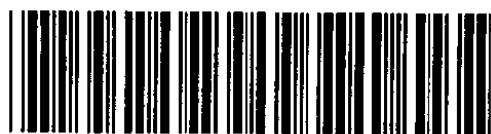
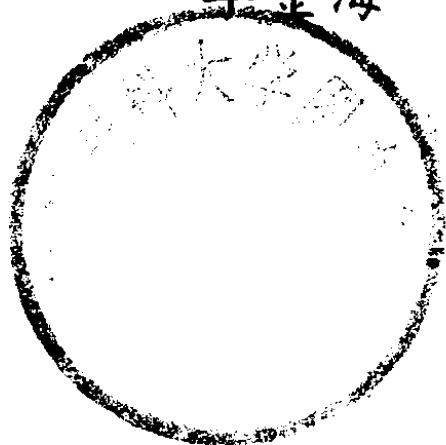


老年病 诊疗 与 保健

- 李敬录 郭爱民 李金海 主编
- 河南医科大学出版社

老年病诊疗与保健

名誉主编 吴铁铮
主 编 李敬录
郭爱民
李金海



A0289764

河南医科大学出版社

• 郑州 •

老年病诊疗与保健

主 编 李敬录 郭爱民

李金海

责任编辑 黄振文

责任监制 张 超

河南医科大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码 450052 电话 (0371)6988300

黄河水利委员会印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 11 印张 177 千字

1997 年 11 月第 1 版 1997 年 11 月第 1 次印刷

印数:1~3 000

ISBN 7-81048-113-4/R·111

定 价 11.00 元

金秋夕陽話保健

赤在共中育百康

丙午秋月李萬福題

运用系统保健知识

防治结合健康长寿

吴铁铮

一九九六年一月

内 容 提 要

本书是一部介绍老年病诊疗与保健的实用手册。重点介绍了老年人的生理变化规律、老年病的病理特点、临床表现、诊断治疗进展及自身保健等。对于老年人与职业病的关系、诊疗技术等新课题也作了简要的介绍。该书实用性较强,适于老年医学工作者和广大老年人查阅。

老年病诊疗与保健编委会名单

名誉主编 吴铁铮

主 编 李敬录 郭爱民 李金海

副主编 (以姓氏笔画为序)

古传生 史金腾 刘中田

杨立新 邱 海 岳钦堂

阎喜灿

编 委 (以姓氏笔画为序)

王志红 古传生 史金腾

刘中田 李成斌 李金海

李 峰 李敬录 陈永发

杨立新 杨克艳 岳钦堂

虎宝杰 周红梅 侯俊英

郭爱民 徐存贤 阎喜灿

夏宝葵 蔡 真 燕 冰

薛海霞

前 言

国家统计局最新资料表明,我国老龄人口急剧增加。近年来,老年病的诊断、治疗、预防和保健方面都取得了较大的发展。为了使老年病得到早期正规诊疗,老年人掌握自身保健的方法,使他们延年益寿,我们广泛收集了国内有关资料,结合自己的临床实践和临床经验,编写了《老年病诊疗与保健》一书。

本书介绍了老年人的生理变化规律、病理特点、自身保健、饮食、合理用药和老年病的诊断、治疗的新知识、新技术及预防措施,并对老年病与职业病的关系及诊疗技术进行叙述。适于老年医学临床工作者查阅,同时老年人可按照自己的情况查阅有关章节,了解老年医学知识,起到有病早治、无病早防、延年益寿的作用。由于作者写作风格不尽相同,加上编写时间仓促、专业水平与文字水平有限,难免有不妥之处,恳请广大读者批评指正。

本书在编写过程中,承蒙河南省电力工业局李菊根局长、吴铁铮副局长题词,并得到老领导王荣业局

长、老干部处闫喜灿处长鼎力相助,在此我们表示衷心感谢!

《老年病诊疗与保健》编委会

1996 年 7 月于郑州

目 录

第一章 概述.....	(1)
第二章 心血管疾病.....	(9)
第一节 动脉粥样硬化.....	(9)
第二节 高血压病	(12)
第三节 冠心病	(17)
第四节 急性心肌梗塞	(21)
第三章 脑血管疾病	(26)
第一节 脑出血	(26)
第二节 蛛网膜下腔出血	(41)
第三节 脑血栓形成	(46)
第四节 腔隙性梗塞	(51)
第五节 脑栓塞	(56)
第四章 呼吸系统疾病	(59)
第一节 肺炎	(62)
第二节 慢性阻塞性肺病	(64)
第三节 肺癌	(69)
第四节 肺结核	(72)
第五节 间质性肺疾病	(75)
第六节 睡眠呼吸暂停综合征(OSAS) ...	(77)
第五章 消化系统疾病	(82)

第一节	反流性食管炎	(85)
第二节	食管癌	(87)
第三节	萎缩性胃炎	(89)
第四节	胃溃疡	(92)
第五节	胃癌	(96)
第六节	结肠憩室	(98)
第七节	大肠癌	(100)
第八节	病毒性肝炎	(103)
第九节	肝癌	(106)
第十节	脂肪肝	(110)
第十一节	胆石症	(113)
第十二节	胰腺炎	(125)
第六章	内分泌系统疾病	(129)
第一节	甲状腺功能亢进症	(129)
第二节	甲状腺功能减退症	(130)
第三节	糖尿病	(133)
第七章	前列腺疾病	(149)
第一节	前列腺增生	(149)
第二节	前列腺癌	(162)
第八章	妇科疾病	(166)
第一节	妇女一生各阶段的生理特点	(166)
第二节	更年期综合征	(169)

第三节	妇女盆腔肿块·····	(172)
第四节	妇女阴道出血·····	(176)
第九章	口腔疾病·····	(179)
第一节	龋病·····	(179)
第二节	牙周病·····	(184)
第三节	口腔粘膜扁平苔癣·····	(186)
第四节	口腔粘膜白角化病与白斑病·····	(189)
第五节	口腔颌面部肿瘤·····	(192)
第十章	职业病·····	(198)
第一节	电光性眼炎·····	(199)
第二节	职业性重听·····	(200)
第三节	慢性苯中毒·····	(202)
第四节	铸造热·····	(204)
第五节	矽肺·····	(206)
第十一章	骨性关节病·····	(212)
第一节	脊椎骨性关节病·····	(214)
第二节	髋关节骨性关节病·····	(220)
第三节	膝关节骨性关节病·····	(224)
第四节	踝关节骨性关节病·····	(226)
第十二章	老年保健·····	(229)
第一节	饮食·····	(229)
第二节	中草药·····	(260)

第三节	自身功能锻炼·····	(305)
第四节	口腔保健·····	(316)
第五节	性卫生·····	(331)
第六节	精神心理卫生·····	(334)

第一章 概 述

一、老年年龄划分

老年是人类进化随着时间迁延的必然结果。特别是随着社会的进步和科学技术经济文化的发展,人类的平均寿命日趋延长。到 21 世纪人口老龄化问题,将演变为世界中心问题之一。据国家统计局最新资料表明,我国人口结构正在发生巨大的变化,向着老龄化迅速发展,预计到下个世纪中叶将成为老龄化国家。因此,老年人的健康,亟需引起全社会的足够重视。

(一)日历年龄

日历年龄亦称时序年龄,是以时间为单位,自出生后所渡过的个体年龄。不同的国家、地区,不同的历史阶段,不同的生活习惯、人种,所公认的年龄界线,特别是老年界线不同。

在我国,不同的历史时期对老年人年龄界线的划分也有所不同。如:晋朝,66 岁以上为老年,隋朝定为 60 岁,唐朝提前到 55 岁,而到了宋朝,又以 60 岁为老年。即使是现代,国际上划定的老年界线也不统一,有

的国家 50 岁,有的国家 60 岁,还有的国家 70 岁,但大多数国家和地区则根据自己的情况,或者由所在地区联席会议规定。

按现代老年学观点,人们通常把 60 或 65 岁以上的人定为老年,这样比较符合生理、心理发展的一般规律。80 年代初,联合国与亚太地区国家都把老年的年龄界线定为 60 岁。而我国目前老年人年龄分期可按如下标准划分:45~59 岁为老年前期(又称初老期);60~89 岁为老年期;90 岁以上为长寿期。这三个时期的人又可称为中老年人、老年人和长寿人。

(二)生物学年龄

生物学年龄是指根据个体生理学或解剖学上发育状况所推算出来的年龄。也有部分学者把生物学年龄分为生理学年龄和解剖学年龄。生物学年龄与日历年龄是不相等的,因为生物学年龄不取决于出生年月的早晚,而是取决于机体及结构的老化程度。生物学年龄一般可分为四个时期,即:发育期、成熟期、退化期、衰老期。生物学家、病理学家和医学家把人体结构功能最完善、最旺盛的时期称为“成熟期”,此期一般为 25~45 岁;25 岁之前称为发育期;45 岁以后称之为“退化期”;而 60 岁以上则为“衰老期”。

生物学年龄虽然有反映个体结构功能真实状况的

特点,但仍存在着评估测定困难的缺点。因为即使是同一个人,各器官组织的结构功能衰退老化也是不同的,往往差距很大。俗话说“白发童颜”,就是说头发已是老年,但面部皮肤仍然如同孩童一样。尽管现代科学家根据民族、国家、地区的不同人种在发育成长过程中各种器官功能的变化,制定了生物学年龄测定表,其中包括血压、呼吸量、肾功能、基础代谢率、心搏出量、皮肤弹性、视觉、听力、骨骼钙化、血液生化等 20 几项生理指标,但迄今为止还没有一个能被普遍接受的测定生物学年龄的标准测量表。

(三)心理年龄

心理年龄是依据个体认识、感情、思维、意识等心理活动能力确定的。心理年龄可粗略分为三个时期:即未成熟期、成熟期和衰老期。20 岁以前是未成熟期;20~60 岁是成熟期;60 岁以上是衰老期,也就是说心理年龄进入了老年。20 岁以前是未成熟期。心理年龄与生物年龄、日历年龄不同步。心理活动是以大脑为基础的,所以心理年龄主要反映个体脑功能。现代社会的科学文化飞速发展,许多体力劳动已被机器所替代,脑力劳动在整个社会劳动中所占的比重越来越大。因此,从社会发展来看,心理年龄必将成为衡量一个人社会能力的主要标准。

二、老年人的生理特点

老年人随着年龄的增长,机体的生理机能逐渐衰退,因而引发了一系列病理改变。有些并非是病态,所以老年人了解了身体发生的变化机理,在心理上维持一种和谐状态,则有益于健康,有益于长寿。

由于老年人消化液分泌减少、消化酶数量减少、活性降低、胃肠蠕动缓慢、张力减弱、食欲下降而导致摄入能量相对减少。尤其是老年人对外界紧张平衡适应能力下降,所以体温偏低,并容易发生热中暑。在心理上随着内在心理和外界环境的变化,可以发生自我价值的削弱和丧失。特别是随着免疫功能减弱,对感染、肿瘤有较大的敏感性。老年人身体各系统的变化有:

(一)各系统变化特点

1. 皮肤 皮下脂肪减少,汗腺萎缩,皮肤出现干燥和皱纹,皮脂腺角化。

2. 眼 发生远视或花眼,伴发视力调节能力减弱,晶状体混浊和退色,瞳孔缩小,晶洞增加。

3. 耳 听力高度减退,但对喧闹声敏感。

4. 鼻 嗅觉减低。

5. 呼吸系统 支气管纤毛活动度降低;肺弹力纤维减少,最大呼吸量减低,最大氧气吸收量降低;对咳嗽反射的敏感性减低。