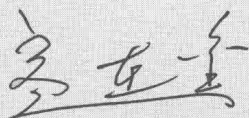
Preface

人口老龄化是世界人口发展的必然趋势，我国现在正处于快速老龄化期，到 2020 年，老年人口将达到 2.48 亿，2050 年老年人口更将达到 4 亿。因此，老年人口日益增长的医疗需求与资源有限的矛盾将日益凸显，未富先老的现状与未来，无疑给老年医学带来严峻的考验，也给老年人群的保健护理提出了更高的要求。

老年人的健康问题比成年人多而复杂，我国传统的医疗保健体系是以疾病为中心的模式，随着老年医学的迅速发展，许多新知识和新理念均逐步引入到老年医学。老年专科医师和专科护士均逐步建立了“全人”医疗照护的思维和理念，不仅重视老年共病和功能缺损，而且更关注认知障碍、营养不良、抑郁、谵妄、跌倒、大小便失禁、压疮、误吸等老年综合征与（或）老年问题。这些老年综合征在住院老年人以及养老院的老年人中常见，在社区老年人群中普遍存在。他们都迫切需要这方面的保健知识。本书为老年科护士向广大老年人群传播新的老年医疗保健知识读本，为老年人常见的一些健康问题答疑解惑。

中南大学湘雅二医院老年病科建于 1961 年，是中华医学会老年医学分会第七、八届副主任委员单位，湖南省医学会老年专业委员会主任委员单位。经过 56 年的努力，老年病科日益壮大，拥有一批在老年病临床医疗与保健方面具有丰富经验的医疗护理人才，为国内专科齐全、病床较多、诊疗抢救设备完善的老年医学医疗单位之一。

本书由中南大学湘雅二医院黎志宏副院长组织 20 多位具有丰富临床经验的医疗、护理、保健专家撰写而成。全书围绕 32 个老年人常见健康问题，详细地阐述了所有问题发生的原因、后果、分类、预防以及简单、易行、有效的处理和保健方法。书中内容深入浅出、通俗易懂、防治结合，以预防为主，重点突出，具有很好的可读性和实用性。无论对从事老年医疗保健的从业人员和医学生，还是对普通老年人群，都有很高的参考价值。



中华医学会老年医学分会第七、八届副主任委员

中南大学第二届湘雅名医

中南大学湘雅二医院老年病学教授

2017 年 10 月



前言

Foreword

随着我国人口老龄化趋势的不断加剧，老年人的健康保健知识需求越来越大。为了适应全球老龄化的发展形势，国务院在《中国老龄事业发展“十二五”规划》中明确提出：要在“十二五”期间“发展老年保健事业，广泛开展老年健康教育，普及保健知识，增强老年人运动健身和心理健康意识”。在新形势下，老年健康保健需求与健康教育不仅迫在眉睫，也提到了议事日程。

现代医学发展迅速，一日千里，老年医学更是取得了长足的进步，已经并开始关注老年综合征和老年常见问题的评估和照护，而目前的老年保健资料大多还是以疾病为中心，很少有关于老年人常见的共性健康问题（如便秘、尿失禁、跌倒、皮肤瘙痒、慢性疼痛、痴呆等）的书籍。因此，中南大学湘雅二医院老年病科组织多位长期从事老年医疗、护理与保健的专家编写本书，向老年科护士普及广大老年人的健康保健知识，以便他们对老年人做一些常见健康问题的预防和自我保健意识的健康教育，提高老年人的生活质量，同时为国家与家庭减少医疗负担。

本书从老年人的排泄、躯体、安全以及精神、心理、认知这四类问题出发，详细地阐述了所有问题发生的原因、后果、预防以及简单易行有效的处理和保健方法。书中提出的健康问题适合老年科护士向所有的老年朋友以及即将跨入老年期的中年朋友做健康教育。本书力求内容科学系统全面，取材贴近生活，文字通俗易懂，具有很好的可读性和实用性。

在本书编写过程中，参阅了大量的中外文献资料，在此谨向这些作者、出版者致以衷心的感谢。同时，本书的编写得到了湖南省资深护理专家方立珍和刘筱英的悉心指导，在此，致以最诚挚的感谢。

本书在编写审校过程中如有疏漏，盼您斧正。

编者
2017年10月

目录

Contents

第一章

老年人的常见排泄问题

第一节 老年人便秘 / 2

大便一次拉不出来就是便秘？ / 2

有老年人问，便秘要不要紧？不去医院看行吗？ / 2

便秘怎么分类？ / 3

什么是功能性便秘？ / 3

如何诊断功能性便秘？ / 3

为什么老年人容易发生便秘？ / 3

老年人便秘通便就行了吗？其治疗目的是什么？ / 4

老年人便秘的治疗方法有哪些？ / 4

便秘的非药物治疗方法有哪些？ / 5

可推荐给便秘老年人的常用食疗方 / 5

老年人便秘可以常吃哪些蔬菜？ / 7

老年人便秘可以吃哪些水果？ / 7

老年人便秘应少吃哪些食物？ / 7

老年人便秘怎么进行运动？ / 7

治疗老年人便秘的药物有哪些？ / 8

盐性轻泻药的代表药物、作用机制及使用注意事项有哪些？ / 8

润滑剂的代表药物、作用机制及使用注意事项有哪些？ / 8

刺激性泻药的代表药物、作用机制及使用注意事项有哪些？ / 8

高渗性泻药的代表药物、作用机制及使用注意事项有哪些？ / 9

容积性泻药的代表药物、作用机制及使用注意事项有哪些？ / 9

肠道微生态调节剂的代表药物及其作用原理有哪些？ / 9

什么是便秘的综合序贯疗法? / 10
什么是生物反馈治疗? / 10
老年便秘患者什么时候需要选择进行手术治疗? / 10
老年人便秘什么时候必须去医院检查? / 10
老年人便秘的家庭应急处理方法有哪些? / 11
什么是大便嵌塞? / 11
大便嵌塞有哪些表现和后果? / 12
该怎么处理大便嵌塞? / 12
怎么预防功能性便秘? / 12
卧床不起的老年人怎么预防便秘? / 12

第二节 老年人腹泻 / 13

什么是老年人腹泻? / 13
按病程,老年人腹泻怎么分类? / 13
老年人腹泻的病因有哪些? / 14
腹泻的发病机制是什么? / 14
什么是分泌性腹泻? / 14
什么是渗出性腹泻? / 14
什么是渗透性腹泻? / 14
什么是动力性腹泻? / 15
腹泻的临床表现有哪些? / 15
为什么老年人容易发生腹泻? / 16
老年人腹泻有哪些危害? / 16
怎么预防老年人腹泻? / 16
老年人腹泻的家庭处理方法有哪些? / 17
老年人腹泻应该进行哪些检查? / 17
老年人腹泻的治疗原则是什么? / 17
老年人腹泻的病因治疗方法有哪些? / 17
常用的止泻药有哪些? / 18
使用止泻药应注意哪些事项? / 18
为什么治疗腹泻要用解痉镇痛药? / 18
解痉镇痛药有哪些? / 18
使用解痉镇痛药应注意哪些事项? / 18
为什么治疗腹泻要用抗焦虑抑郁药? / 18
使用抗焦虑抑郁药应注意哪些事项? / 18
为什么治疗腹泻要使用微生态制剂? / 19
微生态制剂有哪些? / 19
为什么治疗腹泻要做保留灌肠? / 19
黄藤素治疗腹泻有什么作用? / 19
老年人腹泻药物治疗的途径有哪些? / 19
老年人腹泻的常用食疗方 / 20

第三节 老年人大便失禁 / 22

什么是大便失禁? / 22

老年人大便失禁的病因有哪些? / 22

诊断大便失禁患者要做什么检查? / 22

为什么老年人容易发生大便失禁? / 22

老年人大便失禁最常见的并发症有哪些? / 23

老年人大便失禁的治疗方法有哪些? / 23

什么是大便失禁的生物反馈治疗? / 23

生物反馈治疗老年人大便失禁的目的是什么? / 24

老年人大便失禁的膳食要求有哪些? / 24

老年人大便失禁有哪些护理用具可供选择? / 24

怎么使用一件式造口袋? / 24

老年人大便失禁预防压疮的皮肤保护措施有哪些? / 25

第四节 老年人排尿困难 / 26

什么是排尿困难? / 26

老年人排尿困难的病因有哪些? / 26

哪些情况可能导致伴有无痛性血尿的排尿困难? / 26

哪些情况可能导致伴有痛性血尿的排尿困难? / 27

什么原因会导致药源性排尿困难? / 27

哪些疾病可能导致排尿困难? / 28

哪些药物容易引起老年人排尿困难? / 29

老年人排尿困难有哪些危害? / 29

从哪些方面预防老年人排尿困难? / 29

为什么老年人出现排尿困难时必须去医院检查? / 30

老年人排尿困难的治疗方法有哪些? / 30

老年人排尿困难的家庭应急处理方法有哪些? / 30

治疗老年人排尿困难的食疗方 / 31

第五节 老年人尿失禁 / 32

什么是尿失禁? 老年人尿失禁是正常衰老现象吗? / 32

尿失禁的发病原因有哪些? / 32

老年人尿失禁有哪些危害? / 32

尿失禁怎么分类? / 33

持续性尿失禁怎么分类? / 33

导致老年暂时性尿失禁的原因有哪些? / 33

导致持续性尿失禁的原因有哪些? / 33

什么是急迫性尿失禁? / 33

急迫性尿失禁的发病原因是什么? / 34

什么是压力性尿失禁? / 34

压力性尿失禁的发病因素有哪些? / 34

- 什么是充盈性尿失禁？ / 35
- 充盈性尿失禁的发病原因是什么？ / 35
- 什么是混合性尿失禁？ / 35
- 如何评估老年性尿失禁？ / 35
- 医师如何诊断老年性尿失禁？ / 37
- 急迫性尿失禁的诊断依据有哪些？ / 37
- 压力性尿失禁分为几度？ / 38
- 老年人尿失禁的治疗目的是什么？ / 38
- 老年人尿失禁的治疗方法有哪些？ / 38
- 急迫性尿失禁的治疗方法有哪些？ / 38
- 压力性尿失禁的治疗方法有哪些？ / 39
- 怎么预防老年人尿失禁？ / 39
- 怎么训练盆底肌？ / 39
- 怎么护理尿失禁的老年人？ / 40
- 老年人留置导尿管后应怎么进行外阴清洗？ / 40
- 老年人居家留置尿管有哪些注意事项？ / 40

老年人常见的躯体问题

第一节 老年人慢性疼痛 / 43

- 什么是疼痛？什么是慢性疼痛？ / 43
- 老年人慢性疼痛有哪些危害？ / 43
- 老年人慢性疼痛的病因有哪些？ / 43
- 老年人慢性疼痛分为几类？ / 43
- 老年人慢性疼痛怎么进行简单评估？ / 44
- 老年人慢性疼痛的预防措施有哪些？ / 45
- 老年人慢性疼痛怎么处理？ / 45
- 缓解老年人慢性疼痛有何妙招？ / 46
- 慢性疼痛的食疗方 / 46

第二节 老年骨质疏松症 / 47

- 什么是骨质疏松症？ / 47
- 骨质疏松症的临床特点有哪些？ / 47
- 骨质疏松症的主要危害有哪些？ / 47
- 诱发骨质疏松症的危险因素有哪些？ / 48
- 骨质疏松症的高危人群有哪些？ / 48
- 骨质疏松症是怎么分类的？ / 49
- 骨质疏松症可以预防吗？怎么预防骨质疏松症？ / 49
- 骨质疏松症患者如何预防骨折的发生？ / 50
- 骨质疏松症的防治策略是什么？ / 50

治疗骨质疏松症的药物有哪些？ / 51
骨质疏松症的高危人群如何进行自我检测？ / 51
喝骨头汤就能防止骨质疏松症？ / 52
治疗骨质疏松症就是补钙？ / 52
老年人了才治疗骨质疏松症为时已晚？ / 52
靠自我感觉能发现骨质疏松症？ / 52
在商场、药店通过仪器的简单测试就能确定是否缺钙？ / 52
老年人单纯补钙就能防治骨质疏松症？ / 53
骨质疏松症是小病，治疗无须小题大做？ / 53
治疗骨质疏松症，自己吃药就可以了，无需看专科医生？ / 53
必须通过吃钙保健品才能迅速补钙？ / 53
补钙产品卖得越贵，含钙量越高，吸收率就越高，效果也越好？ / 53
骨质疏松容易发生骨折，宜静不宜动？ / 53
手术后，骨折的骨骼就正常了？ / 54

第三节 老年人晕厥 / 54

什么是老年人晕厥？ / 54
老年人晕厥有哪些表现？ / 54
年轻人晕厥和老年人晕厥有什么不同？ / 54
哪些因素导致老年人晕厥？ / 55
老年人晕厥有哪些临床特征？ / 55
晕厥会给老年人带来哪些危害？ / 56
什么是眩晕？ / 56
什么是昏迷？ / 56
什么是醒状昏迷？ / 56
老年人晕厥分为哪几类？ / 57
什么是心源性晕厥？ / 57
心源性晕厥的发病有什么特点？ / 57
心源性晕厥常见的病因有哪些？ / 57
什么是脑性晕厥？ / 57
脑性晕厥的常见原因有哪些？ / 58
什么是直立性低血压晕厥？ / 58
什么是排尿性晕厥？ / 58
老年男性排尿性晕厥与哪些因素有关？ / 58
怎么预防老年男性排尿性晕厥？ / 58
老年男性发生排尿性晕厥该怎么处理？ / 59
什么是咳嗽晕厥综合征？ / 59
为什么咳嗽会导致晕厥呢？ / 59
咳嗽晕厥综合征具有哪些特点？ / 59
咳嗽晕厥综合征的预后怎么样？ / 59
应如何防治咳嗽引起的晕厥？ / 60

如何辨别脑血管意外引起的晕厥? / 60
出现脑血管意外引起的晕厥应该采取哪些紧急措施? / 60
如何辨别心肌梗死引起的晕厥? / 61
出现心肌梗死引起的晕厥应该采取哪些紧急措施? / 61
当老年人晕厥时怎么进行简单评估? / 62
怎样预防老年人晕厥? / 62
怎样治疗老年人晕厥? / 62
老年人出现晕厥怎样进行应急处理? / 63

第四节 老年人皮肤瘙痒 / 63

什么是老年人皮肤瘙痒症? / 63
老年人皮肤瘙痒症有什么特点? / 64
老年人皮肤瘙痒症的病因是什么? / 64
怎么预防老年人皮肤瘙痒症? / 64
老年人皮肤瘙痒症患者日常生活中应该注意什么? / 65
老年人皮肤瘙痒症患者适宜吃什么? / 65
老年人皮肤瘙痒症患者不适宜吃什么? / 65
药物之外有什么方法可以止痒吗? / 66
老年人皮肤瘙痒症怎么用药? / 66
老年人皮肤瘙痒症怎么进行中医治疗? / 66
老年人皮肤瘙痒治疗偏方 / 67

第五节 老年人营养不良 / 67

什么是老年人营养不良? / 67
为什么要重视老年人营养不良? / 68
老年人营养不良的原因有哪些? / 68
老年人营养不良的危险因素有哪些? / 68
老年人营养不良有什么临床表现? / 69
老年人微量营养素缺乏可引起什么特殊表现? / 69
老年人营养不良对身体各器官系统有什么影响? / 70
营养不良对老年人生活质量有什么影响? / 70
如何评估老年人营养不良? / 70
贫血对老年人健康有什么影响? / 70
如何防治老年人贫血? / 71
如何预防老年人的营养不良与体重不足? / 71
为什么老年人适当多做户外活动能延缓机体功能衰退? / 72
适合老年人的户外活动有哪些? / 72
老年人运动的基本原则和注意事项是什么? / 72
不同疾病老年人饮食应该注意什么? / 72
老年人不爱吃怎么办? / 73
老年人吃不下怎么办? / 74

老年人偏食怎么办? / 74

怎么治疗老年人营养不良? / 74

第六节 老年衰弱综合征 / 74

什么是老年综合征? / 74

老年衰弱综合征的流行病学现状怎么样? / 75

什么是老年衰弱综合征? / 75

衰弱与虚弱概念有什么区别? / 75

老年衰弱综合征有哪些危害? / 75

什么原因导致老年衰弱综合征? / 76

哪些疾病与老年衰弱综合征有关? / 76

怎么进行老年衰弱综合征的评估和诊断? / 76

怎么评定衰弱等级? / 76

怎么治疗老年衰弱综合征? / 77

怎么预防老年衰弱综合征? / 77

第七节 老年人肌少症 / 78

什么是肌少症? / 78

肌少症的发病因素有哪些? / 78

肌少症是怎么分期的? / 78

肌少症对老年人健康有哪些危害呢? / 79

老年人怎么评估是否存在肌少症? / 79

肌少症的防治措施有哪些? / 79

第八节 老年人听力下降 / 80

老年人听力下降的原因是什么? / 80

老年人听力下降有哪些危害? / 81

怎样预防听力下降? / 81

预防听力下降的食物有哪些? / 83

老年人怎样佩戴助听器? / 84

如何保养助听器? / 85

第九节 老年人视力下降 / 86

老年人视力下降是正常衰老的结果吗? / 86

老年人视力下降的原因有哪些? / 86

什么是老年性白内障? / 86

引起老年性白内障的原因有哪些? / 86

老年性白内障有哪些临床表现? / 87

怎么治疗老年性白内障? / 87

老年人怎样预防白内障? / 87

什么是青光眼? / 88

引起青光眼的病因有哪些? / 88

急性青光眼有什么临床特征? / 88

慢性青光眼有什么临床特征? / 89
怀疑有青光眼需要做哪些检查? / 89
青光眼有哪些危害? / 89
怎么治疗青光眼? / 89
老年人怎样预防青光眼? / 89
什么是老年性黄斑变性? / 90
老年性黄斑变性与白内障有什么区别? / 90
老年性黄斑变性有哪些症状? / 90
怎样预防和治疗老年性黄斑变性? / 90
怎么预防和治疗糖尿病并发症导致的视力下降? / 91
怎样预防老年人视力下降? / 91
改善视力的食物有哪些? / 92
防止视力下降的日常保健方法有哪些? / 93
老年人护眼食疗方 / 93
老年人怎样佩戴老花镜? / 95

第十节 老年人消化不良 / 95

什么是消化不良? / 95
消化不良怎么分类? / 95
什么是器质性消化不良? / 96
什么是功能性消化不良? / 96
为什么老年人容易发生消化不良? / 96
“既然老年人容易发生消化不良，那就少吃点不就行了，不需要处理”，
这种观点对吗? / 96
治疗老年人消化不良的药物主要有哪几类? / 97
老年人消化不良的非药物治疗方法有哪些? / 97
什么是助消化药? / 98
常用的助消化药有哪些? / 98
如何预防老年人消化不良? / 99
有哪些方法可以加强老年人的消化功能? / 100
有助于老年人消化的实用偏方 / 101

第十一节 老年人免疫力下降 / 102

什么是免疫力? / 102
免疫力下降的原因是什么? / 102
免疫力下降有哪些表现? / 102
免疫力下降有哪些危害? / 102
老年人怎样增强免疫力? / 103
提高免疫力的食物有哪些? / 104
提高免疫力的食疗方 / 105

第十二节 老年男性良性前列腺增生症 / 106

- 什么是良性前列腺增生症? / 106
- 良性前列腺增生症有哪些早期症状? / 106
- 如何诊断良性前列腺增生症? / 106
- 怎么预防良性前列腺增生症? / 107
- 良性前列腺增生症的治疗药物有哪些? / 107
- 良性前列腺增生症的手术治疗方法有哪些? / 108
- 哪些良性前列腺增生症患者可以考虑进行手术治疗? / 108
- 什么是经尿道前列腺电切术? / 108
- 哪些良性前列腺增生症患者适合做经尿道前列腺电切术? / 108
- 经尿道前列腺电切术有哪些优缺点? / 109
- 什么是经尿道前列腺汽化电切术? / 109
- 哪些良性前列腺增生症患者适合做经尿道前列腺汽化电切术? / 109
- 什么是经尿道前列腺针刺消融术? / 109
- 哪些良性前列腺增生症患者适合做经尿道前列腺针刺消融术? / 109
- 什么是激光前列腺手术? / 109
- 为什么激光手术比经尿道前列腺手术更好呢? / 110
- 什么是开放性前列腺摘除手术? / 110
- 哪些良性前列腺增生症患者适合做开放性前列腺摘除手术? / 110

老年人的常见安全问题

第一节 老年人跌倒 / 112

- 什么是跌倒? / 112
- 哪些地方容易发生跌倒? / 112
- 老年人跌倒有哪些危害? / 112
- 老年人跌倒的危险因素有哪些? / 112
- 导致老年人跌倒的生理因素有哪些? / 113
- 导致老年人跌倒的病理因素有哪些? / 113
- 服用哪些药物可导致老年人跌倒? / 114
- 导致老年人跌倒的心理因素有哪些? / 114
- 导致老年人跌倒的环境因素有哪些? / 114
- 导致老年人跌倒的社会因素有哪些? / 114
- 哪些药物可能增加老年人跌倒的风险? / 114
- 老年人怎样才能预防和减少因药物因素导致的跌倒? / 115
- 老年人常见的意外跌倒姿势有哪几种? / 116
- 老年人如何评估跌倒风险? / 116
- 预防跌倒,老年人自己可以采取哪些措施? / 116
- 预防老年人跌倒,家庭环境要达到哪些要求? / 117

预防老年人跌倒，老年人的子女或其他照顾者还可以做些什么？ / 118

跌倒后老年人如何自己起身？ / 118

发现老年人跌倒后怎样进行现场处理？ / 119

如何处理跌倒后外伤？ / 120

怎样搬运跌倒后的老年人？ / 120

老年人怎样预防再次跌倒？ / 121

第二节 老年人噎呛 / 121

什么是老年人噎呛？ / 121

老年人容易噎呛的原因有哪些？ / 121

老年人噎呛有哪些临床表现？ / 122

什么是三凹征？ / 122

噎食致呼吸道阻塞可分为哪三个阶段？ / 122

哪些老年人容易发生噎食？ / 123

老年人噎呛的治疗原则有哪些？ / 123

为什么要评估老年人的吞咽功能？ / 123

什么是洼田饮水试验？ / 123

洼田饮水试验的具体方法有哪些？ / 124

洼田饮水试验怎么评定？ / 124

洼田饮水试验有哪些注意事项？ / 124

老年人噎呛的预防措施有哪些？ / 124

老年人进食时要注意什么？ / 125

老年人噎呛的正确处理方法有哪些？ / 125

窒息抢救有哪六个要点？ / 125

窒息抢救成功后该怎么办？ / 126

什么是吸入性肺炎？ / 126

为什么老年人易患吸入性肺炎？ / 126

第三节 老年人烧伤、烫伤 / 126

什么是老年人烧伤、烫伤？ / 126

老年人烧伤、烫伤的危害有哪些？ / 127

哪些原因可以造成老年人烧伤、烫伤？ / 127

老年人烧伤、烫伤怎么分类？ / 127

老年人烧伤、烫伤按病变的深浅怎么分类？ / 127

老年人烧伤、烫伤按面积怎么分类？ / 128

老年人烧伤、烫伤怎么进行简单评估？ / 128

老年人如何预防烧伤、烫伤？ / 128

冬季取暖时老年人应注意什么？ / 129

如何防热水袋取暖烫伤？ / 130

如何防热水泡脚烫伤？ / 130

如何防取暖器取暖烫伤？ / 130

如何防贴“暖宝宝”烫伤？ / 130

老年人烧伤、烫伤后如何自我急救？ / 130

老年人轻度烧伤、烫伤应怎样处理？ / 131

老年人重度烧伤、烫伤应怎样处理？ / 131

老年人烧伤、烫伤可以自己选用“外用药”吗？ / 131

老年人烧伤、烫伤如果自行用药会造成哪些不良后果？ / 132

如何判断烧伤、烫伤的伤情？ / 132

烧伤、烫伤急救时有什么误区？ / 132

老年人烧伤、烫伤后应怎样选择饮食？ / 132

中医治疗老年人烧伤、烫伤有何外用药方？ / 133

中医治疗老年人烧伤、烫伤有何内服药方？ / 134

什么是低温烫伤？ / 134

低温烫伤常见的原因有哪些？ / 135

低温烫伤有哪些临床表现？ / 135

如何预防低温烫伤？ / 135

第四节 老年人压疮 / 135

什么是压疮？ / 135

压疮有什么危害？ / 135

哪些因素导致压疮形成？ / 136

压疮好发于哪些部位？ / 136

老年人压疮分为哪几期？ / 137

怎么进行压疮风险评估？ / 138

老年人怎么预防压疮的发生？ / 139

老年人发生压疮怎么办？ / 140

第五节 老年人安全用药问题 / 140

什么是老年人多重用药？ / 140

老年人多重用药有什么危害？ / 140

造成老年人多重用药的原因有哪些？ / 141

老年人自己怎么避免多重用药？ / 141

什么是老年人合理用药？ / 141

老年人合理用药有什么重要意义？ / 141

什么是服药依从性？ / 142

什么原因导致老年人服药依从性低？ / 142

老年人怎么提高服药依从性？ / 142

哪些因素可能导致老年人用药不安全？ / 142

老年人服药有哪些安全隐患？ / 143

哪些措施可以提高老年人服药安全性？ / 143

什么是老年人药物不良反应？ / 144

老年人药物不良反应有哪些特点？ / 144