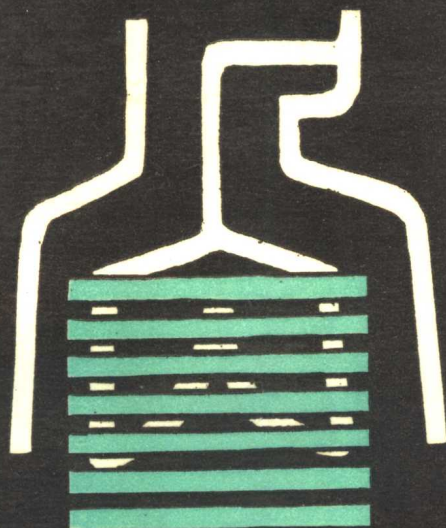


老年保健精要丛书

Laonian changjianjibing



老年常见疾病

人民体育出版社

老年保健精要丛书

老年常见疾病

人民体育出版社

老年保健精要丛书

老年常见疾病

骆勤方 主编

人民体育出版社出版

联华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

•

787×1092毫米 32开本 6插页 11 $\frac{12}{32}$ 印张、246千字

1990年9月第1版

1990年9月第1次印刷

印数： 8,000册

ISBN7—5009—0325—1/G·310 定价：4.70元

為老年人
服務

元月六日

陳中



餘熱
生輝

朱學範

一九八六年
三月四

寧康而樂

壽樂而康

贈題五博

辭上夏仲乙巳在時



負南歸

振壯心

己。九六。老人
許德珩
八五。十一月

名誉顾问：崔月犁

主 编：骆勤方

副主编：孙元培 佟绛馨

主 审：王宝恩

撰 稿 者：（以姓氏笔画为序）

马博华	王秀琴	乐 杰	申文江
田安欣	刘凤奎	陈著声	吕厚山
佟绛馨	蒋化龙		

长者的生命之友（代序）

张彩珍

《老年保健精要丛书》与读者见面了。这是目前我国比较系统地介绍老年健康知识的一部科普读物，对于指导老年人如何科学健康地欢度晚年，具有积极作用。相信它将成为长者的生命之友。

我国是世界上人口最多的国家，当前老年人占人口的比例虽然不算高（占4.8%，而全世界老年人平均已占人口的12%），但从绝对数看，还是老年人最多的国家。据调查，我国已有不少家庭6个成员中4个是老人，两代人共度晚年。当然，人口老化是社会进步的一个体现，但也给社会带来许多新的问题。如何使老年人在进入桑榆晚景后保持身心健康，老而不衰，余热生辉，老有所乐，老有所为，已是摆在我们面前的一个迫切的任务。

众多的老年人是一支重要的社会力量。世界上不少国家，特别是欧美一些高龄化社会，将老年问题列入社会发展规划。本世纪初兴起的老年学发展较快。我国人口老龄化开始晚，对老年学这门新兴的学科的研究起步亦较晚。中国是一个具有几千年文明史的伟大国家，尊敬爱护老人是中华民族的传统美德，也是构成当今社会安定团结的重要因素。我们不仅要继承这个优良传统，而且要给它插上科学的翅膀，

使老年人在现代科学知识的武装下，建立文明、进步、健康的生活方式。

历史是一代一代延续下来的，每个人都不可避免地要由小到老。唤起关怀老龄问题的热情，掌握老年学，对于无论是现在或未来的老人都有所裨益，而且会促进两代人的相互理解。体育出版社及时出版发行这套科普读物，从心理卫生、生活卫生、家庭康复、传统健身、中医保健、常见病、用药、性问题、娱乐、营养等十个方面，为老年人提供科学咨询，这不仅有利于老年人健康长寿，开拓金色的晚秋，也有助于各年龄层次的人提高对老年问题的重视，懂得有关的科学知识，从各方面为老一代创造颐养天年的良好环境。

当今中国正在深化改革和进一步开放，给我们民族精神带来了新的解放。封闭的体制和僵化的观念不断受到冲击，现代意识和现代体育运动方法，体育器械涌入中国，老年人的锻炼内容和形式比过去更丰富多彩、更富有活力了。我曾经很赞赏这样一首关于老人锻炼的诗：“过去不爱动，拐杖当腿用；而今常锻炼，拐杖当宝剑。”它的确生动地表达出一个年老体衰者通过锻炼而获得龙腾虎跃的生机与活力。而如今，中国的老年人已远不止于单一地练拳舞剑了。迪斯科、韵律操这类曾被视为资产阶级生活方式的东西，终于冲破人为的禁区而风行于社会主义中国了。曾几何时？老年迪斯科热已达到可以与青年妇女健美操媲美的地步，其速度之快、覆盖面之广，出乎许多人意料。融舞蹈、音乐、体操、拳术为一体的迪斯科，虽然富有健身与娱乐的价值，但毕竟是比较激烈的运动，也并非人人皆宜。必须区别对待，给予

科学指导，老年人尤其要注意掌握节律。

研究解决老年问题是一项系统工程，老年学是一门综合科学。健身养生之道也不仅只于参加体育运动，而且讲究生理和心理卫生，修身养性，改善营养，加强保健，也都是老年人在人生道路上奔跑最后几圈时所需掌握得当的。否则，就难有金色晚秋夕阳红。现在不少谈老年问题的书应运而生，但给人以比较系统、全面的老年学知识的还不多见。这套丛书在这方面做了一定的努力，当然也还不是完美的。相信在各方面关注努力下，会有更多更好的老年读物出版，使老年不仅是人生之旅的长者，而且是精神生活的强者。

1988年8月

目 录

为什么老年人容易出现心血管疾病？在防治中

应注意什么问题？	1
老年人一定患动脉硬化吗？有哪些预防措施？	3
老年人冠心病有哪些类型？	6
怎样治疗冠心病？	7
老年人心绞痛有什么特点？	10
老年人心肌梗塞有什么特点？	12
怎样给心脏作“搭桥”手术？	14
怎样使老人血压保持正常？	16
老年人高血压有哪些特点？怎样防治？	20
怎样防治老年人的低血压？	23
为什么老年人容易患慢性肺原性心脏病？	25
怎样预防慢性肺原性心脏病？	27
老年人有哪些心肌疾病？	28
怎样防治老年人感染性心内膜炎？	30
老年人能患风湿性心脏病吗？	31
老年人为什么会有心律不齐？	32
老年人心力衰竭有什么特点？	35
心跳突然停止怎么办？	37
为什么老年人容易出现呼吸道感染？	39
怎样防治老年人感冒？	41

老年人患慢性支气管炎怎么办？	43
老年人咳嗽、咯痰怎么办？	46
为什么必须重视老年人肺炎？	48
怎样防治老年人肺气肿？	50
老年人哮喘怎么办？	52
怎样预防老年人肺纤维化？	54
怎样防治老年人肺栓塞？	55
为什么老年人容易患肺结核？	57
老年人脊柱后凸影响肺功能吗？	59
怎样防治老年人吸入性肺炎？	60
为什么老年人容易患胃炎？	61
什么叫食管裂孔疝？	63
老年人溃疡病有什么特点？	65
怎样防治老年人肝炎？	66
老年人黄疸是什么原因？	68
怎样防治老年人肝硬变？	70
老年人胰腺炎有何表现？	72
怎样防治老年人胆石症？	73
如何防治老年人便秘？	75
老年人腹泻有哪些原因？	76
老年人便血有哪些原因？	77
老年人患胆囊炎怎么办？	79
什么叫缺血性结肠炎？	80
结肠憩室有什么表现？	81
老年人甲状腺有哪些疾病？	82

为什么老年人容易有骨质疏松?	85
老年人患糖尿病怎么办?	88
怎样处理老年人的高脂血症?	91
老年人肥胖是“发福”吗?	93
老年人痛风怎么办?	95
什么叫老年人低体温症?	98
老年人有哪些贫血类型?	100
老年人有哪些出血性疾病?	102
为什么老年人容易出现脑血管疾病? 如何预防? ...	103
老年人有哪些出血性脑血管病?	109
老年人有哪些缺血性脑血管病?	106
老年人癫痫有什么特点?	114
老年人有哪些神经病变?	117
什么叫震颤麻痹综合征?	119
老年人眩晕是怎么回事?	120
老年人为什么头痛?	122
老年人三叉神经痛怎么办?	124
怎样处理老年人神经症?	126
老年人有哪几种肌病?	128
老年人的眼睛有哪些老化现象?	130
老年人的视力、光觉和色觉有哪些变化?	132
老年人眼角赘肉如何治疗?	135
老年性青光眼是怎么回事?	135
怎样防治老年性白内障?	136
“虹视”是怎么回事?	138

老年人“花眼”是怎么回事？	138
老年人防盲有哪些措施？	139
老年人急性腹痛怎么办？	141
老年人有哪些胆道疾患？	143
老年人疝怎么办？	145
怎样防治老年痔？	147
老年人肛管狭窄怎么办？	149
怎样防治老年直肠脱垂？	150
老年人的骨折有何特点？	151
何谓肩周炎？	152
老年人关节痛有哪些原因？	154
老年人患类风湿关节炎怎么办？	155
老年人长“骨刺”是怎么回事？	157
老年人前臂骨折该怎么治？	158
老年人股骨颈骨折怎么治？	160
老年人的粗隆部骨折怎么办？	162
老年人长期卧床如何预防褥疮？	164
老年人为什么要保护好双脚？	166
何谓骨关节炎与人工关节置换？	166
何谓退行性脊椎病？	168
腰椎椎管狭窄是怎么回事？	172
何谓“拇外翻”？	173
老年人骨痛有什么问题？	174
骨质疏松是怎么回事？	175
为什么老人要当心病理骨折？	178

如何正确对待骨转移瘤?	179
为什么老年人容易患肾脏病?	181
老年人尿路感染有哪些特点?	182
怎样防治老年人急性肾炎?	184
如何防治老年人尿路结石?	185
如何预防尿路结石的复发?	187
老年人出现血尿怎么办?	186
老年人尿闭是什么原因?	190
为什么老年人容易尿失禁?	192
如何护理与防治老年人尿失禁?	193
老年人为什么容易患肾功能衰竭?	195
老年人肾功能衰竭有哪些特点?	197
老年人为什么夜尿多?	199
如何防治老年人前列腺肥大?	200
老年妇女生殖器官有哪些衰老征象?	202
什么是更年期综合征?	204
怎样确定妇女进入老年期?	207
为什么妇女应该在绝经后一年内取出金属宫内 节育器?	208
什么是老年期前妇女的更年期功血?	209
自我怎样检查乳房?	211
为什么不可小看外阴瘙痒症状?	212
绝经后再现阴道出血怎么办?	214
为什么老年妇女容易发生性交痛?	215
老年妇女为什么要重视“大量阴道排液”症状? ...	217

为什么出现血性白带应尽早去医院检查？	218
老年妇女为什么要重视“阴道流脓”症状？	220
老年妇女出现急性下腹痛可能患哪些疾病？	221
为什么老年妇女发现下腹部肿块应及时去医院 诊治？	222
为什么老年妇女要每天清洗外阴？	224
为什么发现外阴皮肤变白应及时检查？	226
为什么老年妇女易患阴道炎？	228
为什么要警惕性交后出现血性白带？	229
老年妇女于性交中或性交后立即出现阴道多量出 血怎么办？	231
为什么老年妇女每年要进行妇科病的检查？	232
妇科普查时做子宫颈刮片细胞学检查有何意义？ ...	234
妇科普查时做阴道细胞涂片查雌激素水平有何 意义？	235
老年妇女患输卵管积脓有哪些症状和体征？	236
老年妇女容易患哪些外阴病？	238
老年妇女易患哪些生殖器肿瘤？	239
怎样才能及早发现外阴癌？	241
怎样才能及早发现子宫内肌瘤？	242
卵巢癌早期有哪些临床表现？	244
老年妇女患子宫肌瘤是否都要手术治疗？	245
老年人耳聋是怎么回事？	247
老年人鼻出血怎么办？	249
怎样防治老年人中耳炎？	250