



家庭老年医学全书

主编 周志红

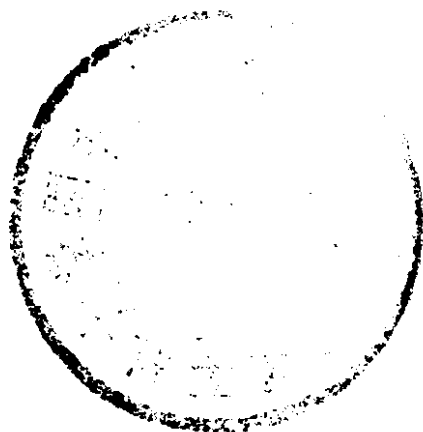
上海科学技术出版社



1
R572
244

家庭老年医学全书

主编 周冠虹



上海科学技术出版社



A0282770

家庭老年医学全书

主编 周冠虹

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所经销 江苏省句容市排印厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 13.5 插页 4 字数 291,000

1995 年 8 月第 1 版 1995 年 12 月第 2 次印刷

印数 5,001-15,000

ISBN 7-5323-3403-1/R·974

定价: 23.80 元

序 言

伴随您的家庭医学顾问

目前家庭医学已经成为现代医学的一个新的学科，人们已不满足于传统的求医方式——“有病上医院”，“一切听医生”，而开始采取现代自我保健等更广泛的综合方式来提高身心健康。

家庭医学不仅是一门可以在家庭中能够实行医疗、保健、护理和康复的学科，而且为实现“2000年人人享有健康”提供了科学的指导。

当今社会，老年人越来越多，他们对医疗保健的需求也明显的提高。《家庭老年医学全书》一书的问世，为现代老年人的健康提供了一位良好的医学顾问。本书作者都是长期从事老年医学实践和研究的医学专家，他们从“现代人的健康观”，“老年人的体质变化、心理特征、患病特点”到老年人各系统常见病的防治，老年人家庭急救、护理、康复、用药等方面，介绍了老年人家庭保健和自我诊疗、心理调适、性生活、健美、健脑、饮食营养、健身锻炼、生活情趣、防衰延寿等一系列自我保健方法。本书以最新医学模式观念编写，通俗易懂，科学性、实用性强，操作方便，不仅成为伴随老年人的家庭医学顾问，而且为其他成年人以及从事老年医学、社区保健的工作者提供了有价值的参考。

编 者 1993.4.

目 录

一、现代人的健康观

健康的新观念.....	1	个人行为与健康.....	4
人体的第三状态.....	2	保健观念的改变.....	5
环境与健康.....	3	新型老年医学.....	5

二、老年人的体质变化

老年人的年龄划分.....	7	老年人衰老的外观表现.....	18
老化和衰老.....	8	老年人心血管系统变化特点.....	19
何谓更年期.....	8	老年人内脏器官变化.....	20
人可以活多长.....	9	老年人脑功能的微妙变化.....	21
健康期望寿命.....	11	老年人的记忆功能.....	22
人为什么会衰老.....	12	老年人的免疫功能.....	23
预测自己寿命.....	13	衰老的早期表现.....	24
寿命的生物钟.....	15	老年人的主要死因.....	25
促成衰老的因素.....	16	生命衰老可以推迟.....	25
老年人的生理特征.....	17		

三、老年人的心理特征

心理健康的意义.....	27	老年人心理活动类型.....	28
心理年龄的测算.....	27	老年人性格特点.....	31
老年人特有的心理变化.....	30	老年未必会糊涂.....	35
心理变化与疾病.....	31	离退休综合征.....	36
更年期心理变化.....	32		

四、老年人患病特点

“早衰”的种种表现·····39	老年人患病症状不典型·····41
何谓“老年病”·····40	老年人常同时患多种疾病·····42
老年人特有的疾病·····40	老年人患病易有合并症·····43

五、老年人各类常见疾病的防治

(一) 呼吸系统疾病·····45	老年人常见的消化道疾病·····76
老年人呼吸道生理变化·····45	老年人溃疡病·····78
老年人常患的呼吸道疾病·····46	老年人上消化道出血·····79
不能小看老年人感冒·····46	老年人慢性胃炎·····80
老年性慢性支气管炎·····48	警惕老年人胃息肉转化为癌
老年人肺气肿的形成·····49	症·····81
不要忽视老年肺结核·····50	老年人肠道憩室病·····83
老年肺心病的预防·····51	老年人便秘·····84
老年人肺炎的特点·····52	老年人黄疸·····85
(二) 心血管系统疾病·····54	老年人胆囊炎、胆石症·····86
老年人常见的心血管疾病·····54	老年人肝脏疾病·····87
老年人高血压·····55	老年人肝硬化·····89
动脉粥样硬化·····57	老年人急性胰腺炎·····90
老年人低血压·····60	老年人呃逆·····91
老年人心脏病的早期征象·····61	肠道易激综合征·····93
老年人心绞痛·····63	老年人痔疮·····94
老年人心肌梗死症状不典型·····64	(四) 泌尿生殖系统疾病·····95
老年人的心律失常·····65	老年肾·····95
心脏起搏器的安装与康复·····68	老年人易患尿路感染·····96
老年人心力衰竭·····70	老年性膀胱炎·····97
老年心血管病人的运动·····71	老年人夜尿多·····98
老年人心血管疾病的预防·····73	老年人尿路结石·····99
老年退行性瓣膜性心脏病·····75	老年性前列腺肥大·····101
(三) 消化系统疾病·····76	老年人尿失禁·····102

排尿性晕厥·····	103	老年性痴呆·····	135
老年人血尿原因·····	104	(九) 骨关节系统疾病·····	138
当心老年人肾功能衰竭·····	105	老年人常见的骨关节病·····	138
(五) 代谢、内分泌系统疾		老年人骨刺·····	139
病·····	106	骨质疏松症·····	141
老年人糖尿病·····	106	老年人骨关节炎·····	142
老年人患痛风多·····	108	肩关节周围炎·····	143
老年性甲状腺疾病·····	109	颈椎病·····	145
高脂血症·····	111	老年人腰腿痛·····	146
肥胖症·····	112	痛风性关节炎·····	147
更年期综合征·····	114	老年人骨折·····	148
外阴瘙痒·····	115	类风湿性关节炎·····	150
老年性阴道炎·····	116	(十) 恶性肿瘤·····	151
子宫脱垂·····	117	老年人容易生癌·····	151
(六) 血液病·····	119	老年人常见癌症·····	152
老年人血象特征·····	119	癌症的早期信号·····	153
老年人贫血·····	120	肺癌·····	155
老年人白血病·····	121	胃癌·····	156
老年人多发性骨髓瘤·····	122	肝癌·····	157
(七) 神经系统疾病·····	123	肠癌·····	159
老年人脑血管疾病·····	123	乳腺癌·····	160
脑动脉硬化·····	127	宫颈癌·····	161
老年人“抖抖病”——震颤麻		鼻咽癌·····	162
痹·····	128	喉癌·····	163
老年人多见的三叉神经痛·····	129	甲状腺癌·····	164
(八) 精神障碍方面疾病·····	130	胰腺癌·····	165
老年人精神障碍的原因·····	130	食道癌·····	167
老年人睡眠障碍·····	131	膀胱癌·····	168
老年人的幻觉妄想·····	132	前列腺癌·····	169
老年期抑郁症·····	133	老年人癌症治疗问题·····	171
老年人疑病症·····	134	癌的预防·····	172

(十一) 眼科疾病	174	使用和保养假牙	189
眼的老年变化	174	老年人要保持牙齿健康	190
老花眼	174	(十四) 皮肤科疾病	191
老年性白内障	175	老年人皮肤老化的特点	191
老年性青光眼	177	老年皮肤瘙痒症	192
老年人视网膜病变	178	老年性皮肤紫癜	193
老年性黄斑变性	179	老年疣	194
(十二) 耳鼻咽喉疾病	180	老年皮肤过敏	195
老年人耳鼻咽喉部的生理功能变 化	180	老年皮肤保健	196
老年性耳聋	181	(十五) 与现代家庭生活方式 有关的老年人易患 “病症”	197
老年人助听器的使用	182	所谓“现代生活方式病症”	197
鼻出血	183	“心理紧张病”	193
“老人声”	184	“高楼孤独症”	199
(十三) 口腔疾病	185	“新居综合征”	200
老年人口臭	185	“厨房综合征”	201
老年人牙齿脱落	186	“电视综合征”	202
老年人龋齿	187	“空调病”	203
牙周炎	188		

六、老年人外科手术问题

老年人手术危险的判断	205	老年人术后并发症的预防	207
老年人手术的安全性	206	老年人常见急腹症	208

七、老年人家庭急救

老人在家突发意外时的急救与处 理	211	骨折与脱臼	215
怎样呼叫救护车	212	噎食窒息的紧急处理	217
老年人晕厥的现场抢救	212	呕血、咯血抢救	218
突然中风怎么办	213	外伤出血的现场急救	219
老人跌倒的第一步处理	214	烫伤的立即处理	220
		触电抢救	223

煤气中毒·····	221	猝死的抢救·····	225
高热中暑·····	222	人工呼吸·····	226
老人服毒急救·····	223	心脏按摩·····	227
化学品损伤·····	224	家庭急救箱·····	228

八、老年人家庭护理

老年家庭病房的建立·····	229	如何测量体温、脉搏、呼吸、血 压·····	239
适宜在家庭进行护理的病种··	230	家庭氧气吸入·····	240
长期卧床病人的特别护理····	230	蒸汽吸入方法·····	241
老年病人的心理护理·····	231	大小便失禁的处理·····	241
病人身旁必备的物品·····	232	家庭可行的灌肠方法·····	242
家庭病室的环境布置·····	233	各种标本的收集·····	243
床单被褥的替换法·····	234	冷热敷方法·····	244
口腔护理·····	235	家庭消毒方法·····	245
皮肤护理·····	236	传染病的隔离·····	246
洗脸、擦身、洗发方法·····	237		
帮助老年病人进餐方法·····	238		

九、老年人的家庭康复

家庭康复目的·····	248	复·····	256
家庭康复方法·····	249	骨折病人的康复·····	257
家庭适用的物理康复·····	250	老年性痴呆病人的康复·····	259
家庭的运动康复法·····	251	肿瘤病人的康复·····	260
中医传统康复·····	253	家庭心理康复·····	261
中风病人的家庭康复·····	254	手术后的家庭康复·····	263
心肌梗死病人的家庭康复····	255	家庭康复器具·····	264
老慢支、肺心病病人的家庭康			

十、老年人家庭用药

老年人用药的特殊性·····	268	老年人用药要慎重·····	270
老年人的药物不良反应·····	269	老年人服药的时间和方式····	271

老年人用药剂量和品种·····	272	家庭药品的保存·····	275
老年人用药注意事项·····	273	老年人家庭常备药箱·····	276
老年人慎用的药物·····	274		

十一、老年人家庭关系和健康

老年人家庭角色的变化·····	278	老年人的家庭养老·····	282
老年夫妻间的健康监护·····	279	保护老年人的合法权益·····	283
老夫妻恩爱益长寿·····	280	老年人要学会保护自己的权 益·····	284
老年人与子女相处关系要融 洽·····	281	老年夫妻感情的保持和升华··	285

十二、老年人性生活和健康

消除陈旧的性愚昧·····	287	老人也需要爱情甘露·····	290
老年人的性生活·····	288	老年慢性病与性生活·····	291
老年人的性保健·····	289		

十三、老年人看病指南

根据病情挂号·····	294	肝功能检查·····	303
看病前的准备·····	295	血脂测定·····	304
学会向医生诉述病情·····	296	内镜检查·····	306
抽血化验须知·····	297	动态心电图·····	307
化验标本的收集·····	298	超声波检查·····	308
X线检查·····	299	配药须知·····	309
心电图测定·····	300	住院前准备·····	310
脑电图、脑血流图检查·····	301	当好老年病人的陪客·····	311
CT 检查·····	302	出院时的几件事·····	312
血糖检查·····	302		

十四、临终关怀

现代生死观·····	313	临终医院·····	314
------------	-----	-----------	-----

临终护理关怀·····	315	家庭临终关怀·····	317
临终心理关怀·····	316		

十五、老年人的自测自疗

测算生理年龄·····	319	鱼骨鲠喉的处理·····	329
心理衰老自测法·····	322	自我疗理“飞行时差”·····	330
家庭关系自测法·····	323	灰砂入眼的取出·····	330
糖尿病病人的自我防治·····	325	醉酒的家庭处理·····	331
乳房的自我检查·····	326	腿脚抽筋的防治·····	332
学会自查脉搏·····	327	警惕身上出现的异常·····	333
晕车晕船的自我防治·····	328		

十六、老年人的心理调适

学会控制自己的情绪·····	335	自得其乐，知足常乐·····	339
培养愉快的心情·····	336	从笑中获长寿·····	340
喜当“老顽童”·····	337	有依赖心理的人易衰老·····	341
要跳出孤独圈·····	338	心胸宽阔，延年益寿·····	342

十七、老年人的健美

老年人对健美的追求·····	343	老年人心灵美和风度美·····	348
中医养生健美之道·····	344	老年人也要美容妆饰·····	349
老年人健美锻炼·····	345	老年人要讲究衣着美·····	350
音乐美化老人情感·····	346	营养与美容·····	351
跳舞促进老年健美·····	347		

十八、老年人的饮食营养

现代老人营养观念·····	352	老年人的蛋白质需求·····	356
老年人的营养需要·····	353	要限制甜食和脂肪·····	357
平衡膳食有益健康·····	354	多食瓜果蔬菜的好处·····	358
“偏食”“过食”有碍健康·····	355	有益老人健康的食品·····	359

不能缺少维生素和微量元素…	359	“八分饱”的科学道理……………	364
限制盐份的摄入……………	361	得益非浅的纤维素……………	364
牛奶的营养价值……………	362	老年人饮酒利弊……………	365
老年人吃鱼的好处……………	362	老年人的合适饮料……………	366
培养良好饮食习惯……………	363		

十九、老年人的健身锻炼

健身锻炼带来健康长寿……………	368	适合老年人的传统拳操……………	374
适合老年人的锻炼项目……………	369	老年人跑步要谨慎……………	375
70 岁以上老人运动 秘 诀 ……	370	气功和太极拳……………	376
老年人体育锻炼原则……………	370	动则不衰,有劳有逸……………	377
老年人的运动量……………	371	健身球与手指运动……………	378
老年人锻炼务必“量力而行”…	372	老年人游泳须知……………	379
老人要迈开双脚走路……………	373	老年人的腰部锻炼……………	380

二十、老年人的健脑之道

健康老人的大脑细胞……………	382	长寿老人健脑心得……………	385
延缓大脑衰老的要素……………	382	用脑要适度……………	386
大脑越用越灵……………	383	合理饮食能健脑……………	387
营养与健脑……………	384	预防脑萎缩……………	388

二十一、提高老年人生活情趣

培养高尚的生活情趣……………	390	老年人看电视注意点……………	398
保持规律的生活起居……………	391	书画陶冶老人情……………	399
防止积劳成疾……………	392	集邮乐、钓鱼乐……………	400
到绿地野外去“充电”……………	393	广交朋友乐无穷……………	401
老年人保健旅游……………	394	忘年交……………	402
养成良好的卫生习惯……………	395	养花、园林与健康……………	403
要应付气候冷暖变化……………	396	美化居室环境……………	404
积极参加社会活动……………	397		

二十二、防衰延寿

老人要与衰老作斗争·····	405	过分安闲易生病·····	409
保养自己的生物钟·····	406	健康的九十岁·····	410
要防止跌跤·····	407	中医养生法则·····	410
闭目养神片刻·····	407	长寿人的养生经验·····	412
控制体重，防止肥胖·····	408		

一、现代人的健康观

健康的新观念

几乎人人都知道健康的涵义，“身体没有病就是健康”，“体魄健全就属于健康”，这种传统的看法已经历了几百年甚至几千年。随着现代社会经济和科技的发展，特别是医学的进步，人们对健康的观念不断更新。从生物、心理、行为、社会、环境等各方面研究与人的健康有关的种种观念，跳出了“没有病就是健康”的旧框框。

世界卫生组织对健康所下的理想定义为：“健康不仅是没有疾病或虚弱，而且是身体上、精神上和社会适应上的完好状态”。显而易见健康不仅有其生物学的内容也有社会学和心理学的内容。实现健康目标的手段除了生物学手段如药物、手术、新设备、新技术外，还需要心理治疗、行为纠正、营养饮食、健身锻炼、对付应激、自我保健等多种措施。新的健康观念不仅把健康作为人的基本权利，而且也作为社会进步的标志。健康不仅属于个人，也属于全社会和全人类，是人类生存和生产力发展的一个基本要素。因此必须从狭义的健康概念扩大到广义的健康概念，不但要追求身体的和精神的良好状态，而且要寻求社会的整体健康和新的公共健康。健康不只是注意防治疾病，而且要重视改变人的不良的习惯，建立科学的生活方式。健康的获得不单是依赖医药方面的因素，而且需要行为因素，环境因素和保健体系在多维方面发挥保护健康和促进健康的作用。以上就是我们目前所提倡的健康观。

新观念。

(周冠虹)

人体的第三状态

人们通常认为人体总是处于不是健康就是生病的这两种状态之中。其实,人体还有一个处于健康与疾病之间的状态,这就是罗马大医学家格林称之的“人体第三状态”。

第三状态表现为时而近似健康,时而近似病态,时而趋向健康,时而趋向疾病,而并未形成明显的属性。处于第三状态的人仍然可以从事正常的工作和学习,只是自我感觉不适,工作能力下降,去找医生检查往往很难下诊断。不适症状常见的有头晕、头痛、食欲不振、兴奋、疲倦、失眠、皮肤干燥、还有一些人有神经衰弱的表现,有的人表现为低血压或低血糖,感到头昏、抑郁、烦躁等。

什么样的人容易出现第三状态呢?经常饮酒、大量饮用浓咖啡和吸烟,有不合理的饮食习惯、体重过轻或肥胖者、不遵守健康的生活方式者、夜班工作者、脑力劳动者、妇女月经期等都容易出现第三状态的症象。研究表明,约半数以上的人常处于第三状态,但是人们往往忽视第三状态对人体的危害,须知人处于第三状态时不仅不能利用天赋的全部精力和体力上的潜力,如不加以防范,第三状态的持续可能成为许多疾病的根源。即可以转变为“疾病”,也可因努力防范而转化为健康。防范第三状态的办法,首先要重视和认识第三状态,一旦出现上述症状时应到医生处检查。如检查无异常发现,治疗效果不满意时,应着重加强自我保健,建立科学的生活方式,不嗜烟酒,注重保养,避免过度紧张,培养稳定而乐观的情绪,建立良好睡眠,坚持锻炼,保持心理健康。经过努力,第三

状态就会消除。

(周冠虹)

环境与健康

环境包括空气、饮水、居住条件等，这些都与人的健康密切相关。任何生命都离不开它们的生存环境。人们都希望生活在一个良好、清新、宁静的环境里，但当今环境污染已经威胁着人类的健康。随着城乡工业化程度的不断升级，未经处理的工业废水、废料随意排放，江河和大气遭到严重污染，酸雨和充满重金属的烟雾破坏了绿化，城市噪音令人精神烦躁，听觉减退。

据对美国 70 年代中期死亡原因的一次分析统计，因环境因素不良而死亡者占 19%。可见环境因素与人类健康关系密切。保护环境已成为世界公众所关心和重视的事。

不良环境可以导致许多疾病，被污染的环境可以使人致病，致癌，这已成为公认的事实。对于老年人来说，恶劣的环境还可以加快衰老。缩短寿命。因此为了健康长寿，全世界都开始重视保护环境。联合国有专门委员会，我国也有环境保护局等专门机构。但是对于每一个人来讲都应该成为自觉的环境卫生保护者，不但要保护和改造自己居住的小环境，加强绿化，把家庭环境布置得更整洁美好，使之舒适，安静。同时要关心周围的环境，公共卫生，做到政府重视，人人关心。

良好的环境是精神文明的标志之一，要健康就要创造一个良好的环境。

(周冠虹)

个人行为与健康

现代医学发展表明个人的行为与健康有着密切的关系。医学行为科学,卫生行为科学等已成为研究自然环境和社会环境下人的行为规律的综合性学科群。这类学科包括心理学、社会学、人类学和一些有关的学科。当今慢性病已成为威胁人类健康的主要因素,导致人类死亡的慢性病都与人们的不良生活习惯和行为方式密切相关。有研究报道在前十位死因中有七位与人的不良行为有直接关系,死于前十位死因的人中,约一半的人可以追溯到不良生活方式和行为如吸烟,酗酒、不良饮食习惯和难以适应工作生活中的紧张因素等。这些问题的解决不仅要靠卫生部门、医学专家的帮助,也需要医学行为科学专家和医学心理专家的帮助。改变一系列的不良生活习惯和行为方式,单靠发明一物一药是不能解决问题的。而是要求人们建立符合健康要求的生活方式和行为模式。早在70年代美国对死亡原因的一次分析结果表明,因行为和生活方式不良而死的人占43%。可见行为与健康之关系是何等密切!

对于老年人,更应时时提醒自己养成良好的卫生行为。您能戒烟吗?您能习惯吃淡些吗?您能养成不随地吐痰的卫生习惯吗?您能控制自己的情绪吗?等等……在我们生活中处处能遇到卫生行为表现的正确与否,看我们能不能有意识地建立科学健康的生活方式,改变不良的卫生习惯,这对健康长寿都是大有好处的。

(周冠虹)