

主编 张国俊

家田老
年保健与
长寿

张国俊



河南科学

出版社

实用老年保健与长寿

主 编	张国俊		
副主编	王书钧	孙培宗	
	张庆宪	王淑梅	
	崔启民		
编 委	贾 敏	冯永恩	冯百岁
	邢丽华	李小宇	刘剑波
	吴玉峰	闫金明	李 伟
	徐云兴		

河南科学技术出版社

(豫) 新登字 02 号

实用老年保健与长寿

主 编 张国俊
责任编辑 李娜娜

河南科学技术出版社出版发行
(郑州市农业路 73 号)
郑州市中原区龙文印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 15.125 印张 328 千字
1993 年 7 月第 1 版 1993 年 7 月第 1 次印刷
印数:1—5,000 册

ISBN7-5349-1334-9/R·251

定价: 8.60 元

老年保健指南
促進健康長壽

閻濟民



一九九三年五月

老年之友

祝賀「實用老年」
保健叢書之出版

韓功書

一九九三年
十月廿八日

内 容 提 要

本书着重讲述老年人的生理特点、疾病特点、三十多种常见老年病的诊断治疗与康复、老年期保健、老年人的合理用药与科学饮食等几个方面的内容。文字通俗，实用性强，对老年人的自身保健、防病治病具有指导作用，是家庭保健的必备书籍，也可供医务工作者及从事老年工作的人员参考。

前 言

随着物质生活水平的提高和医疗技术的发展,人类的寿命也逐渐延长,目前人类的平均寿命已超过 68 岁,因此老年人口的数量也较前增加。本书注重实用性与科普性相结合,旨在对健康老人进行保健和医学知识的普及,使患病老人得到及时有效的诊治。

全书共十二篇,分别阐述了老年人的生理特点、疾病特点、三十多种常见老年病的诊断治疗及预防和康复方法、老年期保健、老年人的合理用药、老年病人的护理、老年人的科学饮食等几个方面的内容,尤其对老年人最常见的心血管疾病、肿瘤、呼吸系统疾病进行详细全面的叙述。对老年人的自身保健、防病治病具有指导作用。

在本书编写过程中,得到河南省呼吸学会名誉主任委员、省干部医疗保健专家组副组长张任教授及河南省呼吸学会副主任委员、中国防痨协会河南分会常务理事孙鹏阁教授的亲切指导,也得到河南医科大学第一附属医院呼吸内科全体工作人员的大力支持,在此一并表示衷心感谢。

由于时间仓促,作者水平有限,书中可能有一些不妥之处,恳请读者批评指正。

河南医科大学第一附属医院 张国俊

1993 年 2 月

序 言

作者对老年人的生理特点及老年病的防治与保健进行了广泛深入的研究，参考大量国内外有关资料，编写出《实用老年保健与长寿》一书。

该书较系统全面地阐述了老年病的特点和保健措施、合理用药及科学饮食，尤其是对老年人呼吸系统疾病的诊治与预防等作了更具体的介绍，对老年人患感染性疾病时抗生素的选择使用进行了较详细的叙述。全书内容新颖，条理清楚，深入浅出，通俗易懂，对离退休干部，各界老年朋友及广大医务工作者确是一本比较实用的医疗参考书，谨此为序。

张 任

1993年2月

目 录

第一篇 总 论

第一章 老年人的生理特点	1
一、概述	1
二、老年人生理特点	1
第二章 老年期疾病的特点	8
一、多病性	8
二、不典型性	8
三、病史的不明确性	9
四、发病快、病程短	9
五、易有意识障碍	9
六、易发生脱水	10
七、易引起电解质紊乱	10
八、易发生全身衰竭	12
九、易发生后遗症和并发症	12
十、易发生体温调节障碍	12
十一、易发生药物反应	13
第三章 老年病的诊断	13
一、病史的采集	13
二、体格检查	14
三、化验及特殊检查	15
第四章 老年病的常见症状	16
一、疲劳与无力	16
二、睡眠失调	19

三、头痛.....	21
四、眩晕.....	24
五、晕厥.....	25
六、胸痛.....	26
七、下肢水肿.....	28
八、尿失禁.....	29
九、便秘.....	29
十、痴呆.....	31

第二篇 老年期癌症

一、老年人癌症的发病情况.....	35
二、老年人癌症高发的可能因素.....	36
三、老年人癌症的一般处理.....	38
四、抗癌食物.....	39
第一章 肺癌.....	40
一、病因.....	41
二、临床表现.....	42
三、实验室检查.....	43
四、诊断.....	44
五、治疗.....	45
六、预后.....	47
七、保健要点.....	47
第二章 胃癌.....	47
一、病因.....	48
二、临床表现.....	48
三、实验室检查.....	49

四、诊断.....	50
五、治疗.....	51
六、保健要点.....	51
第三章 食管癌.....	52
一、病因.....	52
二、临床病理分期分型及转移方式.....	53
三、临床表现.....	54
四、实验室检查.....	55
五、诊断.....	56
六、治疗.....	56
七、保健要点.....	57
第四章 乳腺癌.....	58
第五章 白血病.....	60
第六章 前列腺癌.....	61
第七章 甲状腺癌.....	62
附：中医治疗肿瘤放疗反应方剂.....	63

第三篇 老年期呼吸系统疾病

第一章 慢性支气管炎.....	66
一、病因.....	66
二、病理及病理生理.....	69
三、临床表现.....	69
四、临床分型分期.....	70
五、辅助检查.....	70
六、诊断及鉴别诊断.....	71

七、治疗.....	72
八、保健要点.....	75
第二章 慢性阻塞性肺气肿.....	75
一、病因及发病机理.....	76
二、临床表现.....	76
三、临床分型.....	79
四、并发症.....	80
五、诊断及鉴别诊断.....	80
六、治疗.....	80
七、保健要点.....	81
第三章 老年期支气管哮喘.....	82
一、病因及发病机理.....	82
二、临床表现.....	83
三、辅助检查.....	84
四、诊断及鉴别诊断.....	85
五、并发症.....	88
六、治疗.....	88
七、保健要点.....	97
第四章 慢性肺原发性心脏病.....	97
一、病因.....	98
二、发病机理.....	98
三、临床表现.....	99
四、并发症.....	100
五、诊断.....	101
六、鉴别诊断.....	104

七、治疗	105
八、保健要点	109
第五章 呼吸衰竭的治疗及护理	110
一、氧疗	110
二、建立通畅的气道和改善通气	111
三、纠正酸碱失调和电解质紊乱	114
四、合理应用利尿剂、脱水剂、强心剂	115
五、并发症的治疗	115
六、营养、支持治疗	116
七、护理	117
第六章 老年人肺炎	120
一、肺炎球菌肺炎	121
二、金葡菌肺炎	122
三、肺炎克雷白杆菌肺炎	123
四、绿脓杆菌肺炎	124
五、军团菌肺炎	125
六、肺部真菌病	126
七、未知病原体肺炎的选药方法	126
第七章 肺结核	127
一、临床表现	127
二、辅助检查	128
三、老年人患结核值得注意的几个问题	129
四、肺结核分类	130
五、诊断及鉴别诊断	132
六、并发症	133
七、抗结核药物的应用	133

八、肺结核的对症处理	137
九、老年人肺结核的预防与康复	138
附：1、血气分析	139
2、纤维支气管镜的临床应用	141
3、肺部疾病的 X 线表现	143

第四篇 老年期心脏病

第一章 缺血性心脏病	146
一、心绞痛	147
二、心肌梗塞	159
三、缺血性心脏病的保健要点	181
第二章 高血压	182
一、诊断标准	182
二、发病情况	183
三、高血压分类	183
四、血压测量方法	184
五、高血压的病因	185
六、老年人高血压特点	186
七、临床表现	187
八、诊断	189
九、治疗	190
十、预后	198
十一、保健要点	198
第三章 心律失常	199
一、心律失常的分类	199
二、临床意义及血流动力学	200

三、诊断	201
四、治疗的基本原则	201
附：心脏复苏	206
五、心律失常的保健	209
第四章 心力衰竭	211
一、病因和诱因	211
二、临床表现	212
三、诊断和鉴别诊断	214
四、治疗	215
五、保健要点	226
第五章 心脏瓣膜病	226
一、二尖瓣病变	227
二、主动脉瓣病变	227
三、诊断与治疗	228
四、保健要点	228
附：超声心动图诊断心脏疾患的评价	229

第五篇 老年期消化系统疾病

第一章 吞咽困难	231
一、病因	231
二、诊断	232
三、辅助检查	233
四、治疗	234
第二章 食管裂孔疝	234

一、病因及发病机理	234
二、临床分型	235
三、临床表现	235
四、辅助检查	237
五、诊断与鉴别诊断	237
六、并发症	238
七、治疗	238
第三章 老年人消化性溃疡	239
一、病因及发病机理	239
二、老年人消化性溃疡增多的原因	241
三、临床表现	242
四、辅助检查	245
五、并发症	246
六、诊断与鉴别诊断	247
七、治疗	248
八、预后	255
九、预防与康复	255
第四章 老年人急性阑尾炎	256
一、急性阑尾炎的一般特点	257
二、老年人急性阑尾炎的特点	258
第五章 慢性胆囊炎	260
一、临床表现	260
二、诊断与鉴别诊断	260
三、治疗	261
四、保健要点	261
第六章 老年人黄疸	262

一、病因与分类	262
二、阻塞性黄疸的特征	264
三、肝细胞性黄疸的特征	264
四、老年人肝外阻塞性黄疸的原因	265
五、老年人肝内阻塞性黄疸的原因	266
六、原发性胆汁型肝硬化	266
七、辅助检查	266
八、治疗	271
第七章 憩室病	271
一、十二指肠憩室	271
二、结肠憩室	272
三、食管憩室	273
第八章 肝硬化腹水的治疗及肝硬化的保健 ...	274
一、肝硬化腹水治疗的原则	274
二、肝硬化腹水的一般治疗	275
三、利尿治疗	276
四、肝硬化腹水治疗中的几个问题	280
五、肝硬化腹水的几种特殊治疗	280
六、肝硬化病人的保健要点	280

第六篇 老年期内分泌疾病

第一章 老年人糖尿病	284
一、分类	284
二、病因及发病机理	287
三、临床表现	288