

ZHONGLAONIAN
QUANKEYIXUEBAOJIAN

中老年

全科
医学

保健

主编 崔殿水 高顺宗 高海青

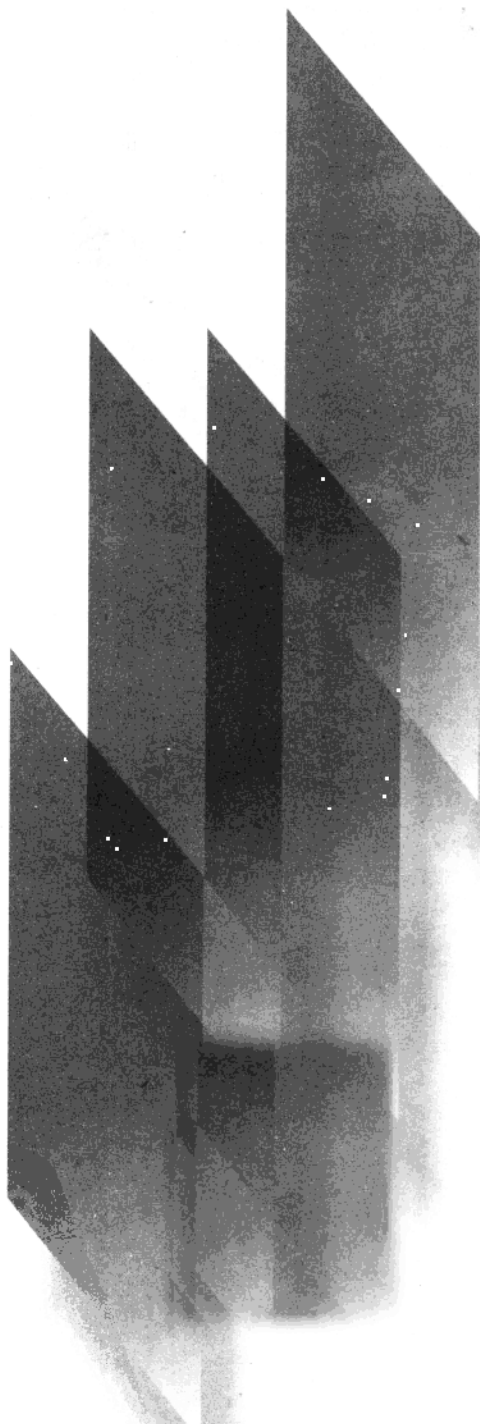
山东科学技术出版社

www.lkj.com.cn

崔殿水 高顺宗 高海青 山东科学技术出版社 www.lkj.com.cn

ZHONGLAONIANQUANKKEYIXUEBAOJIAN

中老年全科医学保健



中老年全科医学保健

主编 崔殿水 高顺宗 高海青

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jnp-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 2020432

印刷者: 山东人民印刷厂

地址: 泰安市灵山大街东首

邮编: 271000 电话: (0538) 6410014

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 74

字数: 1215 千

版次: 2001 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1—4000

ISBN 7-5331-2896-6

R·896

定价: 96.00 元

序

随着我国经济和社会的发展,人口平均期望寿命逐年增长。目前,我国 60 岁以上老年人口已达到 1.32 亿,占总人口的 10% 以上,开始跨入老龄化国家的行列。如何做好中老年人群的医疗保健工作,使他们具有健康的身心,保持旺盛的精力,真正实现健康老龄化目标,已成为摆到我们面前的一项重要而紧迫的任务。

当前我国正处在社会主义初级阶段,我们的医疗保健条件还不够高,加强健康教育,增强老同志的自我保健意识,是提高医疗保健水平的有效途径。保证中老年同志的身心健康,是我国改革、发展、稳定的需要,同时也是社会文明进步的表现。由省保健委员会办公室组织有关专家编写的《中老年全科医学保健》一书,从全科医学的角度,系统地介绍了中老年自我保健的方法和各种常见病、多发病的预防措施,内容丰富、详实,对增加中老年同志的医学保健知识,做到无病早防,有病早医,养成良好的生活习惯,具有很好的指导作用。

我衷心祝愿全省广大中老年同志们身心健康。

陈建国

前 言

做好健康教育是提高医疗保健工作水平的重要一环。根据中老年同志的特点,我们组织多年从事老年医学保健的专家编写了《中老年全科医学保健》一书。本书内容共分七篇,着重从中老年情绪心理、营养膳食、运动锻炼、中老年合理用药、中老年性生活保健、疾病防治和中医保健等方面作了介绍,是一本从理论到实践,较为全面的以自我保健为主的指导性全书,具有较强的针对性和实用性。希望该书能成为中老年朋友的良师益友。

本书撰写工作得到了诸多专家的热心关注和有关领导的重视、支持。山东省委副书记、省保健委员会主任陈建国同志为本书作序,省人大主任赵志浩、省长李春亭、省政协主席韩喜凯、副省长兼省保健委员会副主任邵桂芳等领导同志以及苏毅然、梁步庭、李子超、李振、陆懋曾、王众音等老领导为本书题词。朱菊人、李秉毅、潘秀荣等专家在百忙中对本书审阅、修改。对此,我们表示衷心的感谢。由于时间仓促,水平有限,书中难免有不当之处,敬请广大中老年朋友批评指正。

王天瑞

目 录

第一篇 情绪心理篇	1
第一章 心理健康的基本知识	1
第二章 常用的心理评定量表	6
第三章 中老年期的生理特征和心理特征	16
第四章 中老年期的常见心理问题及调治	23
第一节 疑病症	23
第二节 婚姻适应不良	24
第三节 职业适应问题	28
第四节 离退休综合征	32
第五节 孤独感	35
第五章 中老年期的心理保健	39
第一节 过好离退休关	39
第二节 保持积极的生活态度	43
第三节 退中有进	48
第四节 善自保养	51
第二篇 营养膳食篇	57
第六章 营养素的基本知识	57
第一节 能量	57
第二节 蛋白质	58
第三节 脂肪	61
第四节 碳水化合物	63
第五节 膳食纤维	66
第六节 水	67
第七节 矿物质	67
第八节 维生素	76
第七章 营养调查与平衡膳食	81
第一节 营养调查	81
第二节 平衡膳食	84

第八章 营养保健与治疗	98
第一节 老年人的营养保健	98
第二节 高血压病	100
第三节 冠心病	102
第四节 高脂血症	103
第五节 慢性支气管炎	105
第六节 慢性胃炎	106
第七节 便秘	106
第八节 脂肪肝	107
第九节 肝硬化	108
第十节 慢性胆囊炎	110
第十一节 胆石病	111
第十二节 肾病综合征	113
第十三节 慢性肾炎	114
第十四节 糖尿病	114
第十五节 甲状腺机能亢进	116
第十六节 肥胖症	117
第十七节 痛风症	118
第十八节 肿瘤	120
第十九节 维生素 A 缺乏病	121
第二十节 烟酸缺乏病	121
第二十一节 维生素 B ₂ 缺乏病	122
第二十二节 维生素 D 缺乏病	123
第三篇 运动锻炼篇	125
第九章 运动锻炼的保健作用	125
第十章 老年人的运动处方	127
第十一章 老年人的起居	132
第十二章 适合中老年人锻炼的项目	140
第一节 太极拳、太极剑	140
第二节 保健体操	142
第三节 其他项目	158
第四节 常用健身器械的选择与应用	161
第五节 自我保健按摩	167
第十三章 中老年人常见疾病的运动疗法	172
第一节 慢性支气管炎	172

第二节 肺气肿	174
第三节 高血压病	176
第四节 冠心病	179
第五节 老年性便秘	181
第六节 神经衰弱	183
第七节 肩周炎	185
第八节 颈椎病	189
第九节 腰腿痛	191
第十节 骨质疏松症	194
第四篇 中老年人合理用药篇	197
第十四章 中老年人用药的原则	197
第一节 概论	197
第二节 中老年人用药	206
第十五章 正确认识药物的不良反应	210
第十六章 正确认识广告中推荐的药物	220
第十七章 合理应用抗生素	221
第十八章 合理选择滋补药品	236
第十九章 安眠药物的利和弊	238
第二十章 家庭常用药物的使用和保管	244
第五篇 中老年人性生活保健篇	249
第二十一章 中老年人与性	249
第二十二章 中老年人性器官的变化	250
第二十三章 中老年人性功能的变化	254
第二十四章 中老年期性功能障碍	260
第二十五章 如何保持健康的性生活	270
第六篇 疾病防治篇	277
第二十六章 中老年常见症状的自我处理和保健	277
第一节 发热	277
第二节 疼痛	281
一、头痛	281
二、胸痛	287
三、腰背痛	291
四、腹痛	294
第三节 水肿	296
第四节 皮肤粘膜出血	300

第五节 呼吸困难	304
第六节 咳嗽、咳痰	307
第七节 咯血	311
第八节 紫绀	313
第九节 心悸	315
第十节 恶心与呕吐	321
第十一节 呕血	326
第十二节 便血	332
第十三节 腹泻	337
一、急性腹泻	338
二、慢性腹泻	341
第十四节 便秘	347
第十五节 黄疸	352
第十六节 惊厥	359
第十七节 急性意识障碍	363
第十八节 晕厥与眩晕	366
一、晕厥	366
二、眩晕	368
第十九节 血尿	370
第二十节 排尿困难与尿失禁	372
一、排尿困难	372
二、尿失禁	373
第二十一节 压迫性褥疮	375
第二十二节 中暑	377
第二十三节 睡眠障碍	379
一、慢性失眠	379
二、睡眠呼吸停顿综合征	381
第二十四节 定期查体与健康	382
第二十七章 呼吸系统疾病	384
第一节 正常中老年人呼吸系统的解剖生理特点	384
第二节 上呼吸道感染	388
第三节 急性气管—支气管炎	391
第四节 慢性支气管炎	393
第五节 阻塞性肺气肿	396
第六节 肺源性心脏病	401

一、慢性肺原性心脏病	402
二、急性肺原性心脏病	406
第七节 支气管扩张症	408
第八节 支气管哮喘	411
第九节 呼吸衰竭	415
第十节 肺炎	419
一、病毒性肺炎	419
二、细菌性肺炎	421
第十一节 肺结核	426
第十二节 肺间质纤维化	429
第十三节 肺癌	432
第十四节 胸腔积液	436
第十五节 气胸	439
第十六节 呼吸系统疾病的心理保健、营养治疗及运动处方	441
第二十八章 心血管系统疾病	445
第一节 中老年心血管系统的解剖生理特点	445
第二节 心功能不全	448
第三节 冠心病	455
一、心绞痛	458
二、急性心肌梗死	467
第四节 高血压病	479
第五节 心律失常	499
一、窦性心动过缓	501
二、窦性心动过速	502
三、病态窦房结综合征	503
四、过早搏动	505
五、室上性快速性心律失常	507
六、室性心动过速	511
七、心室扑动和心室颤动	512
八、房室传导阻滞	513
第六节 心源性猝死	514
第七节 主动脉夹层分离	518
第八节 退行性心脏瓣膜疾病	522
第九节 心源性休克	524
第十节 老年心肌病	526

一、扩张型心肌病	526
二、肥厚型心肌病	528
三、限制型心肌病	529
第十一节 感染性心内膜炎	530
一、自体瓣膜心内膜炎	530
二、人工瓣膜和静脉药瘾者心内膜炎	532
第十二节 心包炎及心包积液	533
一、急性心包炎	533
二、心包积液与填塞	534
三、缩窄性心包炎	535
第十三节 周围血管病	535
一、多发性大动脉炎	535
二、闭塞性周围动脉粥样硬化	537
三、雷诺综合征	539
四、血栓性静脉炎	539
第十四节 心脏神经症	541
第十五节 心血管特殊治疗技术	542
一、选择性冠状动脉造影术	542
二、经皮腔内冠状动脉成形术	544
三、永久性人工心脏起搏器	546
四、射频消融术	548
五、急性心肌梗死的静脉溶栓治疗	549
第二十九章 消化系统疾病	552
第一节 正常老年人消化系统的解剖生理特点	552
第二节 胃炎	555
一、急性胃炎	555
二、慢性胃炎	557
第三节 反流性食管炎	559
第四节 消化性溃疡	564
第五节 肠道缺血性疾病	569
第六节 肠道感染性疾病	573
第七节 消化道出血	577
第八节 吸收不良综合征	583
第九节 胆石症	587
第十节 胆道炎症	592

一、急性胆囊炎	592
二、慢性胆囊炎	595
第十一节 病毒性肝炎	596
第十二节 脂肪肝	601
第十三节 肝硬化	604
第十四节 急性胰腺炎	608
第十五节 消化系统肿瘤	613
一、食管癌	613
二、胃癌	616
三、原发性肝癌	620
四、大肠癌	625
第十六节 胃肠道特殊诊疗技术简介	628
第三十章 血液和造血系统疾病	632
第一节 正常中老年人血液造血系统的解剖生理特点	632
第二节 缺铁性贫血	633
第三节 巨幼细胞性贫血	635
第四节 再生障碍性贫血	637
第五节 骨髓增生异常综合征	640
第六节 白血病	642
第七节 骨髓增殖性疾病	646
第八节 多发性骨髓瘤	648
第九节 淋巴瘤	650
第十节 特发性血小板减少性紫癜	653
第三十一章 内分泌及代谢疾病	655
第一节 正常中老年人内分泌系统的解剖生理特点	655
第二节 甲状腺机能亢进症	657
第三节 甲状腺机能减退症	662
第四节 糖尿病	665
第五节 痛风	677
第六节 肥胖症	681
第七节 高脂血症	685
第八节 骨质疏松症	690
第三十二章 神经系统疾病	693
第一节 正常中老年人神经系统的解剖生理特点	693
第二节 短暂性脑缺血发作	696

第三节 脑血栓形成	701
第四节 腔隙性脑梗死	707
第五节 脑栓塞	710
第六节 高血压脑病	714
第七节 脑出血	718
第八节 蛛网膜下腔出血	725
第九节 震颤麻痹	731
第十节 神经系统疾病的心理保健、营养治疗及康复训练	736
第三十三章 精神疾病	753
第一节 概述	753
第二节 中老年人的精神、心理问题	756
第三节 中老年期常见精神症状	758
第四节 阿尔采默病	763
第五节 脑血管病伴发精神障碍	768
一、脑动脉硬化伴发精神障碍	768
二、血管性痴呆	771
第六节 更年期精神障碍	774
第七节 气功偏差所致精神障碍	777
第八节 老年期抑郁障碍	779
第九节 心身疾病	784
第十节 酒精中毒性精神障碍	786
第三十四章 泌尿系统疾病	791
第一节 正常中老年人泌尿系统的解剖生理特点	791
第二节 肾小球疾病	794
一、急性肾小球肾炎	794
二、急进性肾炎	795
三、慢性肾炎	796
四、隐匿性肾小球疾病	797
五、原发性肾病综合征	798
六、IgA 肾病	800
第三节 尿路感染	801
第四节 肾动脉硬化症	804
第五节 泌尿系统结石	805
第六节 泌尿系统肿瘤	807
第七节 慢性肾功能衰竭	808

第八节 肾透析治疗简介	812
一、血液透析	812
二、腹膜透析	813
第三十五章 男性疾病	815
第一节 正常中老年人泌尿外科系统的解剖生理特点	815
第二节 前列腺增生症	820
第三节 前列腺癌	824
第四节 男性性功能障碍	827
第三十六章 风湿性疾病	832
第一节 正常中老年人风湿系统的解剖生理特点	832
第二节 类风湿性关节炎	834
第三节 系统性红斑狼疮	842
第四节 多发性肌炎和皮肌炎	849
第五节 干燥综合征	854
第六节 骨性关节炎	859
第三十七章 妇科疾病	862
第一节 正常中老年人妇科系统的解剖生理特点	862
第二节 更年期综合征	863
第三节 激素替代疗法	866
第四节 更年期功能失调性子宫出血	868
第五节 老年性阴道炎	870
第六节 老年性子宫内膜炎	871
第七节 妇科肿瘤	873
第八节 子宫脱垂	876
第九节 妇科疾病心理保健、营养治疗及运动处方	879
第三十八章 骨关节疾病	885
第一节 正常中老年人骨关节的解剖生理特点	885
第二节 老年性骨折	886
一、股骨颈骨折	886
二、粗隆间骨折	888
三、伸直型桡骨下端骨折	889
第三节 颈椎病	891
第四节 腰椎病	893
第五节 膝关节骨关节炎	895
第六节 骨关节系统疾病的心理保健、营养治疗和运动处方	896

第三十九章 耳鼻喉科疾病	897
第一节 正常中老年人耳鼻喉的解剖生理特点	897
第二节 老年性耳聋	898
第三节 鼻出血	902
第四节 鼻息肉	905
第五节 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征	906
第六节 喉痛	907
第七节 鼻咽癌	909
第八节 鼻腔及鼻窦恶性肿瘤	910
第四十章 眼科疾病	912
第一节 正常中老年人眼球的解剖生理特点	912
第二节 慢性痉挛性睑内翻	917
第三节 老年性睑外翻	917
第四节 泪囊炎	918
第五节 老年性白内障	920
第六节 急性闭角型青光眼	921
第七节 视网膜动脉阻塞	925
第八节 视网膜静脉阻塞	927
第九节 老年黄斑变性	929
第十节 老视	931
第四十一章 口腔疾病	931
第一节 正常中老年人口腔解剖生理特点	931
第二节 牙体、牙髓病	940
一、龋齿	940
二、牙髓炎	943
第三节 根尖周病	946
第四节 牙周组织疾病	948
一、缘龈炎	948
二、牙周病	949
三、牙周组织疾病的预后	954
第五节 常见口腔粘膜病	955
一、复发性口疮	956
二、单纯疱疹	958
三、带状疱疹	959
四、口腔白斑病	960

五、口腔扁平苔藓	961
第六节 拔牙及口腔外科	963
一、麻醉与拔牙	963
二、口腔颌面部炎症	969
三、口腔颌面部损伤	974
四、口腔颌面部肿瘤	978
五、颞下颌关节疾病	982
第四十二章 皮肤疾病	984
第一节 正常中老年人皮肤的解剖生理特点	984
第二节 皮肤瘙痒症	987
第三节 药物皮炎	989
第四节 手足癣	993
第五节 荨麻疹	994
第六节 湿疹	997
第七节 接触性皮炎	1000
第八节 脂溢性角化病	1001
第九节 老年性角化病	1002
第十节 带状疱疹	1003
第十一节 色素痣	1004
第十二节 基底细胞癌	1006
第七篇 中医保健篇	1009
第四十三章 中医对老年病的认识	1009
第一节 中医老年病学及其历史发展概况	1009
第二节 老年人生理与病理特点	1013
第三节 老年病中医诊断要点及治疗原则	1017
第四节 老年病中医调护及预防	1026
第五节 老年病常用方药及经络穴位	1034
第四十四章 中医老年病各论	1073
第一节 胸痹心痛	1073
第二节 眩晕	1078
第三节 不寐	1083
第四节 中风	1087
第五节 痴呆	1094
第六节 颤证	1098
第七节 消渴	1101

第八节 喘证	1105
第九节 泄泻	1109
第十节 便秘	1113
第十一节 癃闭	1117
第十二节 郁证	1122
第十三节 腰腿痛	1126
第十四节 皮肤瘙痒	1131
第十五节 带下	1134
第十六节 阴冷	1138
第十七节 褥疮	1142
第十八节 胆胀	1146