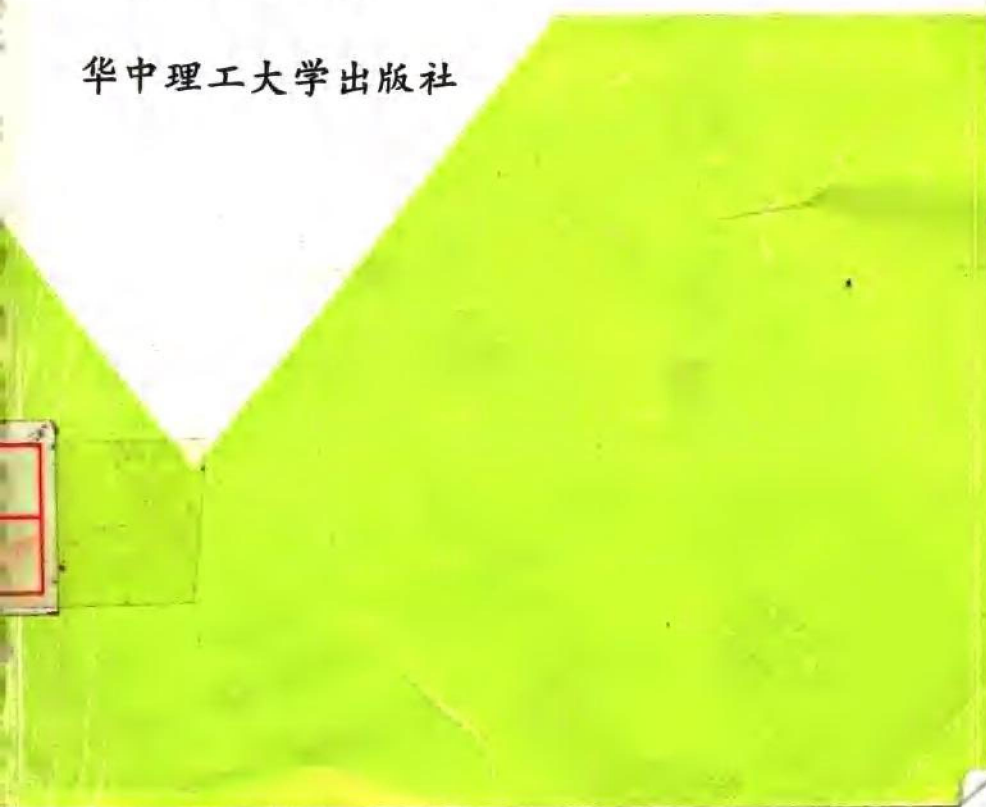


医学伦理学

YIXUE LUNLIXUE

卢启华 主编

华中理工大学出版社



老年健康指南

主 编 李景林 孔庆章
副主编 张铁英 王家振

辽宁科学技术出版社

编 委 会

主 任 徐英波
副主任 刘树臣 苏维国 胡 平
岳克飞 佟日明 丁延年
编著者 李景林 孔庆章 张铁英
王家振 崔维礼 王福阶
师坤辉 师元庆 赵 越
解 薇

(辽)新登字4号

老年健康指南

Laonian Jiankang Zhinan

主编 李景林 孔庆章

辽 宁 科 学 技 术 出 版 社 出 版

(沈阳市和平区北一马路108号 邮政编码 110001)

辽宁省新华书店发行 沈阳市第二印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 9 字数: 146,000

1993年9月第1版 1993年9月第1次印刷

责任编辑: 杜 通 版式设计: 李 夏

封面设计: 照 洗 责任校对: 舒 心

印数: 1—20,516

ISBN 7-5381-1697-4/R·270 定价: 4.80元

序

非常高兴地看到李景林等同志主编的这本《老年健康指南》。本书对老年人的心理特点、常见疾病及预防、长寿等做了比较通俗的阐释，具有简明易懂、方便实用的特点，是指导老年同志健康生活的一本必备书。

现在我们全分局已经有离退休干部、老职工一万六千多人，这些老同志觉悟高，受党教育几十年，曾经为我们沈阳铁路分局的建设和发展，乃至为社会主义铁路事业的建设和发展做出了巨大的贡献，立下了不可磨灭的功勋。应该说，我们沈阳铁路分局能发展到今天，是与我们的老干部、老职工在铁路各项工作中兢兢业业、勤勤恳恳奋斗是分不开的。直到今天，他们也仍然在以各种方式为分局的振兴和发展奉献着光和热。他们在几十年的建设生涯中积累了丰富经验，是我们分局安全运输生产和各项工作中不可忽视

的一支重要力量，是分局的宝贵财富。

既然是宝贵财富，就应当重视和珍惜他们。一方面要通过各种途径，让他们参与各项工作，把精力和能力贡献给党的事业；另一方面，更重要的就是要关心和爱护好他们，使他们健康地欢度晚年。为此，很有必要让他们自己掌握一些老年常见疾病的防治知识和养生长寿的方法。《老年健康指南》一书恰恰满足了这个需要，我相信这本书会成为所有老同志健康的良师益友。

祝离退休同志晚年幸福！

曲志忠

前 言

目前，随着“改革开放”政策的不断深入发展，我国人民生活水平不断提高，人均寿命已从解放前的35岁左右上升到男66.9岁，女69.5岁，人口中老年人比例明显增加。为新中国铁路交通而艰苦创业的一大批铁路干部、职工已进入老年行列。为了增进老年人的健康和幸福，在沈阳铁路分局各级领导的关心和大力支持下，我们编写了这本《老年健康指南》，献给离（退）休的铁路职工，并愿其能成为指导广大中老年职工健康的良师益友。

本书共分为急症自救篇、康复治疗篇、养生长寿篇三部分，共计160个题目。在编写本书时，本着科学性、实用性和通俗性的统一的原则，力求文字简明易懂，方法简便易做；简明介绍了常见急症的自我诊断、自救方法及注意事项；详细说明了常见老年病的病状表现、发病原因、治疗方法及预防措施；明确地

提出了具备良好的衣、食、住、行习惯，保持愉快的情绪精神状态，及时合理的药物治疗，是防治疾病、延年益寿之本。本书所介绍的医疗保健知识对青壮年人在预防老年病、护理照顾老年病等方面亦很有帮助。

由于编者水平所限，出版时间仓促，疏漏与不当之处在所难免，欢迎读者批评指正。

目 录

急症自救篇

一、急性中毒

- | | | | |
|----------------|---|------------------|---|
| (一) 食物中毒 | 1 | (四) 药物中毒 | 5 |
| (二) 农药中毒 | 3 | (五) 一氧化碳中毒 | 6 |
| (三) 酒精中毒 | 4 | | |

二、内科常见急症

- | | | | |
|----------------------------|----|-------------------------|----|
| (一) 支气管哮喘和哮喘
持续状态 | 7 | (十三) 上消化道
出血 | 26 |
| (二) 自发性气胸 | 9 | (十四) 肝性脑病 | 28 |
| (三) 咯血 | 10 | (十五) 糖尿病酮症酸
中毒 | 29 |
| (四) 肺性脑病 | 12 | (十六) 脑血栓 | 30 |
| (五) 高血压危象与
脑病 | 13 | (十七) 脑出血 | 32 |
| (六) 心绞痛 | 15 | (十八) 发热和高热
惊厥 | 34 |
| (七) 心肌梗塞 | 16 | (十九) 癫痫大发作 | 37 |
| (八) 心律失常 | 18 | (二十) 心脏骤停 | 40 |
| (九) 心力衰竭 | 20 | (二十一) 中暑 | 41 |
| (十) 甲亢危象 | 22 | (二十二) 晕厥 | 42 |
| (十一) 急性胃肠炎 | 23 | (二十三) 药物过敏 | 44 |
| (十二) 中毒菌痢 | 24 | | |

三、外科急症

- | | | | |
|-----------------|----|------------------------|----|
| (一) 止血 | 45 | (七) 鼻出血 | 55 |
| (二) 骨折的固定 | 48 | (八) 排尿困难和尿
潴留 | 57 |
| (三) 烧伤 | 49 | (九) 蛇毒虫咬螫伤
中毒 | 58 |
| (四) 溺水 | 51 | (十) 电损伤(触电) | 59 |
| (五) 急性腰扭伤 | 52 | | |
| (六) 急性腹痛 | 53 | | |

四、急救技术指导

- | | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| (一) 人工呼吸 | 61 | (三) 吸氧须知 | 65 |
| (二) 胸外心脏按压 ... | 64 | | |

康复治疗篇

一、呼吸系统

- | | | | |
|---------------------------|----|-------------------------|----|
| (一) 慢性支气管炎 ... | 67 | (八) 血痰与哪些疾病
有关 | 76 |
| (二) 慢性支气管炎急性
发作的防治 ... | 68 | (九) 化验痰的意义 ... | 77 |
| (三) 支气管哮喘 | 70 | (十) 慢性阻塞性肺
气肿 | 78 |
| (四) 哮喘的识别 | 71 | (十一) 肺气肿的防
治 | 80 |
| (五) 老年肺炎 | 72 | (十二) 慢性肺原性心脏
病 | 81 |
| (六) 老年人呼吸道感染
的特点 | 74 | | |
| (七) 肺结核 | 74 | | |

二、心脑血管

- | | | | |
|-------------------------|----|-----------------------|----|
| (一) 高血压病 | 82 | 治 | 86 |
| (二) 动脉粥样硬化的
发生 | 84 | (四) 冠心病 | 87 |
| (三) 高脂血症的防
防 | | (五) 心肌梗塞的预
防 | 89 |

(六) 心律失常	90	防	93
(七) 椎—基底动脉供血 不足的表现 ...	92	(九) 如何对待脑梗塞 后遗症	94
(八) 脑血管病的预			
三、泌尿系统			
(一) 泌尿系感染的 表现与治疗 ...	95	(四) 女性更年期综合 征	99
(二) 患哪些疾病时 “尿血”	97	(五) 男性更年期综合 征	100
(三) 前列腺增生症 ...	98		
四、代谢与消化系统			
(一) 糖尿病	101	(五) 胃及十二指肠溃 疡	107
(二) 糖尿病性眼病的 发生	103	(六) 胆囊炎与胆石 症	108
(三) 甲状腺功能亢 进	104	(七) 便秘的防治	110
(四) 慢性胃炎	106	(八) 肝硬化	111
五、皮肤科、外科			
(一) 湿疹	113	(十) 痔	124
(二) 疔	115	(十一) 肛周脓肿	128
(三) 荨麻疹	116	(十二) 肛瘘	130
(四) 带状疱疹	117	(十三) 肛裂	131
(五) 疥疮	118	(十四) 副睾炎及睾丸 炎	132
(六) 急性淋巴管炎 ...	119	(十五) 慢性前列腺 炎	133
(七) 血栓性静脉炎 ...	120	(十六) 骶尾部挫	
(八) 急性阑尾炎	121		
(九) 破伤风	123		

伤	135	位	138
(十七) 肩周炎	135	(二十一) 肘关节脱	
(十八) 关节脱位	137	位	139
(十九) 上颌关节脱		(二十二) 腱鞘囊	
位	137	肿	139
(二十) 肩关节脱			
六、妇科			
(一) 外阴炎	140	(三) 子宫颈炎	142
(二) 老年性阴道		(四) 盆腔炎	143
炎	141		
七、五官科			
(一) 睑缘炎	145	(十一) 咽喉炎	153
(二) 麦粒肿	146	(十二) 急性扁桃腺	
(三) 急性结膜炎	147	炎	154
(四) 老年性白内		(十三) 老年人牙	
障	147	痛	155
(五) 眼部外伤与异		(十四) 疱疹性口腔粘	
物	148	膜炎	156
(六) 外耳道内异		(十五) 溃疡性齿龈	
物	149	炎	157
(七) 急性化脓性中		(十六) 高血压、冠心	
耳炎	150	病与拔牙 ...	158
(八) 鼻息肉	151	(十七) 使用与保护假	
(九) 萎缩性鼻炎	151	牙	158
(十) 鼻窦炎	152		
八、常见癌症			
(一) 鼻咽癌	159	(二) 乳腺癌	161

(三) 宫颈癌	162	(八) 肝癌	168
(四) 食管癌	163	(九) 得了癌症怎么 办	170
(五) 胃癌	164	(十) 早期肿瘤的几种 表现	171
(六) 直肠癌	166		
(七) 肺癌	167		

养生长寿篇

一、人类的寿命

(一) 人类寿命正常 值	173	学年龄	175
(二) 如何划分人的 年龄	174	(四) 预测寿命的几种 方法	179
(三) 怎样计算你的医 生年龄	174	(五) 人体衰老的几大 变化	187

二、养生之道

(一) 适应自然，顺时 养生	189	(四) 睡眠合理	198
(二) 生命与运动	191	(五) 饮食疗法与益寿 方药	201
(三) 怎样合理饮食	192		

三、情绪与健康

(一) 老年人情绪 特点	205	情绪	208
(二) 老年人常见的不 良情绪	206	(四) 情绪的自我控 制	209
(三) 如何保持乐观 情绪	206	(五) 老年精神自我 投资	211

四、自然环境与健康

(一) 环境与脑功 能	215	(二) 天气与精神	216
		(三) 季节与精神	217

五、社会关系与健康

- (一) 社会经济与健康 219
- (二) 退休与健康 219
- (三) 家庭与健康 220

六、精神卫生

- (一) 积极治疗躯体疾病 222
- (二) 勿过于注意自己身体 223
- (三) 坚持学习 224
- (四) 培养兴趣和爱好 225
- (五) 广交朋友 226
- (六) 积极休息 227

七、老年人性与健康

- (一) 性与性欲 228
- (二) 老年人的性行为 229
- (三) 老年人的性爱与情爱 230
- (四) 老年人再婚与求偶 231

八、生活方式与健康

- (一) 吸烟问题 233
- (二) 嗜酒问题 234
- (三) 饮茶与健康 235
- (四) 滥用药物与健康 236

九、常用物理检查须知

- (一) 心电图的意义 237
- (二) 动态心电图的优点 238
- (三) 心脏运动负荷心电图检查的特殊价值 239
- (四) 心电向量图的临床应用 239
- (五) 超声心动图检查的价值 239
- (六) 胸部 X 线透视与拍片的优点 240
- (七) X 线上消化道钡透前要禁食 241
- (八) X 线上消化道钡透

能诊断的疾病	与脑出血 …	244
病 ……	(十六) B 超检查范围	
(九) 骨外科疾病拍片	及其优点 …	245
的意义 ……	(十七) 眼底镜检可诊断	
(十) 胆囊造影检查	脑血管硬	
要吃油质食 …	化 ……	245
(十一) 肾盂造影的诊	(十八) 内窥镜检查的	
断 ……	作用 ……	246
(十二) 人体 X 线血管造	(十九) 纤维胃镜、纤维	
影的诊断 …	结肠镜检查前	
(十三) 核磁共振扫描的	准备 ……	246
特殊意义 …	(二十) 纤维支气管镜的	
(十四) 脑电图检查的	临床应用 …	247
诊断 ……	(二十一) 心室晚电位的	
(十五) 脑血流图检查可	临床意义	248
诊断脑动脉硬化		

十、常用药物治疗问答 (附药物表)

1. 前列腺肥大的临床	6. 高血脂用何药治疗
治疗如何? ……	好? ……
249	251
2. 先锋霉素 5 号的应	7. 老年性糖尿病常用
用范围是什么? …	何药物? ……
249	252
3. 云南花粉田七口服	8. 高血压病常用何新
液有何功效? ……	药? ……
250	252
4. 感冒常用哪几种药	9. 怎样使用冠心病急
物治疗? ……	救盒? ……
251	252
5. 老年人习惯性失眠	10. 治疗缺血性脑血
用何药好? ……	管病有哪些药
251	

物? 253

十一、检验常识问答 (附血、尿检验正常值)

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| 1. 红细胞计数及血红蛋白减低说明了什么? 266 | 5. 血三脂升高的临床意义如何? 268 |
| 2. 乙型肝炎表面抗原阳性说明了什么? 267 | 6. 血尿说明什么? 268 |
| 3. 尿中含糖说明什么? 267 | 7. 什么是柏油便? 说明什么? 268 |
| 4. 一般性白细胞减少说明什么? 267 | 8. 血清 T_3 、 T_4 检查有何意义? 268 |
| | 9. 血清铁蛋白测定有何意义? 269 |

急症自救篇

一、急性中毒

大量毒物短时间内进入人体，很快引起中毒症状甚至致死者，称为急性中毒。一旦发生急性中毒，必须进行急诊抢救治疗，挽救病人的生命。

(一) 食物中毒

由于食入被细菌污染、腐败变质或有毒的植物、动物食品后，所引起的中毒表现称食物中毒。

食物中毒的分类：

细菌性食物中毒 { 传染性—沙门氏菌、嗜盐菌等。
毒素性—葡萄球菌、肉毒杆菌等。

非细菌性食物中毒 { 化学性—升汞、砷、铅等。
生物毒—毒蕈、毒鱼（河豚）等。

【诊断依据】

1. 食物中毒的特征：短时间内（常见 24 小时内）突然发病，以集体发病多见。发病者均与进食变质有毒食物有明确关系。

2. 主要表现为呕吐、腹泻、腹痛。严重呕吐、腹泻者可致脱水或休克，老年人尤易发生。

3. 食物培养和化验，常可查到中毒病因。

【急救处理】

1. 传染性细菌性食物中毒：

(1) 可大量饮用糖、盐水，以纠正脱水。

(2) 口服家庭自备的抗菌素，如痢特灵 0.1—0.2 克，一日三次，口服。吡哌酸 0.5—0.75 毫克，一日二至四次，口服。腹痛剧烈者，可口服 654-2 10 毫克。

(3) 如呕吐剧烈，病情较重的病人，应尽快到附近医院治疗。

2. 非细菌性食物中毒：

(1) 应立即进行催吐，如用手指或筷子、匙等刺激咽部诱发呕吐，促进食入的有毒食物尽快排出。

(2) 尽快到附近医院，进行洗胃、导泻及相应的药物治疗。万勿耽搁时间，导致病人发生意外。