

老

家庭医护必备丛书

张雍德 代红樱

年

常见病防治 与四季保养

LAO NIAN

CHANG JIAN BING

FANG ZHI

YU

SI JI BAO YANG



中央民族大学出版社

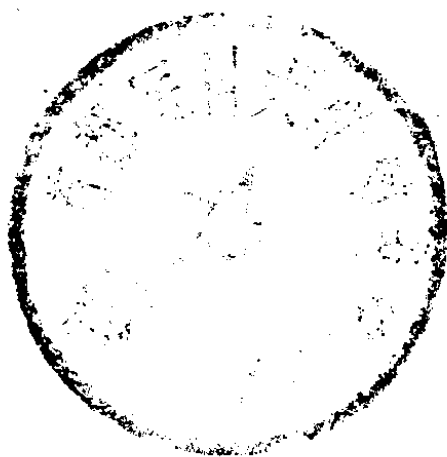
R592
Z4D

• 家庭医护必备丛书 •

老年常见病防治与 四季保养

张雍德 代红樱

1463/09



A0285198

中央民族大学出版社

〔京〕新登字 184 号

责任编辑:张 山

封面设计:世 良

、老年常见病防治与四季保养

张雍德 代红樱

*

中央民族大学出版社出版

(北京西郊白石桥路 27 号)

(邮政编码:100081 电话:68472815)

新华书店北京发行所发行

河北省大厂县胶印厂印刷

787×1092 毫米 32 开 10.25 印张 222 千字

1995 年 3 月第 1 版 1996 年 10 月第 2 次印刷

印数:10001—20000 册

ISBN 7-81001-733-0/R·7

定价:9.90 元

主 编 张雍德 吴明华

本册主编 张雍德 代红梅

目 录

一、心血管系统疾病

- 轻度高血压对老年人有
好处吗 (1)
- 老年高血压的家庭治疗 (1)
- 老年高血压治疗中须注意的
问题 (2)
- 影响高血压症预后的十大
因素 (3)
- 高血压老人须“四防” (4)
- 老年高血压病患者八忌 (5)
- 高血压病人选择气功的
原则 (6)
- 高血压病人的用药 (7)
- 老年高血压病患者应慎用
降压药 (8)
- 睡前莫服降压药 (9)
- 高血压病患者不宜骤降
血压 (10)
- 降压过度易中风 (11)
- 高血压病患者宜常备
心痛定 (11)
- 柑桔香蕉降血压 (12)
- 何谓排尿性低血压 (13)
- 老年人应提防饭后低血压... (13)
- 肥胖老人须防心血管
疾病 (14)
- 怎样预防心血管疾病 (15)
- 老年人血栓形成的原因
及预防 (16)
- 不可掉以轻心的老年头痛... (17)
- 高血压性脑出血的预防 (18)
- 老年人脑出血后怎么办 (19)
- 警惕无瘤类脑栓塞 (19)
- 中风欲来有征兆 (20)
- 寒冬腊月防中风 (21)
- 预防脑中风的新观点 (22)
- 药物也能引起中风 (23)
- 中医治中风半身不遂有
奇效 (24)
- 中风后瘫痪病人的功能
锻炼 (25)
- 什么是小中风 (26)
- 小中风决非小病 (27)
- 必须积极防治小中风 (27)

如何护理中风急性期后的老人..... (28)	应注意什么..... (43)
老年中风患者如何解决便秘烦恼..... (29)	心肌梗塞病人在恢复期为何会猝死..... (43)
多食富含钙钾食物可防中风..... (30)	如何预防心肌梗塞病人恢复期猝死..... (44)
绝经后补充雌激素可减少冠心病..... (31)	饱食易诱发心肌梗塞..... (45)
中风病人能服人参吗..... (31)	常吃花生预防心脏病..... (46)
老年人要警惕“腹中风”..... (33)	心血管病人切莫擅自停药... (46)
食高蛋白可预防脑溢血..... (34)	心脑血管病人谨防热浪袭击..... (47)
缺血性心血管病患者宜多食鱼..... (34)	饮茶可防治心血管疾病..... (48)
窦性心动过快是啥病..... (35)	早上适量饮水可防心脏病猝发..... (49)
冠心病病人何以会有正常心电图..... (36)	心脏病病人喝少量酒行吗..... (50)
冠心病人要警惕气温骤降..... (37)	老人须警惕颈动脉炎..... (50)
冠心病病人能否拔牙..... (38)	老年人脊髓缺血与间歇性跛行..... (51)
老年人有“早搏”是心脏病吗..... (38)	老年人须防仰头综合症..... (52)
心脏病病人谨防心力衰竭..... (39)	
心肌梗塞不一定有胸痛..... (40)	二、呼吸及消化系统疾病
老年人心肌梗塞的先兆..... (40)	老年人呼吸器官的生理特点..... (53)
急性心肌梗塞病人要长期卧床休息吗..... (41)	心源性哮喘与心脏病有关... (54)
心力衰竭的病人日常应注意什么..... (42)	胸腺移植治疗哮喘..... (55)
老年心肌梗塞者出院后	哮喘病的四种疗法..... (55)
	慢性哮喘病的中医疗法..... (56)
	老年性哮喘的防治..... (58)

百合治疗老年慢性支气	
管炎.....	(58)
老人简便排痰法.....	(60)
自发性气胸发病与气候	
有关.....	(60)
老年人怎样预防肺心病.....	(61)
肺气肿患者应注意的事项...	(62)
肺气肿患者为什么要吸氧	
治疗.....	(63)
肺气肿病人的饮食营养	
疗法.....	(64)
警惕丝棉致敏源.....	(65)
老人要警惕皮克维克	
综合症.....	(66)
老人消化道出血时怎么办...	(67)
患了溃疡性结肠炎怎么办...	(68)
老年人消化性溃疡有哪些	
特点.....	(69)
老年人消化性溃疡的维持	
治疗.....	(70)
习惯性便秘的老年患者慎服	
泻盐.....	(71)
老年性便秘的中医防治.....	(71)
番泻叶治疗便秘效果好.....	(72)
老年人便秘的气功疗法.....	(73)
便秘与老年性痴呆症	
和结肠癌.....	(73)
老人腹泻自疗.....	(74)

三、神经肌肉、免疫、内分泌 及血液系统疾病

警惕老年期精神病.....	(75)
三叉神经痛能自愈吗.....	(76)
三叉神经痛如何治疗.....	(77)
蝶腭神经节痛及其治疗.....	(78)
震颤麻痹患者的典型症状	
有哪些.....	(79)
震颤麻痹的原因是什么.....	(80)
震颤麻痹可以防治吗.....	(80)
老年风湿病患者应注意	
什么.....	(81)
老年风湿病患者的治疗.....	(82)
多发性风湿性肌痛症及其	
治疗.....	(83)
什么是老年性痴呆.....	(84)
老年人为什么较易发生	
痴呆.....	(85)
铝是人体早衰和老年性痴	
呆的元凶.....	(85)
如何防治老年性痴呆.....	(86)
带状疱疹后遗神经痛的	
防治.....	(87)
何谓干燥综合症.....	(88)
干燥综合症应如何治疗.....	(89)

切勿轻视“心理免疫”的 作用..... (90)	改变 (105)
老年人免疫功能为何下降... (91)	老年人肾生理功能有哪些 改变 (105)
丧偶的悲痛能削弱人体免疫 功能..... (92)	老年人如何保护肾脏 (106)
警惕老年人甲状腺机能 亢进..... (92)	肾功能衰竭的老人可以 换肾吗 (107)
痛风症的饮食疗法..... (94)	注意高血脂加速肾病恶化... (107)
糖尿病患者的自我诊断..... (95)	什么是老年人的肾小球病... (108)
糖尿病伴肾病患者怎么办... (96)	肾脏病氮质血症期患者如 何减轻肾小球负担 (108)
如何防治糖尿病的足趾 坏死..... (96)	警惕肾动脉粥样硬化及小 动脉性肾硬化 (109)
老年糖尿病人能否吃水果... (97)	老年人肾功能衰竭怎么办... (110)
正确认识绝经后的内分泌 变化..... (99)	肾囊肿会引起尿毒症吗 ... (110)
为何乳房会“返老还童”..... (99)	老年人尿毒症的保守疗法 和非保守疗法 (111)
老年妇女为何易肥胖 (101)	老年妇女为何常尿频尿急... (112)
老年肥胖者为何有时会 水肿 (101)	老年人泌尿系统感染的 特点 (113)
老年人要警惕营养性巨 幼细胞贫血 (102)	老年妇女尿失禁及其 治疗 (113)
老年人不可忽视缺铁性 贫血 (103)	老年男性尿路梗阻怎么办... (114)
什么是慢性疾病引起的症 状性贫血 (103)	治疗前列腺肥大应采取综合 措施 (115)
四、泌尿及生殖系统疾病	治疗前列腺炎新法—— 直接注射法 (117)
老年人肾脏组织有哪些	前列腺增生可用药物根 治吗 (118)

老年腰痛食疗三则	(119)
前列腺肥大肾阴亏损症的	
食疗	(120)
前列腺肥大膀胱湿热症的	
食疗	(120)
前列腺肥大肾气不足症的	
食疗	(121)
前列腺肥大中气下陷症的	
食疗	(122)
前列腺肥大的按摩疗法 ...	(122)
老年性阴道炎的治疗	(123)
绝经后阴道流血有哪	
几种	(124)
绝经后阴道流血应如何	
处理	(126)
老年女性为什么会出现	
阴道干涩	(126)
老年妇女阴道干燥怎么办...	(127)
老年妇女子宫脱垂怎么办...	(128)
老年妇女子宫积脓有何	
症状	(128)
外阴干枯及其治疗	(129)

五、肿 瘤

癌的早期信号	(130)
药物治疗癌也可致癌	(131)
肥胖与癌症有关吗	(132)

老年外阴鳞状细胞癌的	
治疗	(133)
胃的癌前病变有哪些	(134)
怎样早期发现肺癌	(134)
得了肺癌怎么办	(135)
警惕肺癌脑转移	(136)
肺癌可以预防吗	(136)
妇女患肺癌与高脂饮食	
有关	(137)
老年人应警惕子宫体癌 ...	(137)
患了子宫颈癌有何症状 ...	(138)
子宫颈癌的发病原因有	
哪些	(138)
正常的性生活有助于预防	
子宫颈癌	(139)
单侧乳腺癌患者须警惕患	
对侧乳腺癌	(140)
警惕双侧原发性乳腺癌 ...	(141)
哪些活检结果属于乳腺	
癌高危	(142)
哪些环境因素可增加患	
乳腺癌的危险性	(142)
老年人颅内肿瘤的信号 ...	(143)
扁桃体会得恶性肿瘤吗 ...	(144)
老年妇女应警惕胆道	
肿瘤	(145)
老年人的造血系统恶性	
疾病	(146)

老年人结肠癌的诊断与 治疗	(147)
警惕胆石症诱发大肠癌 ...	(148)
大肠癌的治疗重在早期 发现	(149)
老年人应警惕眼睑肿瘤 ...	(150)
警惕老年霰粒肿瘤变	(151)
牙病患者谨防舌癌	(153)

六、五官及皮肤疾病

什么是急性充血性青光眼...	(154)
老年性青光眼患者的“养眼 之道”.....	(155)
什么是老年性黄斑变性 ...	(156)
为什么会发生老年性黄斑 变性	(157)
如何自测老年性黄斑 变性	(157)
如何治疗老年性黄斑 变性	(158)
为什么会出现老视现象 ...	(158)
眼睛老视怎么办	(159)
什么是皮质性白内障	(160)
什么是核性白内障	(161)
老年性白内障有早兆	(162)
穴位埋药治疗白内障	(163)
白内障都可采用激光治	

疗吗	(164)
白内障手术后如何提高 视力	(164)
患白内障的老人吃什么好...	(165)
老年人迎风流泪是什么 原因	(166)
如何选择老花镜	(167)
下睑袋及其治疗	(168)
老年人的口腔保健	(169)
急性会厌及其防治	(170)
老年人切勿忽视牙齿缺损...	(171)
为什么老年人牙齿往往会 发酸	(172)
老年人如何保护牙齿	(173)
老年人健齿秘法	(174)
维生素缺乏会引起假牙 压痛	(175)
老年人安装假牙应注意 什么	(176)
老年人鼻出血的应急措施...	(177)
不可忽视高血压引起的 鼻出血	(178)
老年性耳聋的病因是什么...	(179)
如何延缓老年性耳聋	(180)
老年性瘙痒症及其治疗 ...	(182)
老年人冬令皮炎及其 治疗	(183)
老年人搔痒慎用“老头乐”...	(184)

老年妇女如何保护皮肤 … (185)
老年鱼鳞病的治疗 …… (185)
老年性色素斑需要治疗吗…(186)

七、其他疾病

老年多动症及其治疗 …… (187)
老人腰痛是病吗 …… (187)
老人人为何易健忘 …… (188)
如何防治老年健忘症 …… (189)
老年健忘与痴呆有何
不同 …… (190)
老年人如何延缓记忆
减退 …… (191)
如何保持老年人的智力 … (192)
老年人如何对待智力
老化 …… (193)
老年人眩晕症的种种
原因 …… (193)
颈性血压异常是怎么
回事 …… (194)
肩周炎的体育疗法 …… (195)
冻结肩与糖尿病和颈椎病
有关 …… (196)
运动治疗颈椎病 …… (198)
治疗姿势性驼背的妙方 … (199)
延长性青春的途径 …… (200)
怎样推迟性机能衰退 …… (201)

为什么老人容易失眠 …… (202)
老人失眠怎么办 …… (203)
易在晚间发作的老年病
有哪些 …… (204)
老年性阑尾炎的特征 …… (206)
胆囊炎患者长期素食易
致胆石症 …… (207)
切莫忽视老人下腹部疼痛…(208)
老年人手术麻醉危险性
大吗 …… (209)
如何判断老人耐受开刀
的能力 …… (211)
老年人开刀后要注意什么…(212)
老年人睾丸鞘膜积液的
简易治疗 …… (214)
老年人谨防意外事故 …… (215)
老年人性猝死的原因及
预防 …… (216)
老人人为何易发生骨折 … (218)
老年骨折病人饮食应注意
的问题 …… (219)
老年人如何防摔跤 …… (220)
老年人噎食的急救 …… (221)
老年妇女骨质疏松宜及早
预防 …… (222)
老年妇女不宜滥用雌激素…(223)
老年性足跟痛的自我疗法…(223)
老年人骨痛与骨质疏松 … (224)

乳制品——老人钙质的	哪些药物可影响老人的营养
最佳来源 (225)	状况 (244)
老年肺结核易误诊 (225)	老年人药源性疾病及其
老年肺结核的特点 (226)	原因 (245)
老年肺结核病人如何防	老年人用药应注意剂量 ... (246)
复发 (227)	老年人用药应慎重 (247)
要重视老年人发烧 (228)	红霉素会损害听力吗 (248)
老年人常见的两种出血性	老年人如何正确使用
疾病 (229)	止痛药 (249)
谨防老年人低体温 (230)	老年人的抗衰药物 (250)
不可忽视“老来瘦” (231)	选用抗老防衰药的学问 ... (251)
更年期的生理特点与保健... (232)	切勿滥用雌激素 (252)
更年期女性十要 (234)	老年人当心服用大剂量
什么是更年期综合症 (234)	维生素 E (253)
男子更年期有什么特点 ... (236)	服用维生素可预防血栓
更年期的男子应注意哪些	形成 (255)
问题 (237)	警惕痢特灵的不良反应 ... (255)
男性更年期综合症及其	老年患者慎用复方新诺明... (256)
中药治疗 (238)	老年人不可滥用止咳
更年期的饮食调理 (239)	药物 (257)
防治更年期综合症可采取	老年人祛痰的用药之道 ... (257)
哪些措施 (240)	强心药地高辛不宜与哪些
更年期要注意心理卫生 ... (241)	药合用 (258)
更年期口腔不适怎么办 ... (241)	老年人怎样使用丙种球蛋白
更年期妇女性交困难的	白制剂 (260)
治疗 (242)	如何保管与使用硝酸甘油... (261)
	老年人慎用胃复安 (262)
	注意老年人用眼药水后的
八、药 用	
中成药比西药安全吗 (244)	

全身副作用 (262)	进入老年期的妇女该如何
老年人一般性失眠如何使	保养 (276)
用安眠药 (263)	老年妇女应警惕“津液
	不足”..... (277)
	正常的性生活有益于身心
	健康 (278)
	老年性常见病患者如何
	保持性生活 (278)
	丧偶老人再婚有益健康
	长寿 (280)
	老人太瘦不长寿 (281)
	合理的饮食可养生 (281)
	老年人保健十忌 (282)
	老年人呼吸养生法 (283)
	老年人养生十六宜 (284)
	老年人节日八忌 (285)
	老年人洗澡五忌 (286)
	老年人合理饮茶法 (286)
	老年人要保持充足的
	睡眠 (287)
	睡眠是健康长寿的必要
	条件 (288)
	老年人睡皮褥子好 (289)
	老年人看电视的注意
	事项 (289)
	警惕“老年电视腿” (290)
	老年人营养要合理 (290)
	老年人食品六宜 (291)
九、心理卫生	
老年人心理健康能长寿 ... (264)	
老年人精神衰老的表现 ... (265)	
老年人容易有哪些病态	
心理 (265)	
影响老年人健康的心理	
障碍有哪些 (266)	
如何防治老年多疑症 (267)	
如何对待老年人的行为	
变化 (268)	
老人尤应防孤独 (269)	
如何帮助老人克服孤独	
感和死亡感 (269)	
如何避免伤害老人的自尊... (270)	
老年期抑郁症的病因 (271)	
老年期抑郁症的表现 (272)	
老年期抑郁症患者的自我	
疗法 (272)	
老人不妨“老来俏” (273)	
十、养生与保健	
绝经后期及老年期保健 ... (275)	

目 录

老年人饮食习惯六宜 …… (292)	老年人胃阴不足的食补和
老年人的饮食应注意什么…(293)	药补 …… (303)
醋蛋防治老年病 …… (295)	气虚老人不宜滥服人参 …… (304)
抗老防癌数肉皮 …… (295)	老年人如何进补燕窝 …… (305)
延缓皮肤衰老的食物 …… (296)	老年人的锻炼及注意
老年人可适当吃点肥肉 …… (297)	事项 …… (305)
老年人肺气虚的食补 …… (297)	老年人锻炼须护腰 …… (306)
老年人肺阴虚的食补 …… (298)	老年人不宜在晨雾中
老年人肝阴虚的食补和	锻炼 …… (307)
药补 …… (299)	老年人跳迪斯科的利
老年人肝血不足的食补和	与弊 …… (307)
药补 …… (300)	老年人揉腹好处多 …… (309)
老年人脾气虚的食补和	老年人简易保健功 …… (310)
药补 …… (301)	后 记 …… (312)

一、心血管系统疾病

轻度高血压对老年人有好处吗

以往,确有些人认为伴有症状的轻度高血压病不必治疗。其实,这种看法是不对的。早期高血压,血压当然是波动在较低的水平,但随着时间的推移,血压是会缓慢地升高的。临床上观察,不少轻度高血压患者由于没有得到早期合理的治疗,几年后,血压会大幅度升高且伴有不同程度的心脏和肾脏损害。

高血压多见于一些中老年人,常可引起中风和心脏病发作而危及生命。目前医学上还没有什么证据可证实轻度高血压在维护脑功能上会有作用;相反地,随着高血压病的加重,倒有可能增加患者发生中风和心脏病发作的危险性。由此可见,不管哪一年龄组的轻度高血压病患者,均应得到合理的治疗。其中包括适当的体育运动锻炼,减轻体重和减少食盐的摄入,还要结合药物降压治疗。

老年高血压的家庭治疗

1. 早期诊断。老人的正常血压,舒张压为 90~100 毫米汞柱,收缩压为 120~130 毫米汞柱。如果血压长期过高,不及时治疗,会增加心脑血管的发病危险性。

2. 合理用药。老年人降压用药应遵循个体化,从小剂量开始,缓慢调整剂量,每日上午 8 时、下午 3 时用药为宜;坚持

用药,切莫“见好就收”。

3. 药物择选。首选钙阻滞剂,此剂疗效确切,副作用小;酌选利尿剂,过量服用可导致水电紊乱或生化异常;慎用交感神经阻滞剂,该制剂作用快,副作用大;伴有心动过缓、支气管哮喘者禁用 β 受体阻滞剂。

4. 适当降压。降压不宜过快、过低,应适可而止。否则可导致心脑血管病发生。

5. 合理膳食。宜食低盐、低热量饮食;控制蛋白、动物脂肪摄入,保持营养平衡,防止肥胖;限酒,多吃新鲜蔬菜、水果和含钙丰富的食物;防止便秘。

6. 动静结合。俗语云:“流水不腐,户枢不蠹。”除保证充分睡眠和休息外,应经常参加体育锻炼,如散步、慢跑、晨操、打太极拳、做气功等。

老年高血压治疗中须注意的问题

1. 老年高血压患者多有全身性动脉硬化,因此切忌急剧降压和大幅度降压,否则易导致肾功能衰竭、心绞痛、心肌梗塞或脑血栓形成。

2. 老年人肾脏排泄功能下降,常规用药剂量易引起药物积蓄,使毒性和副作用增多。一般宜用常人量的半量至三分之二。

3. 避免同时使用强烈利尿药,因为这类药可能引起失水和电解质紊乱。

4. 老年人植物神经功能调节能力较差,易发生体位性低血压。除药物选择需注意外,自己不宜动作过急地起坐或站立。

5. 老年人的血压应控制在一个可接受的水平,不一定要求降至正常以下,一般以收缩压在 130 毫米汞柱,舒张压在 90~100 毫米汞柱左右为宜,过低则弊多利少。

影响高血压症预后的十大因素

1. 发现、确诊的早晚:高血压病发现、确诊得越早,预后越好。相反,那些发现、确诊过晚病情已进入中晚期的病例,则预后就差。

2. 治疗早晚:高血压初期就能正确治疗,疗效甚佳;而当病情进入第二期以后方开始治疗,疗效就差些。有些病人,病情已进入第三期出现心、脑、肾等重要器官的并发症后才治疗,疗效更差。

3. 用药是否适当:高血压病应用降压药疗效相当可靠,但较为复杂,病人必须认真学习和细心体验方能正确掌握,同时还必须持之以恒不可间断。相反,滥用药或三天打鱼两天晒网,疗效则大降,还会引起病情恶化。

4. 病情进展快慢:高血压病程绵长,但进展速度也有差异。进展快者预后就差,而进展较慢者,预后则佳。

5. 有无严重并发症:高血压病若长期存在特别是血压控制得不好,一般都会程度不同地损害心、脑、肾等重要器官,而且容易合并糖尿病。这些器官损害得越早,程度愈重,或糖尿病较重,则预后愈差。

6. 是否显著肥胖:若病人显著肥胖,则容易合并心、脑等并发症,预后就差。过瘦也不好,会影响机体免疫功能,影响预后。

7. 有无心肌梗塞、中风家族史:病人如果有心肌梗塞或