

做自己的健康卫士

100%

安全卫士

老年慢性病 防治与家庭护理400问

● 王晓娟 戴秀英 / 主编



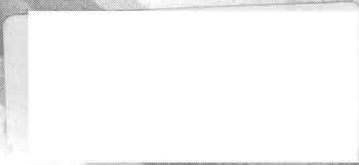
让每个患病老人
在家庭能享受到专业化的医疗照护

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



老年慢性病 防治与家庭护理400问

* 王晓娟 戴秀英 / 主编 *



中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

老年慢性病防治与家庭护理 400 问 / 王晓娟, 戴秀英
主编. — 北京: 中国中医药出版社, 2017.12
ISBN 978-7-5132-4512-8

I . ①老… II . ①王… ②戴… III . ①老年病—慢性
病—防治—问题解答②老年病—慢性病—护理—问题解答
IV . ① R592-44 ② R473-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 249110 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

唐山市润丰印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 10.5 字数 210 千字

2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4512-8

定价 35.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

《老年慢性病防治与家庭护理 400 问》

编委会

主 编 王晓娟 戴秀英

副主编 吴玉霞 闫树英 孙维红 闫震亚

编 委 (以姓氏笔画为序)

马自萍 马凌霞 王 波 王志伟

王雨彬 王颖丽 吕学红 乔 霞

安少平 齐明山 李 玲 李文生

李秋丽 杨风琴 杨玉林 杨丽娜

吴冬玲 张 丹 胡丽红 贾 丽

高学琴 殷燕萍 温冬兰

前 言

人到老年，拥有了奋斗一生的事业、财富、社会地位，也有了安稳的生活，但健康正在一点点地远离，各种病痛开始找上门来。健康界有条“一零定律”，即健康是“1”，其他各方面的成功都是其后的“0”，如果1没有了，后面有再多的0都没有意义。对于老年人来说，掌握住这个基本的“1”，就要从重视自己的健康开始。

保持健康是做人的责任，是对自己和家人的责任。要承担起这个责任，就必须充分认识健康的重要性。当你拥有健康时，你感觉是那么平常；可当你失去它时，你就会感到它是多么珍贵。一个人失去了健康，不仅难以承担起原本应该承担的义务，还给家庭、集体、社会带来一定的负担。

随着年龄的增长，由于人体的结构和生理功能逐渐出现生理或病理性老化，影响中老年人健康的高血压、冠心病、糖尿病、脑血管病、癌症、慢性阻塞性肺疾病等慢性病相伴而来。据统计，我国有超过2亿高血压患者、1.2亿肥胖患者、9700万糖尿病患者、3300万高胆固醇血症患者，导致的

疾病负担已占我国总疾病负担的 70%。其中 60 岁以上的老年人平均患有 3.1 种慢性病。中老年人因慢性病导致的死亡占我国居民总死亡的 85%。当前，我国人口老龄化趋势进一步加剧，慢性病正在严重威胁中老年人的健康。

虽然慢性病形势严峻，但国内外经验表明，慢性病是防可控的。中老年人选择健康的生活方式，摒弃不良的生活习惯，调整生活状况和健康状态，可以预防慢性病的发生。健康的生活方式，永远都是预防和控制慢性病最有效、最直接、最经济的方法。

《老年慢性病防治与家庭护理 400 问》是老年保健和医疗护理知识相结合的健康知识读本。该书以一问一答的形式，传授老年保健常识、慢性病防治、安全用药和家庭护理知识，倡导健康的生活方式。本书旨在帮助老年人了解健康的基本知识，高血压、冠心病、糖尿病等防治基本常识，提高老年人慢性病防治知晓率和自我管理能力，建立健康行为（合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡），实现少发病、晚发病；帮助护理人员掌握老年人家庭日常护理常识及常见疾病护理技术，提高居家养老的护理水平，让每个患病老人在家庭能享受到专业化医疗的照护。

本书编委会

2017 年 3 月

内容提要

《老年慢性病防治与家庭护理 400 问》分老年保健常识、老年慢性病防治、老年安全用药和老年家庭护理四个篇章。本书采用问答形式，帮助老年人了解健康基本知识，高血压、冠心病、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病、脑血管病、恶性肿瘤等慢性病防治基本常识；帮助护理人员掌握老年家庭日常护理常识及常见疾病护理技术。提高老年人慢性病防治自我管理能力和建立健康行为（合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡），实现少发病、晚发病。让患病老人在家庭能享受到医院的专业医疗照护。

目 录

第一篇 老年保健常识

一、老年人健康常识

1. 老年人的划分标准是什么 / 2
2. 什么是健康 / 2
3. 什么是健康概念新扩展 / 3
4. 什么是心理健康 / 4
5. 追求健康的目的是什么 / 4
6. 影响健康的因素有哪些 / 5
7. 什么是全球十大健康危险因素 / 6
8. 健康危险因素是否可控 / 6
9. 衡量健康的标准有哪些 / 7
10. 什么是亚健康 / 7
11. 导致亚健康的原因有哪些 / 8
12. 防治亚健康状态的主要措施有哪些 / 8
13. 什么是健康管理, 健康管理的基本程序是什么 / 9
14. 我国健康老人五项标准是什么 / 10
15. 什么是健康生活方式的“1236”法则 / 11
16. 老年人保持健康应注意什么 / 11
17. 老年人不健康的生活习惯有哪些 / 12
18. 老年人应养成哪些健康的生活习惯 / 13
19. 上网的老年人应如何保护健康 / 14

20. 怎样警惕身体出现的异常变化 / 14
 21. 家庭健康有哪些标准 / 15
 22. 世界卫生组织食品安全十定律是什么 / 15
 23. 世界卫生组织推荐的六类最佳食物是什么 / 16
 24. 世界卫生组织公布的十大垃圾食品有哪些 / 17
 25. 容易致癌的四个炒菜习惯是什么 / 18
 26. 保健食品能否代替膳食中的营养 / 19
 27. 补钙的方法有哪些 / 20
 28. 哪些老年人需要特别补钙 / 21
 29. 老年人几时睡觉? 睡眠不好怎么办 / 21
 30. 什么保健方法有助于睡眠 / 23
 31. 什么样的睡眠姿势对老年人健康有利 / 24
 32. 什么是老年人晨起“五宜” / 25
 33. 为什么养花养鸟是老年人不错的选择 / 26
 34. 老年人旅游保健应注意什么 / 27
 35. 怎样克服离退休综合征 / 28
 36. 老年人如何正确面对衰老 / 28
 37. 老年人每日养生保健九方法是什么 / 30
 38. 古人养生九条是什么 / 31
 39. 简单揉搓运动养生法是什么 / 32
- ## 二、老年人健康生活方式
40. 什么是健康生活方式 / 34
 41. 为什么说健康与寿命 60% 取决于自己 / 35
 42. 什么是延长寿命的 15 种健康生活方式 / 36
 43. 什么是合理膳食 / 37
 44. 居民合理膳食的十条建议是什么 / 38
 45. 老年人怎样做到合理膳食 / 39
 46. 什么是健康膳食的“10 个网球原则” / 39
 47. 什么是健康饮食的一二三四五 / 40
 48. 为什么说饭吃八分饱更利于健康 / 41
 49. 为什么说膳食纤维是健康饮食不可缺少的 / 42

- 50. 怎样才能做到“吃动两平衡” / 42
- 51. 老年人如何做到适量运动 / 43
- 52. 什么是有氧运动 / 44
- 53. 为什么说最好的运动方式是步行 / 45
- 54. 老年人锻炼应该注意哪些问题 / 46
- 55. 怎么在室内轻松有效减肥 / 47
- 56. 常用养生保健简易方法有哪些 / 48
- 57. 什么是心理平衡 / 49
- 58. 心理不平衡的人有哪些表现 / 50
- 59. 怎样保持心理平衡 / 50
- 60. 老年人怎样化解烦恼事 / 51
- 61. 老年人心理健康的要点是什么 / 53
- 62. 吸烟对人的危害到底有多大 / 56
- 63. 为什么要戒烟 / 56
- 64. 正确的戒烟方法是什么 / 57
- 65. 为什么要限制饮酒 / 58
- 66. 长期饮酒会对身体造成哪些危害 / 59
- 67. 正确的戒酒方法是什么 / 60

第二篇 老年慢性病防治

一、慢性病预防常识

- 68. 什么是慢性病? 有哪些共同特点 / 64
- 69. 慢性病的危害有多大 / 64
- 70. 慢性病可以预防吗 / 65
- 71. 慢性病是怎么发生发展的 / 66
- 72. 慢性病高风险人群有什么特征 / 66
- 73. 高血压高风险人群有什么特征 / 67
- 74. 糖尿病高风险人群有什么特征 / 67
- 75. 慢性病高风险人群如何加强健康管理 / 68
- 76. 预防慢性病应该从什么时间开始 / 69
- 77. 非药物治疗慢性病到底有

- 多大效果 / 69
78. 为什么说选用中药防治慢性病需慎重 / 70
79. 吃补品或营养品能预防慢性病吗 / 70
80. 慢性病的健康教育为什么如此重要 / 71
81. 患了慢性病应该怎样正确对待 / 71
82. 慢性病用药时应该注意什么 / 72
- ## 二、高血压防治常识
83. 血压是怎样形成的? 什么是理想血压 / 73
84. 什么是高血压? 高血压怎样分等级 / 73
85. 导致高血压的危险因素有哪些 / 74
86. 测量血压时应注意什么 / 75
87. 如何早期发现、确诊高血压 / 76
88. 得了高血压怎么办, 不吃药行吗 / 76
89. 高血压患者的饮食应注意什么 / 77
90. 哪些药物可以引起高血压 / 78
91. 高血压对人体有什么危害 / 78
92. 高血压患者为什么要重视降压治疗 / 79
93. 高血压治疗过程中需要注意什么 / 80
94. 非药物治疗对控制血压有哪些益处 / 80
95. 高血压患者药物治疗需要遵循哪些原则 / 81
96. 高血压患者的体格检查包括哪些内容 / 82
97. 高钠、低钾饮食为什么会使血压升高 / 83
98. 高血压患者怎样做到减少钠盐摄入 / 83
99. 高血压患者容易发生哪些靶器官损害 / 84
100. 高血压患者为什么要控制体重 / 85
101. 高血压的治疗目标是什么 / 86
102. 高血压患者长期应用阿司匹林要注意什么 / 86
103. 高血压患者应该如何锻炼 / 87
104. 高血压患者生活中要注意什么 / 88

105. 高血压患者的饮食应该注意什么 / 89
106. 高血压治疗中常见的误区是什么 / 90
- 三、冠心病防治常识**
107. 什么是冠心病 / 91
108. 冠心病的早期症状有哪些 / 91
109. 诊断冠心病应做哪些检查 / 92
110. 冠心病发病的危险因素有哪些 / 93
111. 如何判断自己是否患有冠心病 / 93
112. 冠心病诊断方法有哪些 / 94
113. 冠心病的治疗方法有哪些 / 95
114. 什么是心绞痛 / 96
115. 冠心病、心绞痛发作应采取什么急救措施 / 96
116. 什么是心肌梗死? 有何危害 / 97
117. 急性心肌梗死的先兆症状有哪些 / 97
118. 发生心肌梗死该怎么办 / 98
119. 引起急性心肌梗死的诱因有哪些 / 99
120. 怎样预防心肌梗死 / 99
121. 冠心病患者有哪些注意的事项 / 100
122. 冠心病患者运动时需要注意什么 / 101
123. 冠心病患者为何不宜在清晨锻炼身体 / 102
124. 怎样早期发现冠心病 / 102
125. 冠状动脉粥样硬化狭窄是怎么分级的 / 103
126. 冠状动脉粥样硬化狭窄怎样防治 / 104
127. 冠状动脉造影有何临床意义 / 104
128. 哪些人需要做冠状动脉造影 / 105
- 四、糖尿病防治常识**
129. 什么是糖尿病 / 105
130. 哪些人容易患糖尿病 / 106
131. 糖尿病有哪些临床表现 / 107
132. 如何早期发现糖尿病 / 107
133. 为什么有的糖尿病患者没有自觉症状 / 108
134. 糖尿病的诊断标准是

- 什么 / 109
135. 糖尿病患者治疗需要遵守哪些原则 / 109
136. 糖尿病患者合理用药的五项原则是什么 / 110
137. 糖尿病患者在治疗中应注意什么 / 112
138. 胰岛素治疗糖尿病适应证有哪些 / 112
139. 糖尿病患者使用胰岛素需要注意什么 / 113
140. 为什么说糖尿病最可怕的是并发症 / 114
141. 糖尿病患者常见血管病变有哪些 / 114
142. 正常人应如何预防糖尿病 / 115
143. 糖尿病患者在日常生活中要注意什么 / 116
144. 低血糖有哪些表现 / 116
145. 发生低血糖怎么办 / 117
146. 糖尿病治疗的五大“法宝”是什么 / 118
147. 糖尿病的饮食疗法有什么意义 / 119
148. 糖尿病患者的饮食控制原则有哪些 / 119
149. 糖尿病患者应该怎样合理饮食 / 121
150. 糖尿病患者不宜吃哪些食物 / 122
151. 糖尿病患者宜吃哪些蔬菜 / 123
152. 糖尿病患者不吃主食行吗 / 123
153. 限制主食, 不限制副食有利于糖尿病的控制吗 / 124
154. 为什么糖尿病患者应限制高盐饮食 / 125
155. 糖尿病患者怎么选用水果 / 125
156. 糖尿病患者如何进行运动治疗 / 126
157. 运动对糖尿病患者有什么益处 / 127
158. 什么运动方式最适合糖尿病患者 / 128
159. 糖尿病患者在什么情况下不宜进行体育运动 / 129
160. 糖尿病患者如何保护眼睛 / 130
161. 糖尿病患者能否享有与正常人一样的寿命 / 131
162. 糖尿病患者外出活动应做

- 到哪五个携带 / 131
- ## 五、慢阻肺防治常识
163. 什么是慢阻肺 / 132
164. 慢阻肺常见症状有哪些 / 133
165. 慢阻肺是怎样发生发展的 / 134
166. 哪些因素会增加患慢阻肺的可能性 / 135
167. 慢阻肺常见并发症有哪些 / 135
168. 什么是诊断慢阻肺的“金标准” / 136
169. 得了慢阻肺怎么办 / 136
170. 慢阻肺缓解期应注意什么 / 137
171. 控制慢阻肺病程进展需要注意什么 / 138
172. 怎样尽早发现慢阻肺 / 139
173. 为什么说吸烟是慢阻肺罪魁祸首 / 140
174. 慢阻肺患者如何做到积极排痰 / 141
175. 慢阻肺患者家庭护理注意什么 / 142
176. 慢阻肺患者如何预防冬季急性发作 / 143
177. 慢阻肺患者怎样防范上呼吸道感染 / 144
178. 慢阻肺患者饮食应该注意什么 / 144
179. 慢阻肺患者运动锻炼时应该注意什么 / 145
180. 如何远离慢阻肺 / 146
- ## 六、脑中风防治常识
181. 什么是脑血管病 / 147
182. 脑血管病的原因和表现有哪些 / 148
183. 脑血管病的危险因素有哪些 / 149
184. 脑动脉硬化是脑血管病的危险因素吗 / 149
185. 脑血管病的诱发因素有哪些 / 150
186. 遇到突然中风的老人应该采取哪些措施 / 150
187. 如何有效预防脑血管病 / 151
188. 肥胖是否会引起脑血管病 / 152
189. 脑血管病患者为什么要及早就医 / 153
190. 脑血管病的治疗方法有

- 哪些 / 153
191. 为什么脑血管病容易复发 / 154
192. 年龄与脑血管病有何关系 / 155
193. 情绪与脑血管病有何关系 / 155
194. 饮食与脑血管病有关系吗 / 156
195. 脑血管病患者为什么要注意口腔卫生 / 157
196. 为什么说防治高血压、糖尿病对预防脑血管病至关重要 / 158
197. 适量运动能预防脑血管病吗 / 158
198. 有心脏病的人易发生脑卒中吗 / 159
199. 血脂异常与脑卒中发病有关系吗 / 160
200. 脑血管病患者的康复要关注什么 / 160
- 七、癌症防治常识**
201. 什么是肿瘤, 什么是癌症 / 161
202. 恶性肿瘤有哪些特征, 常见恶性肿瘤有哪些 / 162
203. 哪些人易患癌症 / 162
204. 人体哪些部位最容易致癌 / 164
205. 癌症会传染吗 / 165
206. 为什么患恶性肿瘤的人越来越多 / 165
207. 生活中存在哪些致癌因素 / 166
208. 吸烟与患癌的关系究竟有多大 / 166
209. 恶性肿瘤的早期信号有哪些 / 167
210. 什么叫作癌症转移或扩散 / 168
211. 癌症患者怎样选择治疗方法 / 169
212. 癌症检查有哪些方法 / 170
213. 患了癌症怎么办 / 170
214. 癌症能预防吗 / 171
215. 世界卫生组织 13 条“防癌要点”是什么 / 172
216. 哪 10 种生活方式能够降低癌症发生 / 173
217. 防癌饮食有哪些 / 174
- 八、高脂血症及肥胖防治常识**
218. 什么是高脂血症 / 175

219. 血脂是怎样形成的 / 176
220. 高脂血症有何危害 / 176
221. 高脂血症的诊断标准是什么 / 177
222. 哪些人易患高脂血症 / 178
223. 高脂血症的防治措施有哪些 / 179
224. 高脂血症的饮食调节原则是什么 / 180
225. 高脂血症与慢性病有何关系 / 181
226. 高血压为什么常并发高脂血症 / 181
227. 糖尿病患者为什么常合并血脂增高 / 182
228. 高脂血症为什么会致冠心病 / 183
229. 高脂血症患者在运动锻炼时应该注意什么 / 183
230. 如何判断超重和肥胖 / 184
231. 超重和肥胖与慢性病有何关系 / 185
232. 肥胖症有哪些危害 / 186
233. 超重和肥胖是怎么导致的 / 187
234. 为什么测量腰围对诊断超重更有意义 / 188
235. 如何预防肥胖 / 188
236. 有效方便的减肥方法有哪些 / 189
237. 通过什么运动方法可以减肥 / 190
238. 哪些人需要采用药物减肥 / 191

第三篇 老年安全用药

- 一、老年人安全用药基本知识
239. 什么是安全用药 / 194
240. 老年人为什么要安全用药 / 194
241. 老年人安全用药须掌握哪些原则 / 195
242. 老年人为什么切忌滥用药 / 196
243. 老年人应慎用哪些药 / 197
244. 什么是老年人药物依赖 / 198

245. 老年人如何防止药物依赖 / 198
246. 老年人如何保管常备药品 / 199
247. 老年人使用非处方药要注意哪些问题 / 200
248. 老年人如何正确口服用药 / 201
249. 老人服中成药应遵循哪些准则 / 202
250. 哪些中成药与西药不宜联合应用 / 203
251. 老年人药物不良反应有哪些主要表现 / 203
252. 老年人为何容易发生药物不良反应 / 204
253. 老年人如何预防药物不良反应 / 205
- 二、高血压患者安全用药**
254. 降压药物应用的基本原则是什么 / 206
255. 常用降压药物的种类有哪些 / 207
256. 老年人高血压如何选择降压药物 / 207
257. 高血压患者需不需要经常换药 / 208
258. 老年人如何看待降压药的副作用 / 208
259. 高血压脑出血后用药应注意什么 / 209
260. 老年收缩期高血压用哪些降压药为好 / 209
261. 老年高血压患者在治疗过程中要注意哪些问题 / 210
262. 老年高血压患者如何服用降压药 / 210
263. 哪些药物会引起高血压 / 211
- 三、冠心病患者安全用药**
264. 冠心病患者安全用药的原则是什么 / 212
265. 冠心病患者应该随身携带什么药 / 213
266. 冠心病患者如何掌握好服药时间 / 213
267. 冠心病老人用药有哪些禁忌 / 214
268. 老人心绞痛个体化用药有哪些 / 215
269. 如何正确使用硝酸甘油片 / 215
270. 如何正确服用心痛定 / 216
271. 如何正确服用速效救心丸 / 217