

哈佛 家庭医学全书 中老年健康手册

主编 [美] 安东尼·L. 科马罗夫
译者 李政 黄琳 吴卉卉 李梅
许宗瑞 李立 付颖 巩玮婧
改编 李结华 唐海沁 张勇 蒋品
郎翠凤 奚艳 黄荣彩

本书是由世界知名的美国哈佛医学院 160 多位专家共同精心编写，
是众多著名专家多年医学工作经验的总结和智慧的结晶。

- 全面解读中老年人群各类疾病症状
- 给出行之有效的诊断与治疗方案
- 介绍家庭康复护理与保健常识



Harvard Health Publications



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

HARVARD
MEDICAL SCHOOL
FAMILY HEALTH GUIDE



哈佛 家庭医学全书

中老年健康手册

主编 [美] 安东尼·L. 科马罗夫
译者 李政 黄琳 吴卉卉 李梅
许宗瑞 李立 付颖 巩玮婧
改编 李结华 唐海沁 张勇 蒋品
郎翠凤 奚艳 黄荣彩

Harvard Health Publications



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号:12161628

图书在版编目(CIP)数据

哈佛家庭医学全书. 中老年健康手册 / (美) 安东尼·L. 科马罗夫主编; 李政等译; 李结华等改编. --合肥: 安徽科学技术出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-5337-7128-7

I. ①哈… II. ①安…②李…③李… III. ①家庭医学②中年人-保健-手册③老年人-保健-手册
IV. ①R499②R161.6-62③R161.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 016051 号

Copyright [1999,2005] by Harvard University. All rights reserved.
Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC
(www.ca-link.com)

HAFO JIATING YIXUE QUANSHU
ZHONG-LAONIAN JIANKANG SHOUCHE

哈佛家庭医学全书 中老年健康手册

主编 [美] 安东尼·L. 科马罗夫
译者 李政等 改编 李结华等

出版人: 丁凌云 选题策划: 丁凌云 责任编辑: 吴玲
责任印制: 廖小青 封面设计: 王艳

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)63533330

印制: 合肥华云印务有限责任公司 电话: (0551)63418899
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16 印张: 20.5 插页 4 字数: 340 千
版次: 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7128-7

定价: 48.00 元

版权所有, 侵权必究

主 编

安东尼·L.科马罗夫
哈佛医学院博士、内科教授,布莱根妇
科医院主任医师

副主编

斯图尔特·B.木什林
哈佛医学院博士、内科助理教授,布莱
根妇科医院医师

艾萨克·希夫
哈佛医学院博士,麻省总医院文森特妇
产科主任

亨利·H.伯恩斯坦
哈佛医学院博士、小儿科副教授,儿童
医院初级护理中心主任

编委会成员

杰里·阿旺
哈佛医学院博士、内科副教授,布莱根
妇科医院药物流行病学和药物经济学
科主任医师

亨利·H.伯恩斯坦
哈佛医学院博士、小儿科副教授,普通
小儿科副主任医师,儿童医院初级护理
中心主任

爱丽丝·Y.常
哈佛医学院博士、临床内科讲师,哈佛
朝圣者医疗保健院医师

萨拉·福尔曼
哈佛医学院博士、小儿科讲师

穆里尔·R.吉利克
哈佛医学院博士、内科助理教授,希伯
来老年康复中心成员,贝斯伊萨莉尔执
事医疗中心成员

苏珊·哈斯
哈佛医学院博士、组织行为学硕士,妇
产科、生殖生物学助理教授;哈佛先锋
医疗联盟主席;布莱根妇科医院妇产科
主任

塞丽娜·P.科尼格
哈佛医学院博士、内科讲师,布莱根妇
科医院医师

爱德华·马肯托尼欧

哈佛医学院内科讲师, 希伯来老年康复中心质量保证和结果研究部主任

马丽卡·乔伊·马歇尔

哈佛医学院博士、内科及临床小儿科研究员, 麻省总医院医师, 布莱根妇科医院医师

维多利亚·麦埃维

哈佛医学院博士、小儿科助理教授, 西马萨诸塞州总医院医疗主任, 综合医学联盟小儿科主任, 麻省总医院医师

西尔维娅·麦基恩

哈佛医学院博士、内科讲师, 布莱根妇科医院医师、服务部医务主任

芭芭拉·优子

哈佛医学院博士、内科讲师, 剑桥医院医师

苏珊·波克尔

医学博士, 美国医学遗传学院专家委员, 哈佛医学院临床小儿科助理教授, 哈佛先锋医疗联盟遗传科主任医师, 麻省总医院遗传临床科主任

南希·A.里戈蒂

哈佛医学院博士、内科助理教授, 麻省总医院医师

罗伯特·H.什莫灵

哈佛医学院博士、内科助理教授, 贝斯伊萨莉尔执事医疗中心主席及副主任医师

哈维·B.西蒙

哈佛医学院博士、内科副教授, 麻省总医院医师, 麻省理工学院健康科技学院成员

威廉·C.泰勒

哈佛医学院博士、内科副教授, W. B.城堡学会副研究员, 贝斯伊萨莉尔执事医疗中心普通内科医师及初级护理

罗恩·M.沃斯

哈佛医学院博士、急诊医学系内科副教授, 布莱根妇科医院急诊科主任

罗伊·D.威尔克

哈佛医学院博士、内科讲师, 布莱根妇科医院第一内科医务主任

哈佛医学院是世界著名的护理及健康研究基地，根据 200 多年的积累和沉淀，哈佛医学院组织了 160 余位专家精心编撰了《哈佛家庭医学全书》。此书是哈佛医学院至今出版的唯一一本家庭健康全书，在美国被誉为家庭必备的“健康圣经”。2014 年，我社从美国西蒙舒斯特公司引进出版了《哈佛家庭医学全书（上、下册）》，上市不久就凭借其“权威、全面、实用”的特点，成为我国三大畅销家庭医学全书之一。

针对我国家庭健康理念和阅读习惯，安徽科学技术出版社邀请了数十位国内知名医学专家对《哈佛家庭医学全书》进行再创作，分别推出了面向特定人群的《哈佛家庭医学全书 儿童健康手册》《哈佛家庭医学全书 女性健康手册》《哈佛家庭医学全书 中老年健康手册》。

《哈佛家庭医学全书 儿童健康手册》围绕儿童生长发育的不同特点，重点介绍了儿童自我保健的基础知识、不同时期儿童的健康发育情况、儿童常见急症的应急处理方法、儿童常见疾病的诊断方法以及家庭在第一时间如何护理的详细知识，为千千万万的父母提供科学而实用的儿童生长护理宝典，帮助父母轻松抚育儿童健康成长。

《哈佛家庭医学全书 女性健康手册》围绕女性健康而展开，主要介绍了有关女性健康的基础知识、女性自我保健知识、女性的情绪障碍和行为、整容手术和再造手术、妇科常见病、多发病以及家庭护理的详细知识，旨在为广大女性的健康保驾护航。

《哈佛家庭医学全书 中老年健康手册》围绕着如何保持健康这一主题全面介绍了中老年健康和自我保健的常识、家庭用药常识、老年人的看护和护理；深度剖析了上百种常见中老年疾病的病因和发病症状，提供了相应的家庭治疗和康复护

理的方法,评估了一些疾病所采取的不同治疗方法各自的益处和风险;概括了医院诊断疾病的过程,回答了医生没有时间告诉我们的许多“为什么”,以及身体检测、实验室检测的作用,检测前的准备和检测过程中的注意事项,细说了常规体检各项指标项的作用及表现,旨在为广大中老年朋友的健康保驾护航。

《哈佛家庭医学全书 儿童健康手册》《哈佛家庭医学全书 女性健康手册》《哈佛家庭医学全书 中老年健康手册》是一套专为中国人打造的家庭健康丛书,图文并茂、系统权威、通俗易懂,是家庭必备的“健康圣经”。希望本书能够帮助读者建立正确的健康理念和科学的生活方式,并祝愿每一位读者越来越健康。

001 老年人健康知多少

- 003 认知障碍
- 003 便秘
- 004 抑郁症
- 004 大便失禁
- 004 低体温症
- 005 药物治疗
- 005 性行为
- 006 皮肤疾病
- 006 睡眠变化
- 007 三叉神经痛
- 007 尿失禁

008 学会自我保健

- 008 健康检查的重要性
 - 008 如何获取保健信息
 - 008 体检筛查:阳性和阴性
- 009 合理饮食与均衡营养
 - 009 水
 - 009 碳水化合物
 - 009 纤维素
 - 012 脂肪
 - 013 蛋白质
 - 013 维生素和矿物质
 - 015 补充剂
 - 015 60岁以上的老年人
 - 015 素食者
 - 019 抗氧化剂
- 021 健康和不健康的体重和体型
 - 021 我超重了吗?
- 021 我是“苹果”还是“梨子”?
 - 022 减肥
 - 022 胆固醇和饮食
- 023 锻炼与健康
 - 023 锻炼如何预防疾病
 - 023 开始某项锻炼计划
 - 024 养成每天锻炼的习惯
 - 024 热身和放松运动
 - 024 锻炼的种类
 - 026 补充水分
- 028 吸食成瘾物质与健康
 - 028 烟
 - 028 我们吸烟时会发生什么?
 - 028 吸烟对人体的损害和影响
 - 029 吸烟对健康的其他风险
 - 030 戒烟的好处

- 030 戒烟的阻力
- 030 戒烟的方法
- 033 酒
- 034 酒精对人体的作用
- 035 酗酒的征兆
- 035 酗酒对人体的危害
- 036 如何治疗酗酒
- 037 家庭医学检查项目有哪些

042 药物使用指南

- 042 药物基本常识
- 044 药物安全性问题
- 044 非处方药的不良反应
- 045 处方药的不良反应
- 048 药物的相互作用
- 048 药物过敏反应

052 脑及神经系统

- 052 概述
- 052 脑卒中的基本常识
 - 052 短暂性脑缺血发作
 - 055 缺血性脑卒中
 - 058 脑卒中征兆有哪些
 - 060 脑出血
 - 060 脑内出血和蛛网膜下隙出血

- 037 血液胆固醇检测
- 037 大便隐血检测
- 040 测试马桶中的水是否有血
- 040 血糖测试
- 040 血压测量
- 041 第一次见全科医生前要做准备
- 041 帮助医生治疗我们的慢性病

- 048 药物的光敏感性
- 048 药物的成瘾性
- 049 管理好自己的药物
- 049 避免用药错误
- 050 遵循医生的指导用药

- 061 脑卒中康复常识
- 062 脑卒中后语言障碍
- 062 预防脑卒中中对情绪的影响
- 063 思维障碍
 - 063 痴呆症
 - 064 老年性痴呆
 - 067 如何帮助严重痴呆症患者
- 069 睡眠及睡眠问题

069 梦

069 噩梦

069 失眠症

071 打鼾

072 行为及情绪障碍

073 治疗

073 治疗种类

073 心理疗法

074 认知疗法

075 行为疗法

076 集体或家庭治疗

076 药物治疗

077 生物反馈疗法

077 放松疗法

077 电休克疗法

077 情绪障碍

077 抑郁症

079 抗抑郁药

083 肺

084 肺部常见问题

084 急性支气管炎

085 肺炎

089 细菌性肺炎

089 病毒性肺炎

089 肺炎支原体肺炎

090 肺炎衣原体肺炎

090 免疫系统受损患者的肺炎

090 军团病

092 SARS

092 胸膜炎

092 肺脓肿

093 支气管扩张

093 真菌感染

095 结核病

096 慢性支气管炎和肺气肿

101 肺癌

101 源于肺部的癌症

101 原发性肺癌的类型

105 心脏、血管、血液循环

- 105 心脏与血液
 - 105 血泵
 - 105 心律
 - 106 心脏瓣膜
 - 106 心包
- 106 血压
 - 106 血压的概念
 - 106 高血压、正常血压、低血压
 - 107 休克
 - 107 高血压
 - 111 高血压对身体的危害
- 115 心脏动脉疾病：冠心病
 - 116 动脉硬化
 - 117 心绞痛
 - 123 搭桥手术
 - 123 心肌梗死
 - 130 高胆固醇
 - 133 降胆固醇药物
- 134 异常心率和心律失常
 - 134 房性心律失常
 - 137 室性心律失常
 - 139 晕厥
 - 140 心脏骤停
 - 140 心动过缓、心脏传导阻滞、病窦综合征
 - 143 监测心律
 - 145 腿部动脉粥样硬化
 - 146 深部静脉血栓
 - 148 静脉曲张
- 151 癌症
 - 151 什么是癌症
 - 153 预防癌症
 - 153 诊断癌症
 - 153 治疗癌症
 - 156 患上癌症

157 内分泌失调

- 157 激素的作用机制
- 158 糖尿病
 - 158 糖尿病概述
 - 161 糖尿病并发症
 - 163 感染
 - 168 与糖尿病一起生活
 - 168 低血糖(血糖过低)
- 169 甲状腺疾病

- 169 甲状腺功能亢进
- 171 抗甲状腺药
- 171 放射性碘治疗
- 171 手术疗法

- 173 甲状腺功能减退
- 174 甲状腺结节
- 175 代谢失调
- 175 超重和肥胖

178 眼睛

- 178 概述
 - 179 眼部检查包括哪些步骤?
- 180 聚焦问题
 - 181 远视
 - 181 老视
 - 182 复视
 - 183 突发性视力障碍
- 185 眼表
 - 185 眼球突出

- 185 结膜炎
- 187 结膜下出血
- 187 角膜溃疡
- 188 巩膜炎和表层巩膜炎
- 188 眼球内部
 - 188 白内障
 - 191 糖尿病视网膜病变
 - 192 青光眼
 - 198 视网膜脱离

200 耳、鼻和喉

- 200 耳
 - 201 鼻和鼻窦
 - 201 喉咙、口腔和喉
- 202 耳
 - 202 听力损失

- 208 梅尼埃病
- 210 外耳感染
- 210 耳鸣
- 211 鼻
 - 211 普通感冒

213 牙齿、口腔及牙龈

- 213 概述

- 213 牙齿

- 213 口腔
- 214 牙龈
- 214 龋齿及牙菌斑的防治
 - 214 刷牙、牙线清理以及漱口
 - 215 饮食及生活方式
 - 216 牙科检查
- 217 牙科常见病
 - 217 牙龈炎和牙周炎
 - 219 牙齿敏感及牙龈
 - 219 牙疼
 - 219 牙齿脓肿
- 221 一般的牙科治疗措施
 - 221 拔牙
 - 222 补牙
 - 223 假牙
 - 223 假牙护理
 - 223 人工牙冠和牙桥
- 225 牙齿损伤
 - 225 牙齿松动
 - 225 治疗牙齿折裂或缺损
- 226 口腔、嘴唇溃疡
 - 226 口腔溃疡、口唇疱疹以及其他口疮
 - 226 口腔水疱
- 227 口腔中的癌症和癌前病变
 - 227 黏膜白斑病
 - 228 口腔和唇肿瘤

229 骨骼、关节和肌肉

- 229 概述
 - 229 骨骼
 - 229 关节
 - 230 肌肉
- 231 骨骼
 - 231 骨折
 - 233 骨质疏松
- 237 关节
 - 237 痛风和假性痛风
 - 238 骨关节炎
 - 240 风湿性关节炎
- 244 脖子、肩膀、胳膊以及手
 - 244 颈椎病
 - 244 颈部僵硬
- 245 背部、臀部、腿和脚
 - 245 驼背
 - 245 坐骨神经痛
 - 247 椎间盘突出
 - 249 脊椎狭窄
 - 252 髌骨骨折

- 253 髋关节和膝关节置换手术
- 257 膝关节炎
- 260 踝关节扭伤
- 260 跟腱断裂
- 261 跟腱炎
- 262 脚骨骨折

- 262 跖囊炎
- 263 扁平足
- 264 足部和脚后跟疼痛
- 264 脚部溃疡
- 265 跟骨骨刺

266 泌尿系统

- 266 前列腺
 - 266 前列腺炎
 - 267 前列腺增生
 - 270 前列腺癌

- 276 中老年男性
 - 276 男性是否有更年期
 - 276 男性激素的替代治疗

278 看护和老年人护理

- 278 家庭看护
 - 278 准备一个房间
 - 279 药 物
 - 279 饮食和营养
 - 280 讲究卫生
 - 282 如厕需要
 - 283 预防并治疗褥疮
 - 284 量体温
 - 285 运动和疾病康复
 - 285 安全问题
 - 289 防止跌倒

- 289 辅助设备
- 293 保障系统
 - 293 健康护理服务
- 297 居住安排
 - 297 老年人的居住选择
- 299 老年性痴呆或者其他痴呆症患者
的护理
 - 299 安全问题
 - 300 居住选择
 - 301 早作打算,未雨绸缪

302 死亡及濒死

303 临终前的那些事

303 即将死亡的五种情感反应

304 谈论死亡

304 临终前的医疗护理

305 家庭护理

306 临终关怀

306 住院治疗和疗养院护理

306 关于医疗干预的决定

307 安排后事

307 预先安排葬礼

307 器官捐赠和遗体捐赠

308 去世之后

308 尸体解剖

309 死亡证明、葬礼、火化及
埋葬

309 实际的考虑

310 伤心和悲痛

老年人健康知多少

在 20 世纪,发达国家居民的平均寿命延长了 60%,从 50 岁左右增长到 80 岁左右。于是,由人口老龄化带来的一系列健康问题成为人们研究的课题。

随着人们年龄的增长,人体一些主要的器官系统就会以某些方式发生着退化,这是年龄增长的自然结果,随之而来的就是一些特征性的变化。年纪越来越大,这些都在我们的意料之中。

皮肤 皮肤出现皱纹、酸痛以及缺少弹性,这些主要是由阳光暴晒导致的,而不是年龄增长造成的。

神经系统 大脑细胞的缺失以及神经递质生成速度的减缓在某种程度上会导致人的反应变得迟钝,原本敏锐的感官知觉,如味觉、听觉等也会逐渐退化。但是这种影响是微不足道的。

循环系统 心脏的尺寸会有点点的增加,因为肌肉细胞被瘢痕组织替代,这会稍稍影响心脏功能的发挥(年事已高的老人也可能拥有一个相当强健的心脏,除非他患有心脏病)。

呼吸系统 肺的弹性会有所降低,导致老人无法充分地呼气或者吸气,另外也无法很快地对咳嗽作出自然的

反射,使得老年人更加容易感染肺部疾病。

运动系统 骨组织的缺失日益严重,进一步可发展为骨质疏松症。肌肉力量以及质量每况愈下。力量训练能够帮助老年人改善这两个方面的状况。

消化系统 消化酶数量的减少,会对维生素以及营养的吸收产生不利的影响。

免疫系统 免疫系统的原始细胞,特别是 T 细胞的活动能力减弱。

生殖系统 更年期来临时,女性的卵巢会停止分泌雌激素和孕激素,因此就丧失了生育能力。但在有些女性体内,肾上腺以及脂肪细胞会继续分泌雌激素(这种情况在不同女性身上出现的程度也会有所差别)。而对于男性来说,在 65~70 岁,睾酮的分泌会呈现一个稳定下降的趋势(但是男性在性生活中阴茎依然能够勃起、产生精子,并孕育新的生命)。

泌尿系统 流向肾脏的血液日益减少,会减弱肾脏清扫血液中的垃圾,以及形成尿液的能力。对大多数人来说,这个小小的影响不会给他们带来严

随着年龄的增长,我们的感官如何变化

年龄的增长对于感官的影响存在着很大的个体差异性,下面是一些常见的由年龄引起的感官变化。

视力



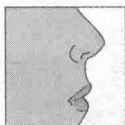
视敏度,又称为图像的焦点,一般来说,会随着年龄的增长而减弱。这主要是老花眼导致的。白内障疾病相对比较常见,而且经常在老年时期出现。与年龄相关的黄斑变性是一个不太常见的疾病,但也在老年时期出现。

听力



老年性耳聋,又称双耳的听力损失,始于40~50岁,然后随着年龄的增长而日益加剧。但是也有很多超过65岁的人从未有过听力衰退的困扰,也未因此影响他们的日常生活。如果你发现自己经常性地让朋友或者家人重复他们刚刚说的话,或者他们提醒你,说你的听力可能出现了问题,你就要去看医生了。助听器是很有帮助的。

味觉和嗅觉



在品尝美食方面,味觉和嗅觉是两个相互关联的感觉。但是随着年龄的增长,它们也会逐渐变得不再敏感。在味蕾的数量保持不变的情况下,唾液分泌量的减少可能会导致味觉的消失。当你到了五十几岁的时候,嗅觉可能会发生变化。在80岁之前,你的嗅觉差不多只剩下年轻时的50%了。当这些感官不再敏感的时候,珍馐佳肴以及扑鼻的芬芳对你来说可能就没有那么大的吸引力了。然而继续保持饮食的丰富性和合理性仍然很重要,如果有必要,可以添加一些调料,让你的食物更有味道。

重的后果。很多人发现随着年龄的增长,他们如厕的频率越来越高,甚至一晚上跑一两趟厕所都不止,而且每次都很急。但是,尿频不是随着年龄增长会出现的正常状况之一。

内分泌系统 随着年龄的增长,许多种类的激素分泌都会慢慢停滞。但是

目前为止的研究表明,除了性激素以外,其他种类激素分泌的减少并不会对身体产生任何显著的影响。但是目前在这方面的科学研究还处于一个相对滞后的阶段。

每个身体系统都会依照自己的时间表一步步地走向衰老。但是这个日程