

中老年保健精粹

书中不仅介绍了中老年保健知识，
并且针对当前中老年朋友们的常见病症和多发病提供防治与康复的知识。
是中老年养生保健的家庭宝典。

症 状：◎老年性痴呆 ◎老年性骨质疏松 ◎老年心理健康

◎老年性耳聋 ◎老年人常见急症及家庭自救 ……

中老年病：◎高血压 ◎冠心病 ◎糖尿病 ◎脑卒中

◎肺结核 ◎支气管哮喘 ◎老年脏器功能不全

……



常 见 病 症 防 治 知 识

主 编

张 建

华 琦



人民卫生出版社

中老年保健精粹

常见病症防治知识

主 编 张 建 华 琦
副主编 陈海翎 皮 林 万云高
刘力松 李东宝 周卫东



作者（按姓氏笔画为序）

王宁宇	王西凤	王会刚	王 烁	王海涛	万云高
皮 林	李东宝	李小莹	邢 华	孙延兵	华 琦
刘力松	刘爱华	陈海翎	周卫东	张 建	张新卿
张 玫	庞蓓蕾	姜凤英	秦 俭	聂秀红	侯慧玲
续大田	雒志明				



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年保健精粹——常见病症防治知识/张建、华琦主编. 北京: 人民卫生出版社, 2003

ISBN 7-117-05607-X

I. 中... II. ①张... ②华... III. ①中年人-常见病-防治 ②老年人-常见病-防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 050932 号

中老年保健精粹

——常见病症防治知识

主 编: 张建 华琦

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京金盾印刷厂(尚艺)

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 21.75

字 数: 373 千字

版 次: 2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05607-X/R·5608

定 价: 55.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前言

延年益寿、健康一生自古以来就是人们的共同愿望。

古人云，“度百岁乃去”。更有传说中的彭祖，生自尧，经虞、夏、商代，年700余岁。这位中国古代摄生有道的“老寿星”，几乎成了家喻户晓的人物。

我们的中老年朋友，当然会笑称这是神话。说到百岁，恐怕也会马上摆手说：“我可不想活那么久！”其实，当今我们的百岁老人虽然还是少数，但寿高八九十岁的老人已比比皆是。随着社会进步与经济水平的发展，老年人在人口中的比例将会越来越大，他们的晚年生活质量，尤其是如何防治疾病、保持健康也越来越成为医疗卫生界的突出课题和群众最关心的话题。

现在，呈现在您面前的这本《中老年自我保健精粹》，是由在治疗老年病方面经验丰富的宣武医院的专家、教授们亲自捉笔，书中不仅介绍了中老年保健知识，并且针对当前中老年朋友们的常见病症和多发病——包括老年性痴呆、老年性聋、老年性骨质疏松、打鼾、便秘、头痛、老年人常见的急症及家庭自救、老年心理健康、高血压病、冠心病、糖尿病、脑卒中、脂质代谢紊乱、慢性阻塞性肺疾病、肺结核、肺炎、非典型肺炎、支气管哮喘、老年脏器功能不全等的病因、症状、防治与康复等问题，进行了深入浅出的介绍和讲解。全书内容科学先进、丰富实用，形式新颖独特、图文并茂，文字精辟通俗、简明易懂，是中老年朋友们最适宜的健康顾问。

“未病先防，既病防变”，是中国传统医学的主导思想。从这本书中您可以看到，无论您目前是否出现上述病症或疾病，防治的最基本最主要的措施其实是一致的，那就是适当的运动和合理的饮食。

生命在于运动。“长寿之路就在足下”。散步、跑步是最简单易行的运动方式。《黄帝内经》中就称：“夜卧早起，广步于庭，活动形体，条达生气。”运动使人舒展筋骸，流畅气血，调剂精神，充满活力；同时又使您的血脂下降，腰围大减，何乐而不为？

饮食有节，平衡营养。多吃谷物、蔬菜、瓜果，加以适量的高脂肪和蛋白质食品。饮食不忌素淡，却忌肥腻。贪食肥腻，古人称伤神损寿，在现代众所





周知，是动脉硬化、高血脂、脂肪肝等多种疾病的成因。因此，您千万不要贪一时口舌之快，而让疾病缠身！

此外，或许是题外话，但也是最重要的，那就是您一定要保持乐观、开朗的心境。“智定气顺，不易生病”，要“以恬愉为务。”而即使您身体不好，也不要悲观。宋代大诗人陆放翁自幼体质不佳，40岁时身体就出现急剧衰退，可80岁时霜发中竟出现了青丝，一直活到86岁。其原因何在？诗人有诗答曰：“不是放翁能耐病，道人心地本来宽。”

好了，都是最通俗的大道理，关键是看您有没有毅力、能不能真正做到。做到了，生命之树一定会常绿，您的晚年生活也仍然会满目青山。

首都医科大学宣武医院

张建 华琦

2003年6月8日



中老年保健知识

一、老年期痴呆 张新卿 (2)

1. 遗忘是疾病吗 / 2
2. 年龄对记忆力有影响吗 / 2
3. 遗忘会发展为痴呆吗 / 3
4. 什么叫做痴呆 / 4
5. 什么是老年期痴呆 / 4
6. 什么是阿尔茨海默病 / 5
7. 什么是血管性痴呆 / 7
8. 还有哪些疾病可以出现痴呆 / 7
9. 痴呆的表现有哪些 / 8
10. 如何知道痴呆的严重程度 / 10
11. 痴呆患者为什么要到医院就诊 / 11
12. 如何诊断老年期痴呆 / 12
13. 得了痴呆怎么办 / 14
14. 治疗痴呆的药物有哪些 / 14
15. 继发性痴呆的治疗重点是什么 / 16
16. 哪些因素与痴呆有关 / 16
17. 如何照料痴呆患者 / 18

二、打鼾 王宁宇 (20)

1. 睡眠时打呼噜是不是病 / 20
2. 怎样才算是病态呢 / 20
3. 睡眠呼吸暂停综合征病人与正常人的睡眠有什么不同 / 20
4. 人为什么会打鼾和憋气 / 21





5. 得了睡眠呼吸暂停综合征对于健康有什么影响 / 21

6. 得了睡眠呼吸暂停综合征应该怎么办 / 21

三、便秘 张玫 (22)

1. 什么是便秘 / 22

2. 为什么会便秘呢 / 22

3. 便秘有哪些原因 / 23

4. 便秘都有哪些害处 / 23

5. 有了便秘后应该做哪些检查 / 24

6. 有了便秘应该如何治疗 / 24

四、老年性聋 王宁宇 (25)

1. 什么是老年性聋 / 25

2. 老年聋多见吗 / 25

3. 人的年龄和听力之间是一种什么样的关系 / 25

4. 老年性聋的病因是什么 / 26

5. 老年性聋都有什么特点或特征 / 26

6. 怎样才能确定是不是得了老年性聋 / 26

7. 哪些疾病与老年性聋有关 / 27

8. 老年性聋是不是能够随它去 / 27

9. 能不能通过吃药、打针治好老年性聋 / 27

10. 可不可以买个助听器戴上以缓解耳聋的症状 / 28

11. 各种助听器的性能和优缺点是什么 / 28

五、老年性骨质疏松 续大田 (30)

1. 什么是骨质疏松 / 30

2. 骨质疏松有什么临床症状 / 30

3. 为什么老年人易患骨质疏松 / 31

4. 骨质疏松如何诊断、预防和治疗 / 31

六、老年心理健康 姜凤英 (33)

1. 正常的衰老与认知改变有关吗 / 33

2. 老年期有哪些心理变化 / 34

3. 老年人有哪些性格类型 / 36
4. 老年人如何维护和促进心理健康 / 37
5. 饮酒观念中的一些误区 / 40
6. 过量饮酒的危害 / 41
7. 过度饮酒对中枢神经系统的损害——醉酒三阶段的症状性测评 / 43
8. 什么叫酒依赖 / 44
9. 酒依赖可有哪些症状 / 45
10. 成年人和老年人的正常睡眠结构是怎样的 / 47
11. 何为失眠, 失眠的常见原因 / 50
12. 与失眠相关的 5 种常见病 / 52
13. 失眠按其期限是如何分类的, 什么是失眠症诊断标准的要点 / 53
14. 老年人失眠症的认知行为治疗 / 54
15. 如何选择治疗失眠症的药物 / 55
16. 失眠症的 3 种治疗方法的比较性评估 / 56

七、头痛 王海涛 周卫东 (58)

1. 什么是头痛 / 58
2. 了解头痛的意义是什么 / 58
3. 脑浆会痛吗 / 59
4. 患者应特别注意头痛的哪些特点 / 59
5. 怎样说明头痛的程度 / 61
6. 患者就医时应着重说明哪些问题 / 61
7. 容易诱发头痛的常见病因有哪些 / 62
8. 日常生活中头痛的常见诱因有哪些 / 63
9. 常见的头痛有哪些 / 64
10. 老年人头痛的病因与特点是什么 / 64
11. 什么是偏头痛 / 65
12. 老年人患偏头痛后应注意什么 / 66
13. 紧张性头痛是情绪紧张造成的吗 / 67
14. 老年人最常见的头痛是什么 / 67
15. 丛集性头痛是怎么一回事 / 68
16. 老年人头痛与颞动脉炎 / 69
17. 老年人头痛与脑血管病有关吗 / 69





18. 如何辩证看待头痛与血压的关系 / 70
19. 颈椎病会引起头痛吗 / 71
20. 外伤后头痛与老年人慢性硬膜下血肿 / 71
21. 颅压异常性头痛 / 72
22. 咳嗽性或用力性头痛 / 73
23. 性交后头痛 / 73
24. 精神性头痛 / 74
25. 头面部神经痛 / 74

八、老年脏器功能不全及其防治 秦俭 (76)

1. 老年人为什么容易发生脏器功能不全 / 76
2. 哪些疾病容易导致脏器功能不全 / 76
3. 慢性脏器功能不全有哪些表现 / 77
4. 怎样预防脏器功能不全 / 77
5. 出现慢性脏器功能不全怎么办 / 78

九、老年人常见的急症及家庭自救 秦俭 (79)

1. 老年人常见的急症有哪些 / 79
2. 出现危及生命的急症怎么办 / 79
3. 老年急症有哪些前兆和不易发现的表现 / 80
4. 心脏骤停如何处理 / 80
5. 胸外按压应掌握哪些要点 / 81
6. 心绞痛发作如何处理 / 81
7. 急性心肌梗死发作如何处理 / 82
8. 高血压急症 / 82
9. 高血压急症的紧急处理 / 83
10. 呼吸困难的救护措施有哪些 / 83
11. 卒中的急救处理方法有哪些 / 83
12. 咯血(咳血)的急救方法有哪些 / 84
13. 急腹症的急救方法有哪些 / 84
14. 烫伤的急救方法有哪些 / 85
15. 高热的急救方法有哪些 / 86
16. 煤气中毒的急救方法有哪些 / 86

中老年常见疾病

一、高血压病 华琦 万云高 (90)

1. 什么叫做血压 / 90
2. 测量血压的原理是什么 / 90
3. 怎样诊断高血压 / 92
4. 我国高血压病的流行趋势是什么 / 92
5. 高血压有哪些危害 / 93
6. 哪些危险因素易导致高血压 / 94
7. 为什么称高血压为“无声的杀手” / 96
8. 发现高血压以后应该做哪些检查 / 96
9. 引起继发性高血压的常见原因有哪些 / 98
10. 血液生化检查的意义是什么 / 99
11. 超声心动图对高血压患者可提供哪些信息 / 99
12. 为何要监测 24 小时血压 / 100
13. 高血压患者为什么要检查眼底 / 100
14. 何谓白大衣高血压 / 101
15. 老年人高血压有哪些特点 / 101
16. 糖尿病患者为什么容易患高血压 / 102
17. 高血压患者为什么要进行治疗 / 103
18. 高血压病哪些情况下可以不用药物治疗 / 104
19. 防治高血压病的非药物治疗措施有哪些 / 104
20. 高血压病患者如何调节饮食 / 106
21. 高血压病有哪些家庭预防和治疗的方法 / 106
22. 血压降到何种水平合适 / 107
23. 如何按照危险度对高血压患者进行分组 / 108
24. 高血压病是否需要长期用药 / 109
25. 常用的降压药物有哪些, 各有什么特点 / 109
26. 复方制剂有哪些优点 / 111
27. 什么是理想的降压药物 / 111
28. 如何选择降压药 / 111





- 29. 高血压病患者在什么情况下应送往医院治疗 / 112
- 30. 什么是高血压病的一、二、三级预防 / 112

二、高脂血症 陈海翎 李东宝 (114)

- 1. 什么是血脂和脂蛋白 / 114
- 2. 什么是高脂血症 / 114
- 3. 高脂血症的诊断标准及治疗目标是什么 / 115
- 4. 高脂血症的早期信号有哪些 / 115
- 5. 高脂血症的治疗原则是什么 / 115
- 6. 服用降脂药物应注意哪些问题 / 116
- 7. 影响降脂治疗疗效的因素有哪些 / 116
- 8. 影响血脂的疾病与药物有哪些 / 117
- 9. 合理膳食结构的原则是什么 / 117
- 10. 哪些食物高脂血症患者应少吃或不吃 / 118
- 11. 血脂调节药物有哪几类 / 118
- 12. 选用调脂药物的原则是什么 / 118

三、冠心病 张建 华琦 (120)

- 1. 什么是冠心病 / 120
- 2. 冠心病分哪些类型 / 120
- 3. 常用的诊断冠心病的方法有哪些 / 121
- 4. 常规心电图诊断冠心病的价值如何 / 121
- 5. 动态心电图监测有哪些优势 / 122
- 6. 什么是心电图负荷试验 / 123
- 7. 不稳定心绞痛患者能做运动试验吗 / 123
- 8. 冠状动脉造影有什么意义 / 124
- 9. 冠心病的危险因素有哪些 / 125
- 10. 冠心病有哪些早期信号 / 125
- 11. “裤带变长, 寿命变短”有道理吗 / 126
- 12. 心绞痛有哪些表现 / 126
- 13. 什么是稳定性心绞痛 / 127
- 14. 不稳定心绞痛是如何分级的 / 128
- 15. 初发型劳力性心绞痛是不是可以不急于治疗 / 128

16. 恶化型劳力性心绞痛的特点是什么 / 129
17. 什么是变异型心绞痛 / 130
18. 什么是卧位心绞痛 / 131
19. 餐后发作心绞痛怎么办 / 131
20. 混合性心绞痛怎么治疗 / 131
21. 急性心肌梗死有哪些表现 / 132
22. 冠心病急性发作时怎么办 / 133
23. 心肌梗死后很快又出现心绞痛怎么办 / 133
24. 什么是经皮腔内冠状动脉成形术 / 134
25. 什么是支架植入术 / 134
26. 冠心病有何禁忌 / 135
27. 如何预防冠心病 / 136
28. 冠心病有哪些注意事项 / 136
29. 冠心病患者的心功能和体力活动之间有什么关系 / 137
30. 治疗心绞痛的药物有哪些 / 137
31. 什么是冠心病的二级预防 / 140

四、糖尿病 王西凤 (141)

1. 什么是糖尿病 / 141
2. 糖尿病的名称是怎么得来的 / 141
3. 什么是胰岛素 / 141
4. 糖尿病是遗传病吗 / 142
5. 糖尿病的发病情况如何 / 142
6. 为什么城市糖尿病的发病率高于农村 / 143
7. 尿糖阳性就是患了糖尿病吗 / 143
8. 哪些人容易患糖尿病 / 143
9. 什么是糖耐量减低 (IGT) / 144
10. 糖尿病的诊断标准是什么 / 144
11. 得了糖尿病有哪些症状 / 145
12. 何为继发性糖尿病 / 146
13. 糖尿病人为什么要学会自我监测 / 146
14. 什么是糖化血红蛋白 / 147
15. 哪些人应该选用胰岛素治疗 / 147





16. 为什么糖尿病的治疗强调个体化 / 148
17. 常用的口服降糖药有哪些 / 148
18. 2 型糖尿病人如何根据病程选择药物 / 149
19. 糖尿病人饮食治疗的原则及注意事项有哪些 / 149
20. 糖尿病饮食治疗的重要性 / 149
21. 什么是合理的饮食结构 / 150
22. 什么是糖尿病人的食物金字塔 / 150
23. 糖尿病人如何选择碳水化合物 / 150
24. 糖尿病人如何选择蛋白类食物 / 151
25. 为什么高纤维素类食物对糖尿病患者有利 / 151
26. 运动疗法在糖尿病治疗中的作用 / 151
27. 糖尿病病人运动时应注意哪些问题 / 152
28. 如何计算标准体重 / 153
29. 什么是胰岛素抵抗 / 153
30. 胰岛素抵抗有哪些危害 / 153
31. 为什么会发生胰岛素抵抗 / 154
32. 如何进行胰岛素抵抗的监测 / 154
33. 2 型糖尿病的并发症有哪些 / 154

五、代谢综合征 皮林 华琦 (156)

1. 很多人同时患有糖尿病和高脂血症、高血压等疾病，它们是碰巧聚在一起的吗 / 156
2. “代谢综合征”命名的由来 / 156
3. 代谢综合征的特征性因素有哪些 / 157
4. 代谢综合征的发生与遗传有关系吗 / 157
5. 人们为什么认为胰岛素抵抗是组成代谢综合征的关键的病变启动因子 / 158
6. 近年来有关代谢综合征的研究取得了哪些进展 / 158
7. 代谢综合征可能出现哪些临床表现 / 158
8. 为什么提高对代谢综合征的认识是非常必要的 / 159
9. 代谢综合征的控制目标是怎样的 / 159
10. 代谢综合征的发病情况如何 / 159
11. 代谢综合征的发生机制是怎样的 / 160

12. 胰岛素抵抗和高胰岛素血症是否为代谢综合征的关键 / 161
13. 2 型糖尿病与心血管疾病有何关联 / 161
14. 胰岛素抵抗/高胰岛素血症与高血压有何关联 / 161
15. 胰岛素抵抗/高胰岛素血症与脂代谢有何关联 / 162
16. 何谓“胰岛素抵抗” / 162
17. 胰岛素抵抗分为哪几种 / 163
18. 哪些疾病可引起胰岛素抵抗 / 163
19. 胰岛素抵抗为什么会促进高血压、糖尿病和心血管疾病的发生 / 163
20. 胎儿发育迟滞、出生体重低如何发展为代谢综合征 / 164
21. 低出生体重与成人肥胖和胰岛素抵抗的关系有何不同 / 165
22. 肥胖是如何被定义的 / 166
23. 肥胖的测量指标有哪些 / 166
24. 体重正常的代谢性肥胖个体指哪些人 / 166
25. 为什么向心性肥胖会与胰岛素抵抗有这么密切的相关 / 167
26. 吸烟是心血管独立的危险因素，它与代谢综合征有何联系 / 167
27. 瘦蛋白在代谢综合征中起什么作用 / 167
28. 冠心病相关危险因素方面有无新进展 / 167
29. 为何刚发现的糖尿病患者就已经有动脉粥样硬化了呢 / 168
30. 肥胖与 2 型糖尿病的关系如何 / 168
31. 高血压与 2 型糖尿病也相关吗 / 169
32. 血脂紊乱与 2 型糖尿病的关系如何 / 169
33. 高胰岛素血症与 2 型糖尿病是何关系 / 169
34. 糖耐量异常与 2 型糖尿病是何关系 / 170
35. 代谢综合征与肥胖的关系如何 / 170
36. 代谢综合征包括哪些特征性临床表现 / 170
37. 餐后脂血症有何危害 / 171
38. 我们能否用胰岛素抵抗和高胰岛素血症来判断个体是否具有高血压 / 171
39. 微量蛋白尿在代谢综合征中起什么作用 / 171
40. 高尿酸血症在代谢综合征中起什么作用 / 172
41. 何为多囊卵巢综合征 / 172
42. 多囊卵巢综合征与胰岛素抵抗有何关联 / 173
43. 多囊卵巢综合征与胰岛素抵抗之间的关联有何临床意义 / 173
44. 什么叫微血管性心绞痛 / 173





45. 微血管性心绞痛与代谢综合征有何关联 / 174
46. 代谢综合征防治的基本原则是什么 / 174
47. 非药物治疗方法是如何治疗代谢综合征的 / 174
48. 为什么多数减重方法都只有短期效果而不能长期保持呢 / 175
49. 饮食的控制对减重有效吗 / 175
50. 锻炼减重的效果如何 / 175
51. 药物和手术减重有效吗 / 175
52. 饮食控制能改善胰岛素抵抗吗 / 176
53. 饮食控制要注意哪些问题 / 176
54. 为什么说锻炼是目前可供选择的医治代谢综合征的“最佳药物” / 176
55. 锻炼都有哪些好处 / 177
56. 为什么说“锻炼贵在坚持” / 178
57. 体重的减低能用来衡量锻炼的效果吗 / 178
58. 如何能使一位从来不动的人开始长期规律的体育锻炼呢 / 178
59. 如何制定合理的锻炼计划 / 179
60. 一份合理的锻炼处方应包括哪些内容 / 179
61. 如何选择锻炼的内容 / 179
62. 锻炼中应注意的问题有哪些 / 180
63. 不同的个体如何确定符合自身条件的合理锻炼强度 / 180
64. 如何进行代谢综合征的药物治疗 / 180
65. 治疗胰岛素抵抗的药物有哪些 / 181
66. 代谢综合征的有效预防措施有哪些 / 181
67. 是不是体重正常者就一定不会患代谢综合征呢 / 182
68. 如何鉴定体重正常的代谢性肥胖个体呢 / 182
69. 如何理解预防代谢综合征的方针 / 184
70. 以预防心血管病为中心的早期预防策略的实施要解决哪些问题 / 184
71. 对代谢综合征进行干预的时机何时合适 / 184
72. 如何进行代谢综合征的防治 / 185
73. 靶向治疗药物的开发情况有何进展 / 185
74. 对代谢综合征的研究今后将在哪些方面继续深入下去 / 186

六、脑卒中 刘爱华 王会刚 周卫东 (187)

1. 什么是中风 / 187

2. 中风可分为哪几种类型 / 187
3. 引起中风的原因和危险因素有哪些 / 188
4. 中风的诱发因素有哪些 / 189
5. 中风病人怕风吗 / 190
6. 为什么左侧脑中风却右侧肢体偏瘫 / 190
7. 为什么说高血压是引起中风的主要因素 / 191
8. 血压过低也能引起脑中风吗 / 191
9. 为什么心脏病病人容易发生中风 / 192
10. 脑动脉硬化和脑中风有什么关系 / 193
11. 为什么糖尿病病人容易发生中风 / 193
12. 肥胖与中风有什么关系 / 194
13. 吸烟和饮酒与中风有什么关系 / 195
14. 饮食习惯与中风有关系吗 / 195
15. 只有老年人才发生中风吗 / 196
16. 为什么打鼾者易患脑梗塞 / 197
17. 为什么中青年人发生中风越来越多见 / 198
18. 儿童也会发生中风吗 / 198
19. 发现家人发生中风应该怎么办 / 199
20. 为什么说抢救中风病人应该分秒必争，时间就是大脑 / 200
21. 什么是脑梗塞 / 201
22. 脑血栓形成和脑栓塞有哪些不同 / 203
23. 什么是短暂性脑缺血发作（即小中风） / 203
24. 什么是脑出血 / 204
25. 脑出血急性期的表现 / 205
26. 蛛网膜下腔出血是怎么回事 / 206
27. 什么是脑疝 / 206
28. 头晕发作是否就象征着要得脑血栓 / 207
29. 怎样早期发现脑血栓 / 208
30. 什么是腔隙性脑梗塞 / 209
31. 颈动脉狭窄与脑中风有什么关系 / 210
32. 中风是手术治疗好，还是药物治疗好 / 211
33. 哪些疾病有手术适应证呢 / 211
34. 什么是卒中单元 / 212





35. 什么是脑梗塞治疗的时间窗 / 213
36. 安宫牛黄丸是治疗中风的特效药吗 / 213
37. 卒中病人为什么要进行康复治疗 / 214
38. 中风的康复从什么时候开始最好 / 215
39. 中风后病人运动功能康复如何进行 / 215
40. 中风患者应如何进行被动运动训练 / 216
41. 中风患者应如何进行主动运动训练 / 216
42. 中风偏瘫卧床病人应采用怎样的姿势卧床 / 218
43. 中风病人的记忆障碍如何康复 / 219
44. 中风病人心理康复如何进行 / 219
45. 如何安排中风病人的饮食营养 / 220
46. 怎样预防和护理褥疮 / 221
47. 中风康复的病人在家出现哪些情况要送医院 / 222
48. 中风可以预防吗 / 223
49. 阿司匹林对预防脑血栓再发有什么作用 / 224

七、老年抑郁症 邢华 (226)

1. 他为什么会自杀 / 226
2. 什么是抑郁症 / 226
3. 目前较为公认的抑郁症诊断标准 / 227
4. 我如何了解我是否存在抑郁症 / 227
5. 常见的抑郁症状有哪些 / 228
6. 为什么会患抑郁症 / 229
7. 哪些人容易患抑郁症 / 230
8. 什么是抑郁症的躯体症状 / 230
9. 心血管疾病和抑郁有什么关系 / 231
10. 脑血管疾病与中风有什么关系 / 231
11. 肿瘤和抑郁有什么关系 / 231
12. 老年人的抑郁症有什么特点 / 232
13. 抑郁症的危险因素有哪些 / 233
14. 抑郁症的发作与季节有关吗 / 233
15. 抑郁症可以预防吗 / 233
16. 抑郁症的治疗方法有哪些 / 234