

# 实用老年医学小百科

广西科学技术出版社

# 实用老年医学小百科

主 编 黄树则 文碧珍

副主编 谢惠民

编委(按姓氏笔画为序)

文碧珍	吕常娟	刘冬生	孙茜英
李春生	杨超元	何慧德	陈可冀
张继志	徐文倩	黄树则	曹 瑛
曾昭耆	谢惠民		

广西科学技术出版社

(桂)新登字 06 号

**实用老年医学小百科**

黄树则 文碧珍 主编

\*

广西科学技术出版社出版

(南宁市河堤路 14 号)

广西新华书店发行

广西民族印刷厂印刷

\*

开本 850×1168 1/32 印张 44.375 插页 5 字数 1 072 000

1994 年 1 月第 1 版 1994 年 1 月第 1 次印刷

印 数:1-2 000 册

ISBN 7-80565-906-0

R · 119

定价:39.50 元

作者(按姓氏笔画为序)

于普林	王开贞	王占立	王志芸	王振亚
王莲莲	王淑玲	王琅璋	王葛英	王喜彬
王瑞萍	王新德	王静淑	乌兰高娃	牛德福
文碧珍	付爱忠	田家政	庄立	刘云
刘文茹	刘冬生	刘明远	刘继芬	汤汝莲
汤毓琴	许锋	许佩珉	孙元培	孙建华
孙茜英	孙美珍	孙常太	纪太军	李金
李宁华	李国俊	李佩珍	李春生	李春华
李奎英	李淑玲	杨健	杨超元	吴恺
吴良洪	吴辉青	狄雅芬	邵鸿勋	汪芳
沈织云	宋稚牛	迟家敏	张锦	张宏媛
张经纬	张桂兰	张培兰	张富秀	张榴妹
陈可冀	陈伟群	陈素贞	陈雅清	陈藻凤
范文洵	林瑞兰	周南	季福绥	金祖余
郑剑晖	郑培良	孟庆儒	屈婉莹	赵菊英
赵增翰	胡冰	胡迎芬	闻芝梅	姜长青
贺承松	骆燕禧	袁重果	贾公孚	贾健斌
顾惜春	徐文倩	徐世荣	高立	高岩
陶如凤	黄少庄	曹瑛	曹金铎	龚觉英
常志敏	韩晓滨	韩嘉凤	董英奇	蒋式时
蒋国彦	蒋国琦	傅萍	曾昭耆	谢宇红
谢惠民	靳丽英	甄文俊	蔡求因	顾崇超
薛安娜	魏子孝			

## 序

随着我国经济建设的迅速发展,全国人民生活水平的不断提高,老龄问题也越来越受到社会的关注。

我国 60 岁以上老年人数已近亿,老年人在人口中的比例日增,老年保健事业将日益成为一项重要的社会任务。由于我国有着悠久的尊老敬老的优良传统,又有优越的社会主义制度保证,老年人在家庭和社会中受到多方照顾,物质生活较有保障。在此基础上,老年人的身体健康就成为老年幸福的关键问题。为使老年人健康长寿,除不断改善医疗保健服务设施外,逐步提高全社会的有关老年保健的知识水平也就很重要了。值此,《实用老年医学小百科》一书应时而生,为普及和提高老年医疗保健知识做出了一项切实的贡献。

该书作者在参阅了大量国内外先进理论的基础上,结合自己几十年的经验和学识写成此书,较全面地论述了老年病的防治、护理、康复和老年心理卫生,老年人营养和用药,以及当前我国老年病的先进诊疗技术的应用。还介绍了祖国自古以来特有的养生之道。内容充实、广泛,文字通俗易懂,可说是我国目前在老年保健方面很具实际应用价值的一部大型参考书,值得推荐。希望它将成为老年朋友们和老年医学工作者的良师益友。

耿德章

# 前 言

老年,是人们生命过程中的一个重要阶段。这个阶段的人们见多识广、经验丰富,许多人正值事业成绩辉煌,和期待更进一步施展胸中宏图大略。然而,他们不可避免地受到严重的挑战,那就是或多或少感到力不从心,以致产生某种心理失衡;同时也有一些老人由于一生辛劳、积劳成疾,需要科学的、良好的休息、疗养,以使身体健康,生活愉快。为了帮助跨进老年阶段的朋友们迎接这种挑战,帮助他们解除由程度不同的健康问题所引起的困扰,我们从有关保健养生、防病治病的大量资料中精选出最重要的内容,并结合多年临床防病治病的经验,汇集整理编成本书,奉献给读者,并借以表示我们对老人们的敬爱之情,因为他们已在各自的岗位上为祖国的繁荣和富强作出了巨大的贡献。

本书共分九篇:寿命与老年人保健篇、常见老年病防治篇、老年人及老年病护理篇、老年心理卫生篇、老年营养篇、中医篇、老年人合理用药篇、老年康复医学篇和老年病诊疗技术篇,分别由卫生部老年病研究所和北京医院、北京安定医院、中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所、中医研究院西苑医院和北京隆福医院等单位的专家们撰写。为了便于大多数读者的理解,本书的阐述尽可能用通俗的语言,但以不失科学性为限。本书以知识分子和老年保健工作者为主要读者对象,也可供医务工作者参考。必须说明的一点是,因为老年人个体差异可能很大,所以本书提出的用药剂量仅供参考,读者如需用药,还应取得临床医师的具体指导。

本书完成过程中虽几经波折,但近一年来进展较为顺利,终于完成。这是全体作者、编审者共同努力的结果。特别需要提出的是,在本书编撰过程中始终得到中央保健局局长、北京医院院

长耿德章的支持,得到北京医院张惠芬等老专家们的关心和指导,同时也得到各业务部门朋友们的大力帮助,在此,谨向他们表示衷心的感谢。

作为编著者,理应为本书付出最大的努力,力求全面地介绍老年医学保健知识,然而,书中不周、不当之处恐在所难免,恳请读者批评指正。

编 者

1992年10月

# 目 录

## I 寿命与老年人保健篇

1-1	平均寿命与平均预期寿命	(1)
1-2	人类寿命的极限	(2)
1-3	性别与寿命	(4)
1-4	微量元素与寿命	(5)
1-5	辐射与寿命	(7)
1-6	社会与寿命	(8)
1-7	地理与寿命	(10)
1-8	名医与寿命	(11)
1-9	营养与寿命	(13)
1-10	精神与寿命	(14)
1-11	种族与寿命	(16)
1-12	时代与寿命	(17)
1-13	职业与寿命	(19)
1-14	婚姻与寿命	(20)
1-15	遗传与寿命	(22)
1-16	长寿的秘诀	(24)
1-17	国际人口的年龄分型	(25)
1-18	衰老与老化	(26)
1-19	整体水平的衰老	(27)
1-20	人体衰老的器官功能改变	(28)
1-21	环境与衰老	(33)



1-22	免疫与衰老	(34)
1-23	代谢与衰老	(36)
1-24	神经内分泌与衰老	(37)
1-25	老年人的自我保健	(39)
1-26	老年人健身与体操	(42)
1-27	老年迪斯科	(44)
1-28	老年人健身跑步运动	(45)
1-29	健身与散步	(46)
1-30	健身与太极拳	(48)
1-31	游 泳	(49)
1-32	智能的保持	(50)
1-33	如何预防腿先老	(51)
1-34	足的保健	(52)
1-35	眼睛的保健	(53)
1-36	口腔牙齿的保健	(54)
1-37	耳的保健	(56)
1-38	鼻子的保健	(57)
1-39	老年人的自我护理	(58)
1-40	应自己掌握一些治病规律	(62)
1-41	重视伏暑保健	(65)
1-42	保持心理平衡	(67)
1-43	细水长流,留有余地	(69)
1-44	老年人参加竞赛要慎重	(71)
	附录	(73)
	附 1-1 细胞寿命与人体寿命	(73)
	附 1-2 细胞水平的衰老	(74)
	附 1-3 分子水平的衰老	(76)
	附 1-4 错误成灾学说	(78)

附 1-5	程序衰老学说	(79)
附 1-6	自由基学说	(81)
附 1-7	交联学说	(82)
附 1-8	脂褐质累积学说	(84)

## II 常见老年病防治篇

2-1	老年人常见内科疾病的治疗原则	(86)
2-2	普通感冒和流感	(87)
2-3	慢性支气管炎	(89)
2-4	支气管哮喘	(91)
2-5	老年人肺气肿	(93)
2-6	老年人肺炎	(95)
2-7	老年人肺结核	(96)
2-8	睡眠呼吸暂停综合征	(97)
2-9	肺水肿	(99)
2-10	呼吸衰竭	(100)
2-11	老年人早搏	(102)
2-12	窦性心动过速	(104)
2-13	阵发性室上性心动过速	(105)
2-14	心房纤颤	(107)
2-15	阵发性室性心动过速	(109)
2-16	心室扑动及心室颤动	(111)
2-17	老年人过缓性心律失常	(112)
2-18	安装人工心脏起搏器的指征	(114)
2-19	老年心绞痛	(116)
2-20	贫血与心绞痛	(118)
2-21	老年急性心肌梗塞	(120)
2-22	心理因素对心肌缺血的影响	(122)

2-23	老年高血压病 .....	(124)
2-24	高血压需长期治疗 .....	(127)
2-25	慢性肺原性心脏病 .....	(128)
2-26	反流性食管炎 .....	(130)
2-27	慢性胃炎 .....	(132)
2-28	胃、十二指肠溃疡 .....	(134)
2-29	病毒性肝炎 .....	(137)
2-30	肝硬化 .....	(140)
2-31	老年人便秘 .....	(142)
2-32	老年人肾脏和肾脏疾病的特点 .....	(145)
2-33	急性肾小球肾炎 .....	(146)
2-34	慢性肾小球肾炎 .....	(148)
2-35	尿路感染 .....	(149)
2-36	急性肾功能不全 .....	(151)
2-37	慢性肾功能不全 .....	(154)
2-38	老年人贫血 .....	(157)
2-39	老年人白血病 .....	(160)
2-40	老年人糖尿病 .....	(163)
2-41	老年人低血糖症 .....	(170)
2-42	肥胖症 .....	(172)
2-43	消瘦 .....	(176)
2-44	高脂血症 .....	(178)
2-45	痛 风 .....	(182)
2-46	老年人甲状腺机能亢进症 .....	(186)
2-47	老年人甲状腺机能减退症 .....	(188)
2-48	类风湿性关节炎 .....	(191)
2-49	老年人中暑 .....	(194)
2-50	矽 肺 .....	(196)

2-51	急性缺血性脑血管病 .....	(198)
2-52	老年人短暂性脑缺血发作 .....	(200)
2-53	老年人脑出血 .....	(202)
2-54	蛛网膜下腔出血 .....	(204)
2-55	老年人颅脑损伤 .....	(206)
2-56	老年人慢性硬膜下血肿 .....	(209)
2-57	老年人原发性帕金森病 .....	(211)
2-58	帕金森病的治疗 .....	(213)
2-59	老年人急性意识模糊状态 .....	(215)
2-60	原发性直立性低血压 .....	(217)
2-61	老年人脊髓型颈椎病 .....	(219)
2-62	老年人失眠 .....	(222)
2-63	老年人的安眠药应用问题 .....	(224)
2-64	老年人嗜睡 .....	(225)
2-65	老年人晕厥 .....	(226)
2-66	老年人眩晕 .....	(228)
2-67	不安腿综合征 .....	(230)
2-68	老年期精神分裂症 .....	(232)
2-69	老年期躁狂症 .....	(234)
2-70	老年期抑郁症 .....	(237)
2-71	老年期偏执症 .....	(238)
2-72	老年期神经症 .....	(240)
2-73	阿尔采末型老年性痴呆 .....	(243)
2-74	血管性痴呆 .....	(245)
2-75	老年期假性痴呆 .....	(246)
2-76	老年期谵妄 .....	(249)
2-77	老年期感染性精神病 .....	(250)
2-78	老年期中毒性精神病 .....	(253)

2-79	老年期躯体疾病伴发的精神障碍 .....	(255)
2-80	软组织的急性化脓性感染 .....	(257)
2-81	常见体表肿瘤与肿块 .....	(260)
2-82	纵隔肿瘤及其外科治疗 .....	(262)
2-83	胸主动脉瘤的外科治疗 .....	(263)
2-84	胆囊炎和胆石症 .....	(265)
2-85	老年人无痛性梗阻性黄疸 .....	(267)
2-86	老年人的上消化道出血 .....	(269)
2-87	老年人阑尾炎 .....	(271)
2-88	老年人疝气 .....	(273)
2-89	老年人痔疮 .....	(275)
2-90	下肢静脉曲张和“镰疮腿” .....	(277)
2-91	“间歇跛行”——下肢缺血的信号 .....	(278)
2-92	老年人尿失禁 .....	(280)
2-93	前列腺增生症 .....	(282)
2-94	老年人泌尿系结石 .....	(284)
2-95	老年人骨质疏松症 .....	(287)
2-96	老年人骨质疏松的防治 .....	(290)
2-97	老年人髌部骨折 .....	(293)
2-98	老年人脊柱压缩骨折 .....	(296)
2-99	老年人桡骨下端骨折 .....	(298)
2-100	老年人肱骨颈骨折 .....	(301)
2-101	老年人骨关节病 .....	(302)
2-102	老年人腰椎骨关节病 .....	(305)
2-103	老年人腰腿痛 .....	(307)
2-104	老年人颈椎病 .....	(309)
2-105	老年人膝关节骨关节病 .....	(312)
2-106	老年人髌关节骨关节病 .....	(313)

2-107	老年人肩关节周围炎·····	(315)
2-108	畸形性骨炎·····	(317)
2-109	老年人手术的麻醉·····	(318)
2-110	老年人手术麻醉方法的选择和处理原则·····	(319)
2-111	老年人手术的麻醉监测·····	(322)
2-112	中老年皮肤的保健·····	(323)
2-113	老年性皮肤瘙痒症·····	(324)
2-114	老年人大疱性皮肤病·····	(326)
2-115	与内脏恶性肿瘤相关的皮肤病·····	(329)
2-116	老年性阴道炎·····	(331)
2-117	绝经后出血·····	(333)
2-118	压力性尿失禁·····	(334)
2-119	在老年妇女中雌激素的合理应用·····	(335)
2-120	老年妇女为什么要定期作妇科检查·····	(337)
2-121	为什么老年妇女中有时会出现轻度男性化 现象·····	(338)
2-122	老年人迎风流泪的原因与治疗·····	(339)
2-123	眼睛红与红眼病·····	(341)
2-124	老年性白内障的表现及治疗选择·····	(342)
2-125	老年人与青光眼·····	(345)
2-126	老年人常见的眼底疾病·····	(348)
2-127	糖尿病对眼睛的影响·····	(350)
2-128	老花眼与老花镜·····	(352)
2-129	常用眼药的使用及其保存·····	(355)
2-130	老年性耳聋·····	(357)
2-131	老年性耳鸣·····	(359)
2-132	助听器的挑选与应用·····	(362)
2-133	老年人鼻出血·····	(364)

2-134	咽部异物感·····	(367)
2-135	食管异物·····	(369)
2-136	口腔组织的老年性改变·····	(371)
2-137	老年人的口腔卫生·····	(373)
2-138	牙石的危害及防治·····	(375)
2-139	口臭的原因及治疗·····	(377)
2-140	塞牙与剔牙·····	(378)
2-141	老年人龋病·····	(380)
2-142	老年人牙周病·····	(382)
2-143	老年人牙本质过敏的原因及防治·····	(384)
2-144	口腔粘膜白斑·····	(385)
2-145	口腔粘膜扁平苔癣·····	(387)
2-146	三叉神经痛·····	(389)
2-147	面神经瘫痪·····	(390)
2-148	老年人颞颌关节脱位的防治·····	(392)
2-149	老年人拔牙的注意事项·····	(393)
2-150	假牙的使用与保护·····	(395)
2-151	老年人癌症发病率高的原因·····	(396)
2-152	老年人癌症的可预防性·····	(398)
2-153	老年人癌症的病因学预防(消除致癌因素) ·····	(399)
2-154	癌症的发病学预防(阻断癌变过程)·····	(400)
2-155	提高机体免疫功能,加强抗癌能力·····	(400)
2-156	防癌的自我健康观察·····	(402)
2-157	癌症的危险信号·····	(403)
2-158	定期健康体检是防癌的重要措施·····	(405)
2-159	老年人癌症的治疗·····	(406)
2-160	肺癌的防治·····	(407)

2-161	食道癌的防治	(410)
2-162	胃癌的防治	(411)
2-163	大肠癌的防治	(413)
2-164	胃肠道肿瘤的手术治疗	(415)
2-165	肝癌的防治	(417)
2-166	乳腺癌的防治	(418)
2-167	老年人泌尿系肿瘤的治疗	(420)
2-168	膀胱癌的防治	(422)
2-169	前列腺癌的治疗	(424)
2-170	老年人骨肿瘤防治	(425)
2-171	外阴鳞状上皮细胞癌的防治	(428)
2-172	子宫颈癌的防治	(429)
2-173	子宫内膜癌的防治	(431)
2-174	卵巢癌的防治	(432)
2-175	鼻咽癌的防治	(434)
2-176	喉癌的防治	(435)
2-177	老年皮肤恶性肿瘤的防治	(437)

## II 老年人及老年病护理篇

3-1	老年人的护理原则	(441)
3-2	老年人衣着卫生	(443)
3-3	老年人饮食卫生	(446)
3-4	老年人居室卫生(温度、湿度、通风、光线、噪声) .....	(449)
3-5	老年人的晨间护理	(452)
3-6	老年人的晚间护理	(454)
3-7	老年人指(趾)甲的修剪与保护	(455)
3-8	老年人头发的护理	(456)



3-9	老年人皮肤护理 .....	(458)
3-10	老年人家庭清洁卫生 .....	(460)
3-11	老年人的行动安全与自我保护 .....	(467)
3-12	老年人独立外出须知 .....	(470)
3-13	脉搏测试法 .....	(472)
3-14	体温测试法 .....	(474)
3-15	呼吸测试法 .....	(475)
3-16	血压测量法 .....	(476)
3-17	老年人梳头法 .....	(478)
3-18	老年人洗头法 .....	(478)
3-19	老年人口腔护理 .....	(480)
3-20	老年人床上沐浴法 .....	(482)
3-21	卧床老人床单更换法 .....	(484)
3-22	卧床老人翻身法 .....	(486)
3-23	氧气吸入法 .....	(488)
3-24	眼部用药法 .....	(490)
3-25	鼻饲法(鼻管喂食法) .....	(492)
3-26	排痰法 .....	(494)
3-27	坐浴法 .....	(497)
3-28	灌肠法 .....	(498)
3-29	人工肛门的护理 .....	(501)
3-30	留置尿管护理法 .....	(504)
3-31	膀胱冲洗法 .....	(505)
3-32	痰标本采集法 .....	(507)
3-33	尿标本采集法 .....	(508)
3-34	粪便标本采集法 .....	(511)
3-35	消化道隔离法 .....	(512)
3-36	呼吸道隔离法 .....	(514)