

FANGBING  
YUQUBING

● 主编 魏太星 邱保国

老年保健医疗指导丛书

# 防病与祛病



- 编者 王淑梅 魏经汉 左中孔
- 河南医科大学出版社



老年保健医疗指导丛书

# 防病与祛病

主编：魏太星 邱保国

编者：王淑梅 魏经汉 左中孔

## 图书在版编目(CIP)数据

防病与祛病/王淑梅等编著. - 郑州:河南医科大学出版社,  
1999.8

(老年保健医疗指导丛书/魏太星,邱保国主编)

ISBN 7-81048-339-0

I.防… II.王… III.老年人-保健-普及读物 IV.R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 45700 号

河南医科大学出版社出版发行

郑州大学路 10 号

邮政编码 450052 电话 (0371)6988300

河南医版激光照排中心照排

河南东方制图印刷广告有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 37.75 字数 696 千字

1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-4 150 册 定价:45.00 元(全 5 册)

## 内容提要

《防病与祛病》是老年保健医疗指导丛书之一。人的生命进入老年期是生命发展的规律,针对老年这一特点,本书阐明了老年人生理、病理变化,针对老年常见、易患的呼吸、心血管、消化、泌尿、血液、内分泌及代谢、神经与精神、恶性肿瘤、外科疾病、妇科、皮肤、眼、耳鼻喉及口腔等疾病的病因、临床表现,深入浅出地介绍了疾病预防和治疗方法,突出了“老年”和“实用”这两个特点。开卷有益,老年人可借助本书的知识,进行自我保健。

## 前 言

健康与长寿是人类美好的愿望,是古今人们孜孜以求的永恒命题。随着社会生活和精神生活的日益丰富,人类的平均寿命大大延长,健康长寿已是世界各国人民追求的目标。

现在许多国家已进入老年型国家,我国 60 岁以上老年人口已达 1.2 亿,如何保障老年人的健康,更好地保护老年人的聪明才智,以期达到健康长寿是老年人极为关心的课题。本套丛书正是为了这一目的,由从事老年医学的专家编撰。他们学识宏博,经验丰富,结合几十年的工作实践,系统编著了本套丛书。本套丛书包括《生命与养生》、《寿道与寿限》、《食补与药补》、《摄生与健身》、《防病与祛病》共 5 本。为了更好地指导老年人用科学的方法从事养生保健,增强体质,力登寿域,本套书取材翔实,评述精当,既注意取其精华继承和弘扬中国古代养生学的宝贵思想和行之有效方法,所选各种保健养生方法,录感之言,见仁见智,各有特点,反映了我国源远流长的养生学内容,瑰丽多采;更汲取了国外现代有关保健医疗先进的成果,结合我国实际情况介绍应用,同时也对有关养生的诗、词进行了选录,融医学与文学于一炉,既增长知识,又陶冶性情,使人百读不厌。

本套丛书不同于其他老年保健医疗书籍之处,在于充分肯定关于老年保健医疗的正确方法,给读者以正确引导,并指出以往一些不合适的见解与方法,纠正了关于老年保健医疗的误区与偏差。

老年人的特点主要表现在老年人身体各器官不同程度的老化与功能减退,因此,对环境改变的适应能力减低,对疾病的抵抗能力也减低,影响到活动乃至锻炼的强度与方法。对疾病的反映、症状的表现、检验结果指标的改变以及药物的吸收与排泄等,都有相应的改变,也关系到对老年疾病治疗的独特性。尤其是老年人的症状多,但往往又不能说出主要痛苦;用药多,但又常常说不出用药的效果,这些现象更应该使我们注意到用药的个体化问题。当然对锻炼也要注意到老年人个体化的具体原则,以免出现偏差。因此,希望读者能注意到老年人的个体差异较大的特点,有些问题还需及时向有关医师咨询,使能及时得以纠正。

值此国际老年人年到来之际,谨以本套丛书作为向国际老年人年的献礼。

由于作者水平有限,失当与错误之处,恐仍难免;尚请读者与同道批评指正!

魏太星 邱保国

1999年6月

# 目 录

一、老年疾病概述 .....	(1)
(一)老年主要器官的变化 .....	(1)
(二)老年病的特点 .....	(4)
(三)常见老年病的防治 .....	(6)
二、老年呼吸系统常见疾病 .....	(10)
(一)急性气管 - 支气管炎 .....	(10)
(二)慢性支气管炎 .....	(11)
(三)支气管哮喘 .....	(13)
(四)慢性阻塞性肺气肿 .....	(15)
(五)慢性肺源性心脏病 .....	(17)
(六)老年肺炎 .....	(20)
(七)老年肺结核 .....	(22)
三、老年循环系统常见疾病 .....	(25)
(一)老年心血管变化 .....	(25)
(二)老年高血压病 .....	(27)
(三)冠心病 .....	(30)
〔心绞痛〕 .....	(32)
〔心肌梗死〕 .....	(34)

(四)心力衰竭 .....	(37)
(五)心律失常 .....	(40)
(六)心脏性猝死 .....	(41)
<b>四、老年消化系统常见疾病 .....</b>	<b>(44)</b>
(一)慢性萎缩性胃炎 .....	(44)
(二)胃及十二指肠消化性溃疡 .....	(46)
(三)慢性胆囊炎与胆囊结石 .....	(49)
(四)食管裂孔疝 .....	(51)
(五)结肠功能紊乱 .....	(52)
(六)老年便秘 .....	(54)
<b>五、老年泌尿系统常见疾病 .....</b>	<b>(56)</b>
(一)老年急性肾小球肾炎 .....	(56)
(二)老年泌尿系感染 .....	(58)
(三)老年前列腺增生症 .....	(61)
<b>六、老年血液系统常见疾病 .....</b>	<b>(64)</b>
(一)老年贫血 .....	(64)
(二)老年慢性淋巴细胞白血病 .....	(66)
(三)老年多发性骨髓瘤 .....	(67)
(四)老年紫癜 .....	(68)
<b>七、老年内分泌及代谢系统疾病 .....</b>	<b>(70)</b>
(一)甲状腺疾病 .....	(70)
〔甲状腺功能减退症〕 .....	(70)
〔甲状腺功能亢进症〕 .....	(71)
(二)更年期综合征 .....	(73)
(三)特发性水肿 .....	(75)



(四)老年肥胖症 .....	(76)
(五)老年糖尿病 .....	(78)
<b>八、老年神经系统与精神疾病 .....</b>	<b>(83)</b>
(一)老年脑血管病 .....	(83)
(二)震颤麻痹 .....	(88)
(三)老年性痴呆 .....	(91)
<b>九、老年常见的恶性肿瘤 .....</b>	<b>(94)</b>
(一)概述 .....	(94)
(二)肺癌 .....	(99)
(三)胃癌 .....	(101)
(四)肝癌 .....	(104)
(五)食管癌 .....	(106)
(六)大肠癌 .....	(109)
(七)乳腺癌 .....	(112)
(八)宫颈癌 .....	(115)
(九)前列腺癌 .....	(117)
(十)恶性淋巴瘤 .....	(119)
<b>十、老年外科常见疾病 .....</b>	<b>(122)</b>
(一)老年急腹症 .....	(122)
(二)老年疝 .....	(124)
(三)老年骨质疏松症 .....	(126)
(四)老年骨关节病 .....	(128)
(五)肩关节周围炎 .....	(129)
(六)股骨颈骨折 .....	(131)
(七)老年痔 .....	(132)

(八)老年急性深静脉血栓形成·····	(133)
<b>十一、老年妇科常见疾病·····</b>	<b>(136)</b>
(一)老年性阴道炎·····	(136)
(二)老年宫颈糜烂·····	(137)
<b>十二、老年常见的皮肤疾病·····</b>	<b>(140)</b>
(一)老年性皮肤瘙痒症·····	(140)
(二)老年皮肤常见的良性肿瘤·····	(141)
<b>十三、老年常见的眼科疾病·····</b>	<b>(145)</b>
(一)老年性白内障·····	(145)
(二)青光眼·····	(149)
(三)老视眼·····	(153)
(四)如何正确配制眼镜·····	(154)
<b>十四、老年常见的耳鼻喉科疾病·····</b>	<b>(156)</b>
(一)老年性耳聋·····	(156)
(二)慢性鼻炎·····	(159)
(三)慢性鼻旁窦炎·····	(160)
(四)慢性咽炎·····	(161)
(五)鼻咽癌·····	(163)
(六)喉癌·····	(164)
<b>十五、老年常见的口腔疾病·····</b>	<b>(166)</b>
(一)龋病·····	(166)
(二)牙周炎·····	(169)
(三)牙齿敏感症·····	(170)
(四)拔牙与镶配义齿·····	(171)
(五)黏膜白斑·····	(173)

## 一、老年疾病概述

### (一)老年主要器官的变化

随着年龄的增长,人到老年各组织器官都会出现衰老退化。这种老化现象主要表现在以下一些器官。

#### 1. 呼吸系统

老年人呼吸器官的老化主要表现为呼吸肌、膈肌、韧带发生萎缩,肋软骨钙化,致使胸廓变僵硬、外形似桶状。肺泡及支气管的弹性降低,肺泡数减少,以上改变引起肺通气量减少;呼吸功能减退,所以老年人活动后易引起胸闷、气短。由于肺通气量减少,氧气吸入不足,二氧化碳排出减少,易引起疲劳、思睡。老年人呼吸道黏膜萎缩,纤毛活动减弱,咳嗽反射减弱,气道分泌物不易排出而滞留,加之老年人免疫功能低下,抗病能力减弱,故易患支气管炎和肺炎。

#### 2. 心血管系统

老年人心肌细胞萎缩、心肌纤维化、淀粉样变以及心内膜肥厚,瓣膜纤维化、变厚和钙化。心脏传导系统内的

传导纤维减少,窦房结内起搏细胞减少,因而心率常减慢。心肌储备能力逐渐减退,适应范围变小,在无意外打击时,心脏可以保持适当的排出量,但在应激情况下如感染、失血、创伤、手术、输液过快或过量,由于心脏代偿能力有限,容易出现心力衰竭,表现为心慌、气短。据统计,老年人心脏排血量每年约减少1%。

### 3. 消化系统

老年人牙齿松动、脱落、咀嚼能力减弱,同时口腔及胃肠道的腺体萎缩,消化液分泌减少,尤其是胃酸分泌减少,易发生消化不良或吸收不良及缺铁性贫血,甚至引起营养不良,故老年人不宜吃饭过饱及食入不易消化食物,否则造成腹胀、腹泻等。人到老年肠管的蠕动能力减弱,易发生便秘,因此要常吃水果及青菜。

### 4. 泌尿系统

老年人肾脏的功能正常的肾小球数目减少,肾小球、肾小管基底膜增厚,肾脏血管发生动脉硬化,使肾血流量、肾小球滤过率、肾小管的排泄及吸收功能都明显降低。老年人的膀胱壁萎缩、水肿,易发生膀胱炎,出现尿频、尿急、尿痛症状。前列腺肥大可引起排尿障碍,发生慢性尿潴留,可导致肾功能降低。老年人肾脏浓缩功能降低,因此尿多而频,尤其是夜尿增多。

### 5. 内分泌系统和新陈代谢

随着年龄的增长,甲状腺组织趋向纤维化,结节形成

较多,尸检发现 50% 的老年人甲状腺呈结节状,单发或多发结节,其中 2% 为甲状腺癌。内分泌腺中女性性腺激素分泌降低最明显,绝经期卵巢所分泌的性激素急剧减少,造成骨质疏松症。同时由于心理变化,呈现更年期综合征。男女性激素减少导致性功能减退。女性雌激素分泌减少,使阴道黏膜及外阴部易于感染,发生老年性阴道炎及外阴炎。

在生命过程中,有不断的体内外物质交换和物质在体内的一系列转变,称为物质代谢过程。老年人常具有糖代谢障碍而发生糖尿病。因嘌呤代谢障碍而发生痛风病。

## 6. 神经系统

老龄可致神经元细胞萎缩和死亡,使大脑萎缩,同时脑血管动脉硬化致脑血流量减少,因而脑功能减退,记忆与分析综合能力减退,表情淡漠,对周围事物不感兴趣,严重者出现老年性痴呆。

## 7. 骨骼、肌肉系统

老年人由于骨骼中无机盐如碳酸钙与磷酸钙增多,因此骨质的弹性和韧性减弱,脆性增加,导致骨质疏松,所以老年人易骨折。脊柱骨质改变,常导致背痛、腰痛、驼背。老年人骨骼变化和肌肉活动减少可引起肌肉萎缩和肌力减退,从而使体力减弱,动作迟缓。

## 8. 其他器官的改变

老年人皮肤表皮菲薄,血管壁增厚,血管床减少,所

以多恶寒、怕冷。皮脂腺萎缩,散热功能减退,易发生中暑。老年人眼的晶状体混浊,发生老年性白内障。由于房水循环障碍,发生老年性青光眼。内耳神经及内耳循环障碍,而发生老年性耳聋。

## (二)老年病的特点

老年人由于机体器官的衰老退化,所以老年疾病在临床表现、诊断、治疗及愈后均与年轻人不同,具有以下一些特点。

### 1. 多病共存

老年人患病常为多系统病变同时存在,因此临床表现错综复杂,可出现一病多症或一症多病,造成疾病诊断的困难,也给治疗上带来很大的难度。治疗原则常发生矛盾,需权衡利弊谨慎处理,老年人常有2~3种以上的疾病共存。据国内统计资料,住院的老年病人中,同时具有2种以上重要疾病的占85%左右,有3~4种疾病的占50%左右。

### 2. 发病缓慢

人到老年各器官均发生退化改变,故生理退化与病理变化界限很难区分,初期病程进展缓慢,症状常不显著,容易与生理性老化相混淆而被漏诊,如体态变化、动作不灵、肢体发僵等老年人多见,但有时容易与初期的震颤麻痹的体态屈曲、行动迟缓、肢体僵硬相混淆。甲状腺

功能减退或亢进的早期症状也不典型,常延误诊断。所以对老年疾病的诊断要详问病史,细致检查,认真全面的分析,才能诊断正确。

### 3. 临床表现不典型

由于年老体弱,临床表现很不典型,如老年人人体温调节功能差,发热反应没有年轻人明显,甚至严重感染时也可以不发热。又如老年人痛觉不敏感,反应差,一些引起疼痛性的疾病如急性心肌梗死、胆囊炎、胸膜炎,或内脏穿孔后的腹膜炎等,常可以不痛或轻微疼痛,易造成误诊。

### 4. 易发生并发症或脏器功能衰竭

由于老年人脏器老化衰退,贮备能力减少,一般情况下尚可维持功能,一旦在意外打击的情况下,如感染、发热、超负荷运动等,很易发生功能不全,危及生命。尤其发生多脏器功能衰竭时,死亡率很高。老年人患病后并发症较多,如脑血管病,由于长期卧床或活动少,加之吃饭、喝水发呛,故易发生肺炎、褥疮、泌尿系感染、全身肌肉萎缩等病症。所以要加强康复治疗,鼓励老年人多下床活动,改善机体功能,防止并发症的发生,减少病残,提高生活质量是非常需要的。

### 5. 药物治疗易出现副作用

老年人对药物耐受性差而敏感性增加,很易出现药物副作用,因此用药剂量应适当减少,能不用的药尽量不

用,用药过程中严密观察不良反应的发生,及时采取措施,以免造成严重后果。

### (三)常见老年病的防治

影响人类自然寿命的主要原因是疾病,所以积极防治老年疾病对延长人的寿命起到非常重要的作用。

老年人由于身体各部脏器的衰老退化,致使体力减弱,对环境变化适应能力减低,对外界不良因素的抵抗力也减低,很易患老年性疾病。其中对老年人威胁最大的疾病是心脑血管病、呼吸系统疾病、消化系统疾病及各系统中的癌症。

#### 1.心脑血管疾病

老年人常见的心脑血管病为冠心病(心绞痛、心肌梗死等),高血压及高血压性心脏病,脑出血及脑血栓形成等。这些疾病发生的主要原因是老年人血管老化发生动脉粥样硬化,致使血管弹性降低,血管内径狭窄,从而使供应心脏营养的冠状动脉和供应脑部营养的脑动脉发生循环障碍、供血不足或血栓形成,而引起冠心病、高血压病和脑血管病。除此之外,一些诱因如情绪激动、精神紧张、过度劳累、烟酒嗜好等对心脑血管病的发生和发展也起重要作用。人到老年保持乐观轻松的心理状态,适当活动,戒烟酒对预防心脑血管病有重要意义。另外,定期体检,注意测血压及心电图等检查,做到早发现疾病、早期治疗。



## 2. 呼吸系统疾病

老年人呼吸系统疾病以慢性支气管炎(简称慢支)和肺部感染最常见。慢性支气管炎在我国的发病率为 3.82%,老年人群中高达 25.4%,这可能由于老年人呼吸器官的衰老退化,抗病能力差,呼吸道长期受理化因素的刺激,如经常受凉感冒、长期吸烟、长期接触有害气体等,损伤支气管内膜,加之细菌、病毒感染,易导致支气管炎和肺气肿,甚至发展为肺心病,出现严重的呼吸困难及呼吸衰竭。吸烟有害于健康,烟草中含有 1 500 多种化学物质,其中不少是毒物,不仅引起慢性支气管炎,而且易患肺癌,又是冠心病的易感因素,所以戒烟有益于健康。

由于老年人体弱、免疫功能低下,以及其他系统并存疾病的影响,老年人呼吸道易受细菌、病毒或其他微生物的侵袭而发生呼吸道感染,尤其是急性支气管炎和肺炎多见。若原有慢性支气管肺疾患、脑血管病偏瘫而致长期卧床或吃东西发呛、骨关节疾病影响活动,则更易患肺部感染。这些老年人一旦受凉感冒,常出现咳嗽吐痰、胸闷、发热等,一般是低、中度发热。也可呼吸道症状轻而全身症状重,呼吸浅快,精神不振,饮食减少,咳嗽少而无力。如不及时就医治疗,迅速导致呼吸衰竭,危及生命。故应尽快应用抗生素控制感染,祛痰药通畅呼吸道,缺氧应输氧,并注意水电解质平衡及营养支持疗法。

为预防老年人呼吸系统疾病,应保暖、戒烟、避免有害气体吸入。在寒冷季节应注意保暖防风,即使在夏季当气温骤降或使用空调时,也应避免受凉感冒。通风时