

老年人生活顾问丛书

老年常见病

山东科学技术出版社

PDG

老年人生活顾问丛书

# 老年与常见老年病

李襄五 编著

山东科学技术出版社

## 编审委员会

名誉主任：梁步庭

主任：王金山

副主任：张敬焘

委员：杨兴富 杨衍银 史世宏

马仲忱 张建军 刘传欣

傅淑芳 姜全敏 王为珍

责任编辑：原式溶

老年人生活顾问丛书  
老年与常见老年病  
李襄五 编著

山东科学技术出版社出版发行  
(济南市玉函路5)  
山东博兴县印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 7.125印张 2插页 110千字  
1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷  
印数：1—20000

ISBN 7-5331-0575-3/R·153

定价：2.45元

## 编写说明

老年人是人类文明的创造者、继承者和传播者。老年人阅历深、见识广、经验丰富，是社会的宝贵财富。中华民族历来有尊老敬老的优良传统，党的十一届三中全会以来，党和政府更加重视老年工作，从政治上，生活上关心照顾老年人，解决老年人的实际问题，在全社会初步形成了关心和重视老年事业的好风气。

为了给老年人多办些实事，帮助老年人解决生活中的实际问题，为老年人过好晚年生活当好参谋，我们组织省内外的有关专家和学者，针对老年人的特点和本省的实际，编写了“老年人生活顾问丛书”。这套丛书计划分几批出版，首批出版的书目有：《老年人法律顾问》、《老年人际关系》、《养生寿老与饮食》、《实用装裱技法》、《乌鱼的家庭饲养》、《气功健身与治病》、《老年与常见老年病》共7种，内容涉及政策法律、社会交往、饮食卫生、健康长寿及业余情趣等近2000多个问题。

本丛书在编写中力求突破同类书的框框，写出自己的特点。内容上不求其全而求其详，篇幅上不求其大而求其精，叙述上不求其专业化而求其通俗性，可供广大离退休干部、工人及业余爱好者参考、阅读。

## 前 言

随着社会科学和经济的迅速发展，文化水平和生产水平的不断提高，我国人口的平均寿命越来越长，老年人的人数不断增加，人口老龄化已成为不可逆转的趋势。如何安排广大老年人的晚年，已日益成为一个引人重视的重大社会问题。当前，加强老年人的保健工作、防治老年疾病、提高老年人的健康水平，是我国医务工作者的一项重要任务。

我国的老年人，特别是目前退离休的广大干部，对国家的革命和建设事业做出过重大的贡献，在长期的革命事业和建设工作中积累了丰富的知识和经验，他们是中华民族物质文明和精神文明的创造者、继承者和传播者，理应受到社会的重视、爱护和尊敬。他们当中，有不少人在长年的艰苦工作中积劳成疾，患有慢性病。编写本书的目的就是向他们介绍卫生保健知识，提高他们的自我保健能力，积极主动地与疾病和衰老作斗争，更好地度过幸福的晚年，并为祖国的建设事业发挥余热。

本书共分14部分，包括220多个问题，比较详细地介绍了有关人到老年，饮食、起居、生活习惯、心理、情绪、精神状态，药物使用、家庭护理，以及内、外、妇、五官等学科的常见疾病的防治知识。

编写本书时，编者总结了多年的保健工作和临床工作经验，并参阅了目前国内有关老年及老年疾病的书籍及文

献，内容丰富，说理清楚。为了便于老年人阅读，力求文字简明，通俗易懂。为了保证内容的科学性及提高趣味性，在某些节段中引证了中外文献中的统计资料 and 实际范例，可供具有小学以上文化水平的广大群众阅读，亦可供作基层医疗单位的卫生保健人员参考之用。

由于本书内容广泛，编者水平所限，以及出版时间匆促，错误与不妥之处在所难免，恳请读者批评指正。

**编 者**

于山东省立医院

1989年5月

# 目 录

## 人 到 老 年

1. 人为什么会衰老? ..... 1
2. 什么叫“老年”? ..... 2
3. 人类的寿命应该多长? ..... 2
4. 影响人类正常年龄的因素有哪些? ..... 3
5. 健康老人有哪些特征? ..... 4
6. 老年人还能学习和劳动吗? ..... 5
7. 老年人应怎样安排退休后的生活? ..... 6
8. 老年人为什么会感到“力不从心”? ..... 7
9. 老年人为什么要定期进行健康检查? ..... 8
10. 有慢性病的老年人也能长寿吗? ..... 9
11. 老年人应怎样战胜疾病, 延长寿命? ..... 11

## 饮食·起居·生活习惯

12. 老年人的生活规律与健康长寿有关系吗? ..... 12
13. 老年人在生活起居方面应注意什么? ..... 13
14. 怎样调节老年人的饮食? ..... 14
15. 老年人应养成哪些良好的饮食习惯? ..... 16
16. 老年人参加体育锻炼时应注意些什么? ..... 17
17. 老年人参加运动时, 怎样判断运动量是否适宜? ..... 18
18. 老年人应怎样安排运动、进食和睡眠的时间? ..... 19

19. 老年人的行走坐卧应注意些什么? .....20
20. 居室环境与老年人健康有什么关系? .....21
21. 老年人在春、秋季应注意些什么? .....22
22. 老年人在盛夏季节应注意什么? .....23
23. 老年人在冬季应注意什么? .....24
24. 老年人在节日里应注意哪些事项? .....25
25. 老年人看电视时应注意哪些问题? .....26
26. 为什么老年人的内衣要勤洗勤换? .....27
27. 老年人在洗澡时应注意哪些问题? .....27
28. 老年人为什么要经常剪指(趾)甲? .....28
29. 老年人应如何休息? .....29
30. 老年人睡眠时应注意什么? .....30
31. 老年人为什么易失眠? .....30
32. 老年人喝茶时应注意哪些问题? .....31
33. 老年人应怎样对待饮酒? .....32
34. 吸烟对人体有什么危害? .....33
35. 因吸烟引起各器官的病变, 戒烟后还能恢复吗? .....35
36. 个人爱好与长寿有关系吗? .....36
37. 夫妻恩爱与健康长寿有关系吗? .....37
38. 老年人怎样防止意外伤害? .....37

### 心理·情绪·精神状态

39. 老年人应怎样保持自己的心理健康? .....39
40. 老年人怎样衡量自己的心理是否健康? .....40
41. 如何推迟老年人的心理衰老? .....41
42. 促进老年人健康长寿的心理因素有哪些? .....42



43. 怎样改善老年人的心理环境? ..... 43
44. 消极情绪能影响老年人的身体健康吗? ..... 44
45. 情绪不好为什么会影响食欲? ..... 45
46. 为什么说“笑一笑, 十年少”? ..... 46
47. 老年人怎样才能“笑口常开”? ..... 47
48. 为什么说忧愁可使人衰老? ..... 48
49. 老年人有哪些性格类型? ..... 49
50. 老年人怎样改变自己的不良性格? ..... 50
51. 老年人应怎样防止发怒? ..... 51
52. 老年人过度兴奋好吗? ..... 52
53. 老年夫妻怎样巩固爱情, 维持健康的心理状态? ..... 53
54. 老年失伴后应怎样控制感情和振作精神? ..... 54
55. 老年人应怎样对待自己的疾病? ..... 55

### 药物使用·家庭护理

56. 老年人的生理变化与用药有什么关系? ..... 56
57. 老年人用药应注意什么问题? ..... 57
58. 老年人应特别慎用哪些药物? ..... 58
59. 老年人为什么不能乱用抗生素? ..... 60
60. 老年人应怎样对待滋补药和维生素类药物? ..... 61
61. 老年人家庭中应常备哪些药物? ..... 62
62. 家庭中常备药品应怎样保存? ..... 64
63. 老年常备保健盒中5种药物怎样使用? ..... 65
64. 老年人服错了药怎么办? ..... 66
65. 老年人患病有哪些特点? ..... 67
66. 家中有传染病人怎么办? ..... 68

- 67. 怎样照顾长期卧床的病人? .....69
- 68. 怎样测试体温、脉搏、呼吸和血压? .....71
- 69. 发现老年人病情突然加重或恶化怎么办? .....72

### 常见呼吸系疾病

- 70. 呼吸道包括哪几部分? .....75
- 71. 呼吸道有哪些防御机能? .....75
- 72. 破坏呼吸道防御机构的因素有哪些? .....78
- 73. 老年人呼吸功能有些什么变化? .....79
- 74. 为什么不能忽视老年人的普通感冒? .....79
- 75. 慢性支气管炎是怎样发生的? .....80
- 76. 怎样预防慢性支气管炎急性发作? .....82
- 77. 老年人为什么易患肺气肿? .....83
- 78. 肺气肿根据临床表现的轻重分为几级? .....83
- 79. 得了肺气肿怎么办? .....84
- 80. 慢性肺原性心脏病病人应注意些什么? .....85
- 81. 老年人有哪些病可引起哮喘发作? .....85
- 82. 老年人咯血或痰中带血可能是什么原因? .....86
- 83. 老年人肺结核有什么特点? .....87
- 84. 肺癌早期有些什么症状? .....88
- 85. 患了肺癌怎么办? .....89
- 86. “杵状指”与肺部疾病有关系吗? .....89
- 87. 咳嗽晕厥是怎么回事? .....90

### 常见心血管疾病

- 88. 老年人心血管可发生哪些变化? .....91

89. 老年人高血压有哪些特点? .....91
90. 高血压病人应注意哪些事项? .....92
91. 为什么有的老年人血压偏低? .....94
92. 血管硬化是什么样的疾病? .....95
93. 什么叫高脂血症? 怎样防治? .....95
94. 动脉粥样硬化与高脂血症有什么关系? .....96
95. 什么是冠状动脉病? .....97
96. 冠心病病人怎样预防心绞痛发作? .....97
97. 心绞痛急性发作时怎么办? .....98
98. 冠状动脉“搭桥”是怎么回事? .....98
99. 心绞痛和心肌梗塞在症状方面有哪些不同? .....99
100. 什么叫无痛性心肌梗塞? .....100
101. 得了心肌梗塞怎么办? .....100
102. 患过心肌梗塞的人要注意什么? .....101
103. 什么是心动过速、心动过缓及早搏? .....102

### 常见消化系疾病

104. 进食后, 食物要经过哪些消化吸收过程? .....104
105. 老年人消化功能有些什么改变? .....104
106. 老年人食欲减退可能有哪些原因? .....105
107. 老年人患慢性胃炎有些什么表现? .....106
108. 得了慢性胃炎怎么办? .....106
109. 老年人溃疡病有哪些特点? .....107
110. 老年人的溃疡病易发生并发症吗? .....108
111. 老年人溃疡病怎样治疗? .....108
112. 老年人消化道哪些病易发生癌变? .....109

113. 老年人为什么易患胆囊炎和胆石症? .....111
114. 胆囊有病的老年人应注意些什么? .....112
115. 胆囊炎患者为什么易得胰腺炎? .....112
116. 老年人大便呈灰白色说明什么问题? .....113
117. 老年人柏油样便、便血、大便潜血阳性, 可能是什  
么原因造成的? .....114
118. 老年人怎样防治食管异物? .....115
119. 老年人结肠功能紊乱怎样治疗? .....116
120. 老年人为什么容易发生便秘? .....117
121. 怎样防治老年人的习惯性便秘? .....118
122. 老年人怎样预防痔疮? .....119
123. 眼球、皮肤发黄应想到哪些疾病? .....120
124. 患迁延性或慢性肝炎应注意些什么? .....121
125. 肝硬化能演变为肝癌吗? .....122

### 常见神经系疾病

126. 老年人的中枢神经系统可发生哪些变化? .....123
127. 老年人为什么易发生神志障碍? .....123
128. 老年人为什么会记忆力减退? .....124
129. 老年人为什么易发生头晕? .....125
130. 老年人的手为什么会发抖? .....127
131. 什么是椎一基底动脉供血不足? .....128
132. 什么叫做中风? .....129
133. 中风有哪些预兆? .....129
134. 脑血栓形成、脑栓塞和脑出血在发病机理方面有什  
么不同? .....130

135. 发现脑出血病人怎么办? .....131
136. 患长期偏瘫的病人应注意些什么? .....132
137. 怎样预防中风? .....133
138. 什么叫老年性痴呆? .....134

### 常见血液病

139. 血液中主要有哪些细胞? 它们的寿命多长? 它们对人体的主要功能是什么? .....136
140. 白细胞是怎样吞噬病原微生物的? .....137
141. 什么叫贫血? 老年人贫血的原因是什么? .....137
142. 老年人贫血的临床表现有些什么特点? 怎样治疗? .....138
143. 什么叫白细胞减少症和粒细胞缺乏症? .....139
144. 哪些原因可引起白细胞减少? .....140
145. 白细胞减少症有哪些表现? .....140
146. 怎样治疗白细胞减少症? .....141

### 常见内分泌与新陈代谢疾病

147. 老年人的内分泌系统有哪些改变? .....143
148. 老年人糖尿病有些什么特点? .....143
149. 老年人糖尿病易发生哪些并发症? .....145
150. 糖尿病病人怎样控制饮食? .....146
151. 老年糖尿病病人怎样选用降糖药物? .....146
152. 糖尿病患者怎样掌握检查尿糖的方法? .....147
153. 患糖尿病的老年人参加体育锻炼对身体有益处吗? .....148

154. 老年糖尿病患者参加体育锻炼时注意些什么? .....149
155. 老年人患甲亢时的症状有些什么特点? .....150
156. 老年人甲状腺功能低下有些什么表现? .....150
157. 怎样防治痛风? .....151
158. 老年人身体过胖好吗? .....151
159. 身体过瘦是健康的表现吗? .....153

### 常见泌尿生殖系疾病

160. 老年人泌尿生殖系统有哪些变化? .....154
161. 什么是妇女更年期? .....155
162. 什么是男子更年期? .....156
163. 老年人前列腺为什么会肥大? .....156
164. 前列腺肥大患者应注意些什么? .....157
165. 老年人的性生活应注意些什么? .....158
166. 老年人血尿可能是什么病? .....159
167. 老年人为什么常发生尿失禁? .....160
168. 老年人为什么易发生泌尿生殖系统感染? .....161
169. 老年妇女白带增多应考虑哪些原因? .....162
170. 老年人外阴瘙痒有哪些原因? .....162
171. 外阴白斑是什么病? .....163
172. 绝经后阴道出血应想到哪些原因? .....164
173. 妇女在绝经期易患哪些疾病? .....165
174. 老年妇女为什么易发生子宫脱垂? .....166

### 常见骨关节病

175. 老年性骨质疏松是怎么回事? .....167

176. 老年人怎样预防骨折? .....168
177. 老年人为什么易发生退行性关节炎和“骨刺”? ...169
178. 老年人为什么易发生“肩周炎”? .....170
179. 什么是颈椎病? .....171
180. 得了颈椎病怎么办? .....171
181. 为什么说“人老腿先老”? .....172

### 常见皮肤病

182. 老年人皮肤可发生哪些变化? .....173
183. 老年人应怎样保护皮肤? .....174
184. 老年白点病与白癜风是怎么发生的? .....175
185. 老年斑是怎么回事? .....176
186. 怎样推迟面部皱纹的出现? .....177
187. 怎样防治手脚干裂? .....179
188. 什么样的皮肤病会发生癌变? .....180
189. 皮肤上的痣会发生恶变吗? .....181
190. 皮脂溢出和脂溢性皮炎是怎么回事? .....181
191. 老年人皮肤瘙痒症是怎么回事? .....182
192. 老年人头发为什么会变白? .....183
193. 怎样预防头发脱落? .....184

### 常见五官科疾病

194. 人老了眼睛有些什么改变? .....186
195. 什么叫做“老视”? .....186
196. 老年人为什么光线太强或在暗处皆视物不清? .....187
197. 老年人摘掉老花镜是“返老还童”吗? .....188

198. 为什么老花镜不能互相借用? .....189
199. 老年人飞蚊症和眼前黑影是什么原因? .....190
200. 老年人突然一眼或双眼失明可能是什么原因? .....191
201. 老年性白内障是怎样形成的? .....192
202. 老年性青光眼是怎么回事? .....193
203. 青光眼早期有哪些征兆? .....194
204. 怎样预防青光眼? .....194
205. 老年人为什么会听力减退? .....195
206. 怎样预防老年性耳聋? .....196
207. 怎样选择助听器与保护助听器? .....197
208. 耳鸣是怎么回事? .....198
209. 耳道发痒的原因是什么? .....199
210. 老年人鼻出血常见的原因是什么? 怎样处理? .....200
211. 有些老年人有咽部异物感是什么原因? .....201
212. 老年人持续声音嘶哑应想到哪些疾病? .....202
213. 老年人怎样保护牙齿? .....203
214. 怎样使用与保护假牙? .....203
215. 老年人为什么容易塞牙? .....204
216. 老年人牙痛常见于哪些牙病? .....205
217. 怎样预防龋齿? .....206
218. 为什么称牙周病是老年病? .....207
219. 高血压和冠心病患者拔牙时应注意些什么? .....208
220. 拔牙后一定需要镶牙吗? .....208
221. 牙本质过敏是怎么回事? 怎样防治? .....209
222. 老年人易患哪些口腔炎症? .....210
223. 老年人口腔粘膜白斑是怎么回事? .....211



# 人到老年

## 1. 人为什么会衰老?

自然界中的一切生物都会衰老，人类也不例外。人为什么会衰老？这是古今中外许多医学家最感兴趣的研究课题之一。近年来，关于衰老的学说较多，可归纳为两大类：一类认为衰老是机体依照某种既定程序，按时退化的结果，叫做程序衰老说。认为体内有个生物钟，它拨好了发育、生长、成熟、衰老和死亡的定时针。这种生物钟在发育早期表现很明显，如人的胸腺在性成熟后就开始慢慢萎缩，有人甚至认为这是衰老的序幕。另一类认为人类衰老是由于各种因素造成人体组织结构损伤所引起的，如机体蛋白质的变性，内分泌腺的衰退，免疫系统的机能降低，体内各种物质的代谢障碍，还有各种疾病、外伤等使人体发生体质改变而致衰老。总之，以上的学说都只是推测，缺乏实验根据，实质上人们对衰老的认识还是个谜。

构成人体形态和机能的基本单位——细胞，时刻都在进行着生长、发育、繁殖、衰老和死亡的新陈代谢。人的生命要经历儿童、少年、青年、壮年、老年几个阶段。人的衰老是一个渐进的发展过程，只不过到生命中期以后表现得更为明显。生老病死是人生的自然规律，是不以人的意志为转移的。要以积极的态度对待衰老。也就是说，通过主观的努力来抗老，来延缓衰老过程，争取延年益寿。