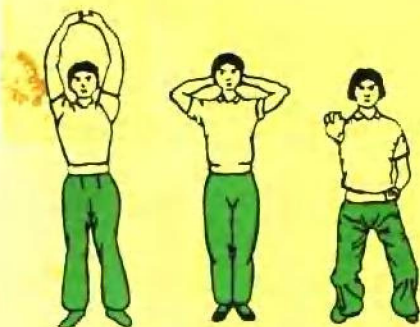
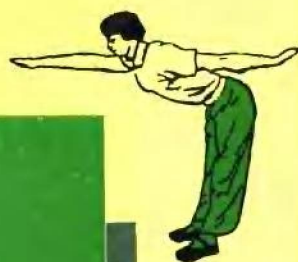


中老年 常见病 自我康复 指导

主编：蒋洪春 张升平



天津科技翻译出版公司

0592
742

中老年常见病自我 康复指导

主编 蒋洪春 张升平



A0282034

天津科技翻译出版公司

编写人员名单

主 编 蒋洪春 张升平
副主编 高存良 蒋万世 王春芝 陈明法
车永恒 刘振昌 张洪玉 王 健
陈子谦
编 委 (按姓氏笔划为序)
车永恒 王春芝 王 健 孙承伟
孙翠娥 刘法芹 刘振昌 李华健
陈明法 何 宏 张丽凯 张升平
张素芳 张洪玉 徐树荣 高存良
高珊绪 蒋万世 蒋洪春

中老年常见病自我康复指导

责任编辑 万家楨 刘鸿潮

* * *

天津科技翻译出版公司出版

(邮政编码: 300192)

新华书店天津发行所发行

天津宝坻第二印刷厂印刷

* * *

开本: 787×1092 1/32 印张: 18 字数: 389 千

1996 年 2 月第 1 版 1996 年 2 月第 1 次印刷

印数 1~4000

ISBN 7-5433-0656-5

R·188 定价: 15.6 元

序

近年来，随着医疗卫生事业的不断发展，人民生活水平的逐步提高，我国各族人民的寿命明显延长，中老年人所占的人口比例越来越大。因此，介绍、宣传医疗保健知识，保障广大中老年人的身心健康，使他们精力充沛，老而不衰，健康长寿，为社会主义现代化建设贡献力量就成为每个医务工作者义不容辞的责任。

健康才能长寿。所谓健康，已不仅仅是指人体生理机能正常，没有缺陷和疾病。健康的现代科学定义是身体与自然环境和社会环境的活动平衡，是一种身体上、精神上和社会上的完满状态。针对健康的科学定义来考虑中老年人健康长寿的实现，不仅仅要依靠医务人员的帮助，而且需要全社会的人们，包括中老年人共同树立起“大卫生”观念，大力学习、宣传和普及科学的预防、治疗、保健知识，进行自我保健。有鉴于此，解放军第一四五医院蒋洪春等同志编写的《中老年常见病自我康复指导》就是让中老年人进行自我保健的一本好书。

《中老年常见病自我康复指导》一书是蒋洪春等同志利用业余时间，结合自己临床工作的实践经验，翻资料，查文献，反复斟酌，精心撰写，几易其稿，终使此书得以面世，难能可贵，可喜可贺！此书不仅在写作上力求言简意明，道理清楚，方法简单，看得懂，学得会，用得上，而且在编排上力求系统性、科学性、实用性与通俗性相统一。全书共十一章，内容丰富，知识面广，图文并茂。

俗话说：“开卷有益”。相信中老年朋友茶余饭后阅读此书，定能开扩视野，增长知识，掌握强身之道、健体之法，对身心健康产生积极的影响。衷心祝愿广大中老年朋友“福如东海水长流，寿比南山松不老”。

李金刚

1994年11月于莱阳市

序

近年来，随着社会进步、经济发展、医疗卫生条件改善，人们对平均寿命的普遍延长引起了广泛重视，其中最迫切的是老年保健问题。这不仅需要提高现有医务人员的老年医学水平，还需要让中老年人和他们的家属懂得和掌握老年保健知识。

许多患者被疾病折磨了几十年，仍然对自己的疾病一无所知或知之甚少，把身体康复的希望和权力全部交给了医生——救命的上帝；而实际上，医生并不是康复的主体，真正的主人是患者自己。就拿脑血管病来说吧，易患因素有高血脂症、吸烟、肥胖、高血压、紧张的情绪、长期心理不平衡等等，这些都属于社会、心理和行为因素，也称为“自我危险因素”。防治脑血管病，不控制这些危险因素，光靠药物显然是不行的，而要消除这些危险因素，更主要的是靠患者本人。在康复手段和方法上，除药物外，还有许多诸如体操、太极拳、气功、按摩、食疗、针灸等自我保健方法，是医生所替代不了的。当今的医疗模式正从人们依赖医疗组织帮助的模式向自助模式转变，自我保健是医学发展的必然趋势。解放军第一四五医院蒋洪春等同志编写本书的目的，就是让患者了解有关疾病的知识，指导病人如何消除危险因素，如何正确使用药物，如何安排饮食，如何选择适宜的运动方式和进行体育锻炼，如何掌握和应用简便易行的有效治疗方法，如何进行心理康复，以及如何处理个人生活中所遇到的问题，从而使病人认识到自己在康复中的地位和作用，

由过去单一地、被动地接受治疗转变为主动地、积极地参与和决策治疗。总之，要告诉患者多依赖自己，少依赖医生，担负起自我保健的重任，从而提高自身的身体素质，提高生活质量。

在我国，尽管在经济方面还不发达，但在老年人保健方面，有着许多有利条件：首先，我国老年问题已引起了社会各界的广泛重视。第二，我国一向有尊重老人的良好社会风尚，多数家庭都是父母、子女及孙辈住在一起的，几代人互相帮助，彼此都有照顾。我国宪法规定子女有赡养父母的义务，绝大多数的年轻人都认为照顾父母是自己应尽的责任，家庭的职能得以充分发挥。第三，不管是在农村或在城市，都有基层社会组织，负责所属地区的老年人的保健和日常事务。

本书内容丰富，知识面广，图文并茂，通俗易懂。作者在编写过程中力求科学性、实用性与通俗性的统一，语言简明，道理清楚，方法简单，使具有小学或初中文化程度的读者能够看得懂，学得会，用得上。本书的出版必将为我国中老年保健工作的发展，提高中老年人的生活质量起到很大的推动作用。

胡立才

1994年11月

前 言

老年学是近代科学领域内划分出来的新学科，是一门研究延长人类寿命、使老人在社会和家庭中安享幸福健康晚年的学科。

老年学的中心任务就是要提高老年人的生活质量，延长老年人的寿命。这样既可以保护劳动力，使老年人在一生中所学的知识得以充分发挥，又能促进一系列社会问题的顺利解决。老年人生理机能的各个方面都表现出衰退，难以抵御各种致病因素的侵扰，是一个多灾多难的年龄段。为了尽可能避免疾病或减少疾病的发生，使老年人能够度过幸福的晚年，就必须要有良好的保健工作；这方面既要有医务工作者的指导，又要有社会的支持，更重要的是增强老年人自我预防意识和掌握基本的保健知识，持之以恒地去实施保健计划，养成良好的生活习惯，在学习、工作、体育锻炼、饮食、医疗保健、心理健康等各个方面都有规律、有保障，从而不断提高老年人的生活质量。

近年来，国民经济持续发展，人民生活不断改善，从表面上看人们的平均寿命在不断提高，但实际上潜在着一些危机，主要表现在几个方面：首先，人们的主要精力投入到经济改革的大潮中去，无暇顾及保健，甚至不顾身体状况，长期疲劳作战；第二，人们的自我预防意识淡薄，有的人甚至根本就没有这种意识。第三，人们不知道挣来的血汗钱该怎么花，在吃的方面，认为大鱼大肉就是高营养，保健饮食根本无从谈起。当前，一些有识之士已认识到人口素质的重要

性，一位学者提出了“人口素质桶理论”，它的大意是将人口的素质比喻成为三块板子构成的桶，这三块板子是：身体素质、智力素质、心理素质。这三块板要平衡发展，否则，人们将失去竞争、成功的机会。确保身体健康是十分重要的，所以他们在呼吁社会各界要重视自我保健，以提高全民族的健康水平和生活质量。

编写本书的目的就是从一个侧面为争取解决这一问题作出努力，对出院患者进行康复指导可谓“亡羊补牢，犹未为晚”，这样不仅能够让病人了解疾病的有关防治知识，家属也在其中参与，可以起到一传十、十传百的作用，使这些医学保健知识在人们的心中扎根，最后达到全社会预防保健知识的普遍提高，从而提高整个中华民族的身体素质，使作者的一片心意得到慰藉。

本书适用于广大在第一线工作的医务工作者，也便于中老年本人及家属阅读参考，是目前一本较通俗的医疗保健读物。由于本书内容广泛，加之时间仓促，不足之处在所难免，请批评指正。

本书的插图由莱阳师范学校温红同志绘制；另外崔峰、曹志宏、袁永姿等同志为本书的出版作出了贡献，在此深表谢意。

作者

一九九四年十月

目 录

第一章 高血压病	(1)
第一节 基础知识	(1)
一、概念	(1)
二、流行病学	(2)
三、高血压病的诊断	(2)
四、高血压病的分型	(4)
五、高血压病的分期	(6)
第二节 临床表现	(7)
一、缓进型高血压	(7)
二、急进型高血压	(10)
第三节 危险因素及预防	(11)
一、膳食不合理	(11)
二、肥胖	(13)
三、不良心理社会因素	(14)
四、不良生活习惯及嗜好	(15)
第四节 出院指导	(17)
一、药物治疗	(17)
二、饮食治疗	(39)
三、心理康复	(47)
四、体育锻炼	(53)
五、家庭护理	(58)
六、其它疗法	(60)
第五节 日常生活小问答	(66)

一、怎样在生活中保持乐观、愉快?.....	(66)
二、高血压病人需要长期全休吗?.....	(67)
三、为什么提倡多种兴趣爱好?.....	(68)
四、高血压病人如何掌握性生活?.....	(69)
第二章 冠心病	(71)
第一节 基本知识	(71)
一、概念	(71)
二、流行病学	(71)
第二节 病因及发病机理	(71)
第三节 临床表现和分型	(73)
一、心绞痛	(73)
二、心肌梗塞	(77)
三、猝死	(81)
第四节 常见危险因素和预防	(82)
一、高血压	(82)
二、高血脂症	(83)
三、糖尿病	(84)
四、肥胖症	(85)
五、长期心理障碍	(86)
六、吸烟	(86)
七、遗传因素	(88)
八、年龄	(88)
第五节 出院指导	(89)
一、家庭康复指导	(89)
二、药物治疗	(96)
三、饮食治疗及其它	(100)

四、体育锻炼.....	(105)
五、其它疗法.....	(113)
第六节 家庭护理.....	(116)
一、一般护理.....	(116)
二、心理护理.....	(117)
第七节 日常生活小问答.....	(118)
一、冠心病患者能吃鸡蛋吗?	(118)
二、核桃为何能防治冠心病?	(118)
三、冠心病患者还能过性生活吗?	(119)
四、什么时候可以恢复性生活?	(120)
五、冠心病可以手术治疗吗?	(121)
六、冠心病外出旅游要注意什么?	(122)
第三章 脑血管病.....	(124)
第一节 基础知识.....	(124)
一、概念.....	(124)
二、流行病学.....	(124)
三、病因和发病机理.....	(125)
第二节 临床表现.....	(129)
一、中风的基本特征.....	(129)
二、中风的临床表现.....	(130)
第三节 脑血管病的诊断.....	(137)
一、脑出血的诊断.....	(137)
二、蛛网膜下腔出血诊断要点.....	(138)
三、动脉硬化性脑梗塞(脑血栓形成) 诊断要点.....	(138)
四、脑栓塞诊断要点.....	(139)

五、鉴别诊断·····	(139)
六、根据急性脑血管病的发展阶段分型·····	(140)
第四节 危险因素及其预防·····	(140)
一、高血压病·····	(140)
二、糖尿病·····	(141)
三、肥胖症·····	(142)
四、高血脂症·····	(142)
五、风湿性心脏病·····	(142)
六、其它·····	(142)
第五节 出院指导·····	(143)
一、药物治疗·····	(143)
二、运动康复治疗·····	(148)
三、其它物理疗法·····	(188)
四、其它康复治疗措施·····	(194)
五、饮食治疗·····	(201)
六、家庭护理·····	(201)
第六节 日常生活小问答·····	(217)
一、脑血管病康复的目的是什么? ·····	(217)
二、脑血管病康复的原则是什么? ·····	(217)
三、怎样选择合适的衣着? ·····	(217)
四、什么是脑血管病先兆? ·····	(218)
五、中风病人怎样调理饮食? ·····	(219)
六、脑血管病病人能否进行性生活? ·····	(219)
七、脑血管病病人预防复发的重点是什么? ···	(220)
八、有些病人为什么中风后不久变傻了? ·····	(221)
九、对失语患者怎样进行语言训练? ·····	(222)

十、脑血管病后呛咳是怎么回事?	(222)
十一、情绪激动与脑血管病发作有关系吗? ...	(223)
十二、脑血管病后为什么要常规做 CT 检 查?	(224)
十三、吸烟和饮酒与脑血管病有关系吗?	(225)
第四章 糖尿病	(227)
第一节 基本知识	(227)
一、概念	(227)
二、流行病学	(231)
第二节 危险因素及其预防	(231)
一、遗传因素	(232)
二、肥胖	(232)
三、其它因素	(232)
第三节 临床表现及诊断	(233)
一、糖尿病的分型	(233)
二、临床表现	(233)
三、糖尿病的诊断	(236)
第四节 院外指导	(237)
一、治疗方法	(237)
二、常见并发症及预防	(250)
第五节 尿糖的自查	(255)
第六节 日常生活问答	(255)
一、什么是隐性糖尿病?	(255)
二、中医怎样治疗糖尿病?	(256)
三、老年型糖尿病人在使用胰岛素治疗时 应注意什么?	(257)

四、家庭中注射胰岛素如何消毒针管针头? ...	(257)
五、得了糖尿病能否继续参加工作学习?	(258)
六、清洁卫生与糖尿病病人的关系如何?	(259)
七、有规律的生活与糖尿病关系如何?	(259)
八、吸烟饮酒对糖尿病有何危害?	(259)
九、糖尿病人的家属要注意什么?	(260)
第五章 肥胖症	(261)
第一节 基础知识	(261)
一、肥胖症的概念	(261)
二、流行病学	(261)
三、发病机理	(262)
第二节 肥胖症的诊断	(264)
一、标准体重诊断法	(264)
二、体重指数诊断法	(265)
三、简易诊断法	(266)
第三节 肥胖症的合并症	(266)
一、内科部分	(266)
二、外科部分	(270)
三、妇科部分	(271)
四、皮肤科部分	(271)
五、精神科部分	(271)
第四节 肥胖症的危险因素及其预防	(272)
一、遗传因素	(272)
二、饮食因素	(272)
三、运动	(273)
四、心理因素	(274)

五、社会因素.....	(274)
六、其它.....	(275)
七、防治原则.....	(275)
第五节 肥胖症的治疗.....	(277)
一、药物治疗原则.....	(277)
二、中药治疗.....	(277)
三、西药治疗.....	(277)
四、饮食治疗.....	(280)
五、运动康复训练.....	(283)
第六节 日常生活问答.....	(290)
一、为什么女性发胖多于男性?	(290)
二、什么是人体所需的能量和热量?	(290)
三、为什么多喝水有助于减肥?	(290)
四、出汗可以减肥吗?	(291)
五、抽烟减肥得不偿失.....	(291)
六、喝咖啡能减肥吗?	(292)
七、酒和巧克力可以用来减肥吗?	(292)
八、为什么减肥最忌三餐无常?	(292)
九、多食粗杂粮能不能减肥?	(293)
十、减肥与姿势有什么关系?	(293)
十一、家务劳动能代替体育锻炼吗?	(294)
十二、减肥进程中为什么要进行运动项目的 互换?	(294)
第六章 高血脂症.....	(295)
第一节 基本知识.....	(295)
一、概念.....	(295)

二、流行病学·····	(297)
三、病因及发病机理·····	(298)
第二节 临床表现及辅助检查·····	(304)
一、临床表现及分型·····	(304)
二、辅助检查·····	(308)
第三节 危险因素及其预防·····	(309)
一、高胆固醇饮食·····	(309)
二、高油脂饮食·····	(311)
三、肥胖·····	(314)
四、过量饮酒·····	(314)
五、A 型性格 ·····	(314)
六、铬的缺乏与补充·····	(315)
七、铜的缺乏·····	(316)
第四节 出院指导·····	(316)
一、药物治疗·····	(316)
二、饮食治疗·····	(319)
三、体育锻炼·····	(331)
第五节 其它疗法及护理·····	(345)
一、脚部反射区按摩治疗·····	(345)
二、矿泉浴·····	(346)
三、推拿涌泉穴·····	(347)
四、钓鱼疗法·····	(347)
第六节 日常生活小问答·····	(348)
一、怎样防治高血脂症? ·····	(348)
二、高血脂症与动脉硬化有什么必然的联 系? ·····	(349)