



疾病与防治

童衍庆 主编 ◎

与专家谈心

聊聊中老年敏感话题

和朋友交心

说说你我他生活点滴

中老年 一万个怎么办

广西师范大学出版社



主编简介

童衍庆：早年毕业于上海医科大学，现任北京医科大学第一附属医院老年科副主任医师。多年来从事老年病的研究与临床工作，在老年病研究方面颇有建树；热心科普事业，科普作品硕果累累。

内容简介

本书引用国内外的最新资料，介绍了老年人最常见疾病的发病原因、临床特点、检查方法、诊断要点及最新的治疗成果等。对老年人健康长寿的三大杀手——心血管疾病、脑血管疾病及恶性肿瘤的预防、早期发现和治疗方法进行重点阐述。全书涉及老人生活中防病治病的方方面面。老年人读后知道怎样进行自我保健，儿女们读后知道如何照顾父母。

特色

● 涉及面广，各卷自成体系

全套六卷分门别类，各具特色

● 针对性强，贴近生活

关注中老年敏感问题，解说生活难点疑点

● 名家执笔，权威论说

各册主编均为国内知名专家、学者



编者的话

随着中国社会的不断老龄化,中老年人已经成了一个不可忽视的社会群体。据统计,我国60岁以上的老年人已达1.2亿人,占总人口的9.7%,并以平均每年3.32%的速度增长。在如此快速的增长面前,加强全社会的老龄意识、养老意识和法制意识变得日益迫切和重要。人生百年,老年是一个人经历了青年的绚烂、中年的成熟后而步入的另一个重要的人生阶段。孔子说“五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩”,是强调只有到了老年,人才能实现从自律到自觉的飞跃,才能达到修养上的最高境界。老龄化使社会更加成熟,面对这样一个日益成熟的社会,对老年人的生活进行科学指导以及对现实中的各类问题给予解答也显得尤为迫切。

今天,老年人日益得到社会的尊重,各条战线上都有他们发挥余热的身影,他们也曾经是蓬勃的少年,热血的青年以及创业的中年,社会财富的积累和生活水平的提高乃至整个社会文化的繁荣与进步无不与他们的奉献息息相关。对老年人的关心和爱护,体现着一个社会整体文明的程度,也关系着一个社会未来的健康发展。

我们在国际老人年之际推出《中老年一万个怎么办》,旨在帮助中老年朋友解决生活中的各类实际问题,使他们

对自己所处的年龄段的生理特点、健康状况以及生活中可能出现的问题有一个实际的了解,防患于未然。中老年朋友借助于专家的指导,能及时处理发生在身边的任何看似细枝末节的小事,胸有成竹,合理应对,使老年阶段由被动度日变成主动改善生活质量,充分理解中老年在人生诸阶段中的意义,能更好地发挥自己的潜力,协调好与亲朋好友的关系,安度晚年,尽享天伦之乐。

本丛书从社会、心理、运动、饮食、健康、权益等不同角度为中老年朋友解答了生活中可能遇到的实际问题,使中老年朋友能以综合的眼光和科学的态度来看待“满目青山夕照明”的中老年期。“天地一遽庐,生死犹旦暮”,乐观坦荡的胸怀和科学合理的生活态度能帮助中老年朋友减少不必要的思想负担,控制疾病的发生,把人生的这一美好阶段充分利用起来,使其更好地发光发热,以豁达、乐观的态度来应对各种可能发生的事件,减轻儿孙的负担,为社会造福。

本丛书各册主编均为知名专家,对所涉及的专业有相当深入的研究,视野开阔而又有所侧重,问题解答详细周全。相信这套丛书将会成为中老年朋友生活中的良师益友。

夕阳无限好,黄昏犹未晚,中老年人再创辉煌的例子数不胜数。亲爱的中老年朋友,希望这套丛书能在您尽享天伦之乐的同时,给您以科学合理的指导,使您的生活更积极、健康、乐观、豁达。

编者

1999年6月

序

随着我国改革开放的深入和经济建设迅猛发展,物质财富迅速增加,人民的生活已进入小康水平。人民生活水平的提高,医疗保健事业的进步,使我国人民的预期寿命明显延长。我国人民的平均寿命已从解放前的 25 岁,提高到 70 岁,且有逐年延长之势。我国 65 岁以上老年人的总数已占世界老年人总数的 1/5。北京、上海及其他约 1/3 的省、市区已进入老龄化城市,到下世纪初期,我国将成为一个老龄化的社会。

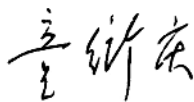
老年人是整个社会和国家的宝贵财富。他们为国家的繁荣昌盛,人民的安居乐业,以及家庭的和睦幸福,贡献了毕生精力,他们是人民的功臣。

人口老龄化是生产力发展、社会进步及我国生育率逐年下降的必然结果。人口老龄化也为社会劳动生产率、消费及产业结构、养老和医疗保健等福利事业带来新的课题,为社会和家庭带来新的挑战。

党和国家领导人对我国人口老龄化所面临的新挑战已给予充分的重视,1996 年 10 月 1 日,《中华人民共和国老年人权益保障法》已开始施行,保护老年人的合法权益和健康,使老年人都能健康长寿、安度晚年是全社会的责任。

为迎接世界老年人年,为老年人更加健康长寿、幸福愉快的安度晚年,为他们在晚年生活中更加充实,真正做到老有所学、老有所为、老有所养、老有所医、老有所乐,必须加强宣传教育,充分调动老年人的主观能动性和积极性,让他们认识到实现健康长寿的钥匙掌握在自己的手中。现代的科学已经揭示:人类的良性生活方式和行为习惯是人类健康的决定性因素,改变不健康的生活方式能减少威胁老年人健康的所谓“文明富贵病”,如高血压、糖尿病和肥胖症的发生;有1/3的恶性肿瘤是可以预防的。健康之路就在老年人自己的脚下。为此,我们编写了这本小册子,介绍威胁老年人健康的常见病的发病因素、诊断要点和防治方法等,旨在提高老年人自我保健的知识,提高他们的健康水平和生活质量。书中提到的某些新的药品和特殊治疗方法,如使用不当也会给人带来不良反应,因此,应在有一定临床经验的医师指导下应用。

由于本书的编写时间较紧及编者的知识水平有限,书中不妥之处在所难免,欢迎广大读者和同行提出宝贵意见,以便不断改正和提高。

A handwritten signature in black ink, consisting of three stylized Chinese characters: '张', '介', and '东'.

1999年元月



第一篇 人体随着增龄的变化

1. 老年人身体生理性和代谢性的改变 (3)
2. 老年人心血管系统的改变 (4)
3. 老年人神经系统的改变 (5)
4. 老年人呼吸系统的改变 (6)
5. 老年人消化系统的改变 (7)
6. 老年人骨髓造血的特点 (9)
7. 老年人泌尿系统的改变 (10)
8. 老年人运动系统的变化 (10)
9. 老年人内分泌系统的改变 (11)
10. 老年人感觉功能的变化 (12)
11. 老年人皮肤系统的变化 (13)
12. 老年人免疫系统的变化 (14)
13. 老年妇女生殖系统的变化 (15)

第二篇 认知疾病

14. 胸痛 (19)
15. 腹痛 (21)
16. 呕吐 (24)
17. 上消化道出血 (25)
18. 下消化道出血 (27)
19. 腹泻 (28)
20. 咯血 (29)
21. 发烧 (30)
22. 头痛 (32)
23. 昏迷 (33)
24. 晕厥 (34)

25. 眩晕	(35)
--------------	------

第三篇 常见病的预防与治疗

一、心血管系统疾病	(39)
-----------------	------

26. 高血压的分类及老年高血压的特点	(39)
27. 老年人得了高血压该怎么办	(40)
28. 老年人得高血压危象该怎么办	(43)
29. 老年人患高血压该怎样进行自我监测	(43)
30. 老年人怎么知道自己得了冠心病	(45)
31. 老年人得了冠心病心绞痛该怎么办	(46)
32. 老年人得了急性心肌梗塞该怎么办	(50)
33. 老年人心肌梗塞如何进行康复治疗	(51)
34. 什么是经皮腔内冠状动脉成形术	(53)
35. 什么是冠状动脉搭桥术	(54)
36. 老年人患心脏病该怎么办	(55)
37. 中老年人常见的心律失常	(56)
38. 何谓阵发性心动过速,如何防治	(59)
39. 老年人得了病窦综合征该怎么办	(61)
40. 什么是心脏起搏器	(62)
41. 射频导管消融治疗快速心律失常	(63)
42. 什么是老年退行性心脏瓣膜病	(64)
43. 老年人得了心力衰竭该怎么办	(65)
44. 何谓心脏性猝死	(67)

二、神经、精神系统疾病	(70)
-------------------	------

45. 老年人患中风该怎么办	(70)
46. 老年人短暂性脑缺血发作时怎么办	(71)
47. 老年人发生腔隙性脑梗塞时应该怎么办	(72)

目 录

48. 中老年人脑梗塞时该怎么办	(73)
49. 中老年人脑溢血时该怎么办	(75)
50. 老年人患蛛网膜下腔出血时该怎么办	(77)
51. 老年人患脑栓塞时该怎么办	(79)
52. 老年人得了脑动脉硬化该怎么办	(80)
53. 患老年期痴呆综合征时该怎么办	(81)
54. 老年人患癫痫时该怎么办	(83)
55. 患帕金森综合征时该怎么办	(85)
56. 老年人得了抑郁症时该怎么办	(87)
三、呼吸系统疾病	(89)
57. 老年人应如何预防感冒	(89)
58. 老年人得了感冒该怎么办	(90)
59. 老年人患慢性支气管炎该怎么办	(91)
60. 老年人得了肺气肿时该怎么办	(93)
61. 老年人患了慢性肺源性心脏病时该怎么办	(94)
62. 老年人得了支气管哮喘时该怎么办	(96)
63. 老年人肺炎的特点及防治	(98)
64. 老年人得了肺结核时该怎么办	(99)
四、消化系统疾病	(102)
65. 老年人得了反流性食管炎时该怎么办	(102)
66. 老年人得了慢性胃炎时该怎么办	(103)
67. 老年人得了消化性溃疡病时该怎么办	(105)
68. 老年人得了食管裂孔疝时该怎么办	(108)
69. 老年人得了胆囊炎、胆石症时该怎么办	(109)
70. 老年人得了急性胰腺炎时该怎么办	(111)
71. 老年人得了急性阑尾炎时该怎么办	(112)
72. 老年人患有习惯性便秘时该怎么办	(113)

73. 老年人出现 HBsAg(+) (澳抗阳性) 时该怎么办	··· (114)
五、血液系统疾病	····· (117)
74. 为何常见老年人血液粘稠度增高	····· (117)
75. 老年人患有贫血时该怎么办	····· (118)
六、泌尿系统疾病	····· (122)
76. 老年人患血尿时该怎么办	····· (122)
77. 何谓糖尿病肾病, 糖尿病肾病应如何防治	····· (123)
78. 老年人对肾的自我保健	····· (124)
79. 老年人发生慢性肾功能衰竭时该怎么办	····· (126)
80. 老年人患前列腺炎时该怎么办	····· (128)
81. 老年人前列腺增生时该怎么办	····· (130)
82. 老年人患前列腺癌时该怎么办	····· (131)
83. 老年人泌尿系统感染该怎么办	····· (132)
84. 老年人患尿潴留该怎么办	····· (133)
85. 老年人尿失禁该怎么办	····· (134)
86. 老年人患泌尿系统结石时该怎么办	····· (136)
87. 老年人患膀胱肿瘤该怎么办	····· (137)
88. 男性更年期综合征	····· (138)
七、运动系统疾病	····· (140)
89. 老年人的骨质疏松症(包括老年性骨质疏松症和绝经后骨质疏松症)	····· (140)
90. 老年人骨折时该怎么办	····· (142)
91. 老年人患老年性骨关节病时该怎么办	····· (145)
92. 老年人的颈椎病和腰椎病	····· (147)
93. 老年人患肩关节周围炎时该怎么办	····· (151)
94. 老年人患腱鞘炎时该怎么办	····· (152)
95. 老年人得跟痛症时该怎么办	····· (153)

目 录

八、内分泌系统疾病	(154)
96. 老年人甲状腺机能亢进时该怎么办	(154)
97. 老年人甲状腺机能减退时该怎么办	(155)
98. 老年人得了糖尿病时该怎么办	(156)
99. 老年人患糖尿病时的自我保健	(158)
100. 老年人患有高脂血症时该怎么办	(159)
101. 何谓痛风,老年人得了痛风时该怎么办	(162)
102. 老年人肥胖时该怎么办	(163)
九、眼、耳、鼻、喉及皮肤疾病	(165)
103. 老年人患青光眼时该怎么办	(165)
104. 得了老年性白内障时该怎么办	(167)
105. 老年性黄斑变性是怎么回事	(169)
106. 老年人眼老花了该怎么办	(169)
107. 老年人对眼睛的自我保健	(170)
108. 得了老年性耳聋该怎么办,如何选用助听器	(171)
109. 老年人耳鸣该怎么办	(173)
110. 什么是咽喉部异感症	(174)
111. 为何要重视老年人鼻出血	(174)
112. 老年人耳的自我保健	(175)
113. 何谓老年睡眠呼吸暂停综合症	(176)
114. 老年人皮肤瘙痒时该怎么办	(177)
115. 老年人患带状疱疹时该怎么办	(179)
116. 老年人如何防治褥疮	(180)
117. 老年人皮肤的自我保健	(181)
十、口腔科疾病	(183)
118. 老年人如何保护牙齿	(183)
119. 老年人得了龋齿时该怎么办	(184)

120. 老年人患牙周病时该怎么办·····	(185)
121. 老年人如何注意口腔卫生·····	(187)
122. 老年人如何保护假牙·····	(189)
123. 老年人拔牙要注意什么·····	(191)
十一、妇科疾病·····	(193)
124. 更年期和激素替代治疗·····	(193)
125. 老年人常见哪些外阴病,如何治疗·····	(194)
126. 老年妇女绝经后阴道出血时该怎么办·····	(196)
127. 得了老年性阴道炎时该怎么办·····	(196)
128. 如何及早发现宫颈癌·····	(197)
129. 老年妇女患子宫内肌瘤时该怎么办·····	(199)
130. 老年人得了卵巢肿瘤时该怎么办·····	(200)
十二、肿瘤·····	(202)
131. 什么是肿瘤·····	(202)
132. 良性肿瘤和恶性肿瘤有何区别·····	(203)
133. 肿瘤的发病原因有哪些·····	(204)
134. 如何预防癌症·····	(207)
135. 癌症的早期报警信号有哪些·····	(208)
136. 肿瘤有哪些特殊检查方法·····	(209)
137. 癌瘤是怎样分期的·····	(210)
138. 老年人癌瘤的治疗原则·····	(211)
139. 老年人常见癌瘤的早期表现·····	(213)

第四篇 衰老与延缓衰老

一、导致衰老的因素·····	(221)
140. 人为何会衰老·····	(221)
141. 遗传程控与衰老·····	(221)

目 录

142. 自由基与衰老	(222)
143. 免疫功能与衰老	(224)
144. 营养与衰老	(224)
二、中老年人如何延缓衰老	(226)
145. 合理平衡的饮食	(226)
146. 适当的运动	(226)
147. 丰富多彩的精神生活	(227)
148. 生活要有规律	(227)
149. 避免不良嗜好	(228)
150. 消除影响长寿的不良因素	(229)
151. 几种有益长寿的饮料和食品	(232)

第五篇 老年保健须知

152. 老年病的特点	(239)
153. 要重视急重症的早期信号	(240)
154. 老年人要重视健康体检	(241)
155. 老年人如何合理用药	(241)
156. 老年人性生活的调节	(245)
157. 了解一些老年病人的护理知识	(247)

第一篇

人体随着增龄的变化



1. 老年人身体生理性和代谢性的改变

随年龄的增长,人体内各种脏器组织皆发生退行性变化。人与人之间,同一人体内各脏器之间的退行性变化的速度及程度有差别,但生理性衰老是普遍存在的。老年人新陈代谢减退,消耗热量减少,因而摄入的总热量常常高于消耗量。剩余热量常转化为脂肪,使身体趋向肥胖。

脂肪代谢紊乱,使饱和脂肪酸在体内积累,促使胆固醇、甘油三脂及游离脂肪酸皆随年龄增长而增加,使老年人易患高脂血症、高血压、冠心病及脑血管病。糖代谢功能下降,进食后血糖明显升高,降到进食前血糖水平的时间明显延长,故老年人有易患糖尿病的倾向。

蛋白质是构成细胞的主要成分,是生命活动的基础。各种组织细胞中的蛋白质需不断的分解、合成和更新,老年人蛋白质的分解代谢大于合成代谢。随着年龄增长,使肌肉、脑、肝、肾和血液中的各种蛋白质比例发生明显变化,使组织萎缩,数量减少,活力下降,功能衰退。肌肉组织萎缩使其弹性减低,力量减弱,易发生疲劳。肌腱韧带萎缩使人体动作缓慢反应迟钝。

由于各脏器功能随年龄增长而衰退,使老年人对外界或体内环境改变的适应能力下降,体力活动时易发生心慌、气短,活动后恢复时间延长;对外界温度的适应能力差,夏季易中暑,冬季易感冒。