

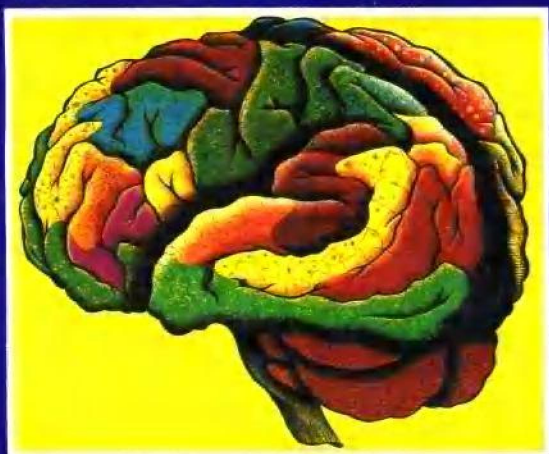


实用医学百题丛书

100 Questions and Answers
About Practical Geriatrics

实用老年科百题

丛书主编 夏亚钦
本册主编 王云亭



1.7-49

T

外文出版社
海豚出版社

R161.7-49

WYT

实用医学百题丛书

主编 夏亚钦

实用老年科百题

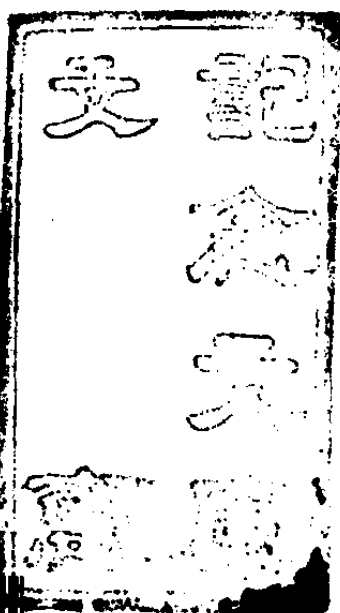
主编 王云亭

编写 霍临明 徐永秀 王云亭 王惠芹

张富秀 戚寿增 刘宏林

顾问 王新德

7/8=11/05



A0279950

外文出版社
海豚出版社

(京)新登字 192 号

实用老年科百题

王云亭 主编

外文出版社

海豚出版社

联合出版

(中国北京百万庄路 24 号)

邮政编码 100037

春雷印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 5.5 印张 123 千字

1995 年 1 月第一版 1995 年 1 月第一次印刷

印数:1-10000 册

ISBN 7-80051-996-1/R · 104

定价:5.80 元

丛书编委会

主 编:夏亚钦,北医大人民医院内科副教授

副主编:李月玺,北医大人民医院中医科主任,教授

张根腾,北京医院中医科副主任,副主任医师

编 委:赵萍,北京协和医院保健科主治医师

薛立功,中国中医研究院针灸研究所副主任医师

岳开琴,中国中医研究院西苑医院妇科副主任,

副主任医师

张丰梅,北京中国语言文化学校医务室主治医师

聂效云,北医大人民医院综合内科副主任,

副主任医师

王云亭,中华医学会杂志社副社长,编辑

许秀玉,外文出版社副编审

顾 问:朱传樵,北京协和医院儿科教授,主任医师

程辛农,全国政协委员

中国针灸学会副会长

爱因斯坦世界科学奖获得者

国外多所大学名誉教授

曹慧娟,中国中医研究院西苑医院妇科教授,

主任医师

张根腾,北京医院中医科副主任,副主任医师

王长举,北医大人民医院综合内科主任,副主任医师

北京亚当、夏娃保健中心董事长

王新德,北京医院神经内科主任,教授

中华医学会老年病学会副主任委员

中华老年医学杂志总编

前 言

随着改革开放的大潮，古老的东方巨龙焕发出从未有过的青春活力。社会在进步，经济在腾飞，科技在发展，整个中华民族的文化素质不断提高。因此，普及医疗知识、提高健康水平，是时代赋予医务工作者的使命。本套丛书从医学的不同角度，使人们了解生老病死这一人生自然规律，并能科学地把握它，为人类健康服务。

本丛书共六册：儿科、针灸、中医、妇科、老年和内科。每册百余问答题，均为常识性的，广大群众生活中最常遇到的医学问题，包括生理卫生、预防保健、疾病防治、家庭护理及生活常识诸多方面内容。由中央级各大医院对口科室编写并特邀著名教授为顾问。全书尽量突出实用性、知识性、科学性、普及性，力求通俗易懂、图文并茂，以确保丛书的医学指导作用。

《实用儿科百题》从小儿出生写到学龄前，包括六个部分：①新生儿疾病及护理；②婴幼儿喂养；③生长发育与微量元素；④预防保健；⑤小儿疾病的防治；⑥生活常识。

《实用针灸百题》包括：①针灸概况；②经络腧穴；③针灸方法；④预防保健。

《实用中医百题》包括：①中医基础；②内科常见病的调治；③妇科常见病的调治；④儿、皮科常见病的调治；⑤五官科常见病的调治；⑥药膳与其它。

目 录

一、老年人的健康与长寿

1. 人的寿命应该有多长? (1)
2. 影响衰老的因素有哪些? (2)
3. 老年人如何延缓衰老? (4)
4. 百岁老人长寿的一般规律是什么? (6)
5. 体育运动对老年人脏器有什么影响? (8)
6. 为什么重视体育活动和劳动锻炼的老人能长寿?
..... (9)
7. 老年人在体育活动和劳动锻炼中应注意哪些问题?
..... (11)
8. 老年人如何保护人体主要器官? (12)
9. 具有什么样的个人卫生习惯有益于老年人的身体
健康? (14)
10. 老年人洗澡应注意什么? (15)
11. 老年人如何防止记忆力衰退? (16)
12. 和谐的性生活与健康长寿有何关系? (19)
13. 老年人如何获得和谐的性生活? (21)
14. 失偶老年人如何对待再婚? (23)
15. 影响老年人心理健康的因素有哪些? (25)
16. 老年人怎样检查自己的心理是否健康? (27)
17. 老年人如何保持心理平衡? (32)

二、老年人的营养与肥胖

- 18. 为什么老年人要懂些营养学? (35)
- 19. 什么是营养素的“三量”? (37)
- 20. 什么是老年人的最佳膳食? (38)
- 21. 老年人如何计算膳食营养? (41)
- 22. 怎样安排老年人的食谱? (44)
- 23. 老年人进食要注意什么? (46)
- 24. 维生素 E 对老年人有哪些好处? (47)
- 25. 烟、酒和茶对老年人身体有什么影响? (48)
- 26. 老年人喝水应注意些什么问题? (50)
- 27. 老年人的肥胖标准是什么? (52)
- 28. 肥胖的原因有哪些? (53)
- 29. 肥胖对老年人有哪些不良影响? (54)
- 30. 老年人如何减肥? (55)

三、老年病的诊治

- 31. 老年人患病有哪些特点? (59)
- 32. 引起老年病的常见原因是什么? (60)
- 33. 如何防治老年人的常见病? (62)
- 34. 老年人用药应注意些什么? (64)
- 35. 如何做好老年人病后康复? (65)

四、老年人心血管系统疾病

- 36. 什么是动脉硬化? 它和健康有什么关系? (67)
- 37. 什么是冠心病? 如何诊断? (68)
- 38. 胸、背部疼痛一定是心绞痛吗? (70)
- 39. 什么情况下应考虑得了心肌梗塞? (72)
- 40. 急性心肌梗塞的诊断要点是什么? (73)
- 41. 心肌梗塞急性期及恢复期的病人及其家属如何

- 配合治疗? (75)
42. 常见的心律失常有哪几种? (76)
43. 血压是怎样形成的? 影响血压的因素有哪些?
..... (79)
44. 何为老年人原发性高血压病? (80)
45. 治疗老年高血压病时应遵守什么原则? (83)
46. 为什么必须重视老年人的收缩期高血压? (85)
47. 老年高血压病患者除药物治疗外还要注意些什么?
..... (86)
48. 什么叫高脂血症? 什么叫高脂蛋白血症? (87)
49. 老年人也会得病毒性心肌炎吗? (89)
50. 如何防治心脏神经官能症? (91)

五、老年人呼吸与消化系统疾病

51. 引起老年人慢性支气管炎的常见原因有哪些?
..... (93)
52. 老年慢性支气管炎的并发症有哪些? 如何防治
老年慢性支气管炎? (94)
53. 如何防治哮喘? (96)
54. 如何发现老年人患了自发性气胸? (98)
55. 如何防治老年人肺结核病? (99)
56. 如何防治老年人肺炎? (101)
57. 肺癌的发病因素有哪些? 肺癌分哪几种类型?
..... (104)
58. 如何防治肺癌? (106)
59. 老年人消化系统有哪些变化? (108)
60. 什么是慢性胃炎? 如何防治? (109)
61. 老年人溃疡病与年轻人有什么不同? (110)

62. 胆囊炎、胆石症应怎样诊治？	(111)
63. 胃癌有哪些表现？	(112)
64. 大肠癌有什么特点？	(113)
65. 怎样防治肝癌？	(115)
66. 老年人为什么容易便秘？	(116)

六、老年人神经与内分泌系统疾病

67. 什么叫中风？	(118)
68. 什么叫短暂脑缺血发作？	(119)
69. 什么叫动脉硬化性脑梗塞？	(120)
70. 脑栓塞与脑出血的区别在哪里？	(121)
71. 什么叫蛛网膜下腔出血？	(123)
72. 脑血管病人的治疗与护理要注意什么？	(124)
73. 怎样诊治脑肿瘤？	(125)
74. 偏瘫病人如何进行功能恢复锻炼？	(127)
75. 什么叫帕金森病？	(129)
76. 如何诊治老年性痴呆？	(130)
77. 老年人出现失眠和嗜睡时应注意什么？	(131)
78. 老年人内分泌与代谢系统有哪些改变？	(132)
79. 老年人糖尿病有什么特点？	(132)
80. 糖尿病患者怎样自测尿糖？	(133)
81. 糖尿病患者为什么要控制饮食和适当运动？	(134)
82. 糖尿病患者如何在医生指导下选用药物治疗？	(135)
83. 老年人甲状腺机能亢进的特点是什么？	(136)
84. 老年人甲状腺机能减退症有什么表现？	(138)
85. 什么是痛风？	(138)

86. 为什么应当重视骨质疏松症? (139)
87. 老年人是否需要补钙? (141)
88. 什么叫更年期综合征? 更年期综合征有哪些症状? (142)

七、老年人泌尿与其他系统疾病

89. 老年人泌尿系统结构与功能有哪些变化? (144)
90. 老年人泌尿系统感染有什么特点? (145)
91. 老年人肾脏病的特点是什么? (146)
92. 如何防治老年人慢性肾功能衰竭? (148)
93. 如何保护老年人肾功能? (149)
94. 老年人常见的膀胱尿道疾病有哪些? (150)
95. 如何诊治前列腺增生症? (151)
96. 如何防治老年人骨折? (153)
97. 老年人常见的骨折有哪几种? (155)
98. 如何防治老年人腰腿痛? (156)
99. 老年人为什么常落枕? 如何防治? (157)
100. 何谓老花眼? 如何推迟老花眼的到来? (159)
101. 如何防治老年性青光眼和白内障? (160)
102. 如何防治老年性耳聋? (162)
103. 噪音对人类健康长寿有什么影响? (163)
104. 老年人常见口腔疾病有哪些? (164)
105. 坏牙为什么必须拔除? (166)
106. 如何防治老年性皮肤瘙痒症? (167)

一、老年人的健康与长寿

1. 人的寿命应该有多长？

寿命的概念是指某一种族成员(对人类来讲就是指人)所能生存的最高年龄。目前已经科学证实的人类寿命是 115 岁 (Schneider. EL 及 Reed. JD), 但是, 这个年龄与其他生物相比, 还是低水平的。根据一般动物的生命规律, 寿命应当是生长发育完成年龄的 8 倍左右。人的发育成熟以 18~20 岁计算, 那么人的寿命至少也应当是 144~160 岁。1961 年美国学者发现, 人体约由 500 亿个细胞组成, 这些细胞平均经过 50 次分裂后死亡, 每次分裂平均约需 2.4 年, 据此推算, 人的寿命应该是 120 岁。然而实际情况并不是这样。虽然经过医学和其他科学的努力研究, 人类的预期寿命已经从本世纪初 1900 年的 45 岁延长到 1983 年的男性 71 岁、女性 78 岁。但离科学家所设想的最大预期寿命相比还有很大距离。现代医学的迅猛发展, 提高了对疾病的防治手段, 那么人类平均寿命的进一步延长是完全有可能的。

据我国第三次人口普查, 我国不少地区平均寿命已经超过 70 岁。1980 年, 我国人口平均寿命为 69 岁, 60 岁以上的老人约有 8 千万, 占人口总数的 8%。与青铜器时代平均寿命 18 岁, 公元前 5 世纪 20 岁, 中世纪 33 岁, 19 世纪中期 40.5 岁相比较, 变化是非常大的。从古代的“人生 70 古来稀”已

变成了今天的“人生 70 中寿期”。因此，人类对健康长寿应该充满信心。

实际上，绝大多数人是疾病、外伤和其他意外因素夺走了生命，并不是活到应有的寿限老死的，所以，目前长寿的真实有效办法是努力将非生理性的死亡原因减少到最低限度，其关键是防病、防伤、防意外事故。人类对生命的追求不仅是长寿，而是有一定生活质量的健康长寿。

2. 影响衰老的因素有哪些？

衰老与生俱来，是不可抗拒的自然规律，这是人人皆知的。而延年益寿是人所向往的。但是，并非每个人都真正理解衰老的含意，真正能以科学的方法延缓衰老。

在日常生活中，往往把衰老与老化看作是一回事，但从科学的角度来认识，老化是指一个人的身心功能衰退的过程，它比衰老的含义要宽广些。老化不仅会在生命的晚期发生，而在人生早期也会发生，主要意指生命的活力减少之意。老化是指一个人从生到老的漫长过程中，一系列的生理的和心理的，功能与形态方面所产生的发展变化，而衰老只是这一过程中的终点，即最后阶段。

“衰老感”是一种自以为“自己已成为老人了”的心理状态，是一种心理上的衰老。尽管 60 岁后，人的生理和心理起了不少的变化，很自然使人有各种“今不如昔”之感，但过早产生衰老感则会造成精神老化，进而影响身心健康。因此，老年人一定要避免产生“衰老感”。

老年心理学认为人的衰老有三种形态，生物学意义的衰老，社会学意义的衰老和心理学意义的衰老。三者中，以心

理衰老为关键，心理因素对衰老和寿命影响至关重要。

衰老的差异性十分显著，原因也很复杂。同一个年龄组的人，有的一副老态模样，有的身体强健，耳聪目明，浑身有活力。在生活实践中显示有两种不同情况：①心理老化与身体老化的速度差异较大，心理老化迟于身体老化发生，两者联系不紧密，一个身体衰老的人可以心理精神上很健康。②老年人心理变化个体差异很大，同年龄者的心理衰老程度大不相同。

要克服衰老，先要了解影响衰老的因素。

1. 生物学因素：专家们研究表明，人的衰老是多种生物学因素综合作用的结果，其中细胞的衰老是直接原因。虽然衰老发生的早晚以及进程与遗传有关，但遗传因素不是决定一切的，还会受到环境、经历、受教育情况等的影响。

2. 社会学因素：现代医学断定，人类自然寿命可在百年以上，但种种环境影响，天灾、人祸、战争等等，足以使人提前衰老、减寿甚至死亡。社会学因素包括：(1) 气候、水质、辐射、药物、噪音、空气、细菌、营养等自然条件和理化因素。(2) 社会生产力发展水平、作息制度、生活方式、医疗卫生水平等。

3. 心理学原因：人与人在相互交往过程中所产生的社会心理活动，在一定程度上影响人的衰老进程和寿命。在心理学原因中特别要重视的是情绪因素和智力因素，情绪愉快者会更健康，更年轻化。老年人一定要以积极的情绪和态度对待晚年生活。智力水平的高低影响人对外界的适应能力，智力高者对自然与社会环境的适应力较强，对人体有害因素的预防力也较强，自然身体会更健康，人也更长寿。

3. 老年人如何延缓衰老？

人在进入 45 岁后，人体就会逐渐产生老化现象，而衰老才是真正老之将至，因此老年人真正要努力去做的是设法延缓衰老的发生。

一般说来，人对衰老的感知落后于生理上的衰老。在健康心态下，精神有所寄托，常不知老之将至，并可以延缓生理上的老化，而在心理不健康时，常出现心先于身的衰老感，加速机体的老化。

现代医学认为，在延缓衰老的努力中，最积极的是忘老，是良好的心理保健。造成心理上产生衰老感的因素极为复杂。最影响健康的是“死亡感”。一些医疗卫生书刊中报道的病例表明，一些对生死问题紧张的患者，常由普通疾病发展为严重疾病，或者虽然疾病严重，原可治好或可以缓解的却变为不治之症而早死；精神上不受死神威胁的患者，疗效高、康复快，甚至可创造出医药不能取得的效果。事实证明，生与死在一定条件下是可以互相转化的。不畏死可增寿，怕死反而早死。重要的是建立正确的生死观。

但还应强调的是，忘老不等于不注意身体上出现的种种变化，忽略疾病的发生。在宏观上要忘老，在日常生活中要警惕身体的任何不适，及时就医，这样才能做到真正防老益寿。

心理保健要注意“三不要”。①不要总是往后看，一味回忆过去的成功与荣誉；②不要回避现实生活中的种种困难，挫折和打击，遇事尽量自己动手设法解决，打掉依赖他人的心理；③不要以老人自居，也不要总想着生命快到尽头，要不

服老，要有“不知老之将至”的积极、乐观态度。

除树立正确的生死观和进行心理保健外，老年人还应从以下几方面着手身体力行。

1. 老年人要善于用脑，不断地发挥聪明才智，不仅为社会多做贡献，而且也是推迟衰老的一剂妙方。研究随年龄的增长，人的智能衰退、精神老化的程度，国外有一种“精神老化率”的测验，以评定精神老化程度。在调查中发现，从事著书立说，传授知识的教授，处理法律问题的律师，因不断思考新问题，解决问题，保持大脑的高度活动，因而延缓了智力的衰退和机体的衰老，日本对百岁老人调查发现，工作紧张用脑多的人，比工作、生活懒散的人，在晚年的智力高50%。国外学者对长寿调查后指出“老年时期决不是少活动的时期，更不是活也不干的时期，而是积极生活的时期”。孔子云：“学而不知老之将至。”达尔文说：“寿命的缩短和思想的虚耗成正比”均很有道理。因此老年人应根据自己的实际情况，积极主动地进行各种脑力活动，保持智力，防止智力的“废用萎缩”甚至老年性痴呆的发生。还要强调的是，文化水平不是决定性因素，即使是文盲也可以找到勤用脑的方式。

2. 情绪的好坏直接影响智力的效果。积极性情绪（精神愉快，心情舒畅）能提高智力效应，使学习、工作效率得以提高，反之消极性情绪（焦虑不安、心情抑郁）则降低智力效应，所以老年人必须经常调整心理状态，克服不良情绪。

3. 老年人应交些青年朋友，“忘年交”对消除衰老感是很有益的。首先，能与青年人交朋友，说明您思想未僵化，跟得上时代的变化，第二，在与中青年人的交往，甚至倾心交谈中，您会发现自己的价值，并产生一种年轻的心态，有利

于保持良好情绪；第三，社交能力及其状况标志着一个人的心理健康水平，能适度而广泛交友则心理健康水平就高。一个没有知心朋友，或很少与人交流思想感情的人；尽管工作好，行为正常，但不能说他心理上无缺陷。

4. 性爱延缓衰老，和谐适度的性生活，既避免了孤独感，抑郁等不良情绪，保持“我并不老”的良好心态，又延缓了机体生理上的老化。

5. 延缓衰老还必须去掉不良嗜好，心理学研究证明，吸烟使人听觉敏感性降低，视力模糊，智力水平降低，长期饮酒，使人注意力不集中，记忆力和思维能力下降，动作稳定性也下降，对老年人身心健康均有害，因此，最好戒烟、戒酒或仅少量进食低度优质酒。

衰老是许多因素综合作用的结果，为了延缓衰老，每位老人要针对自身情况，对共性和个性的问题一一对待，认真解决。除上述外，专家还建议老年人生活要有规律，有节奏，要适当参加体力劳动，加强锻炼，要注意饮食卫生和营养，要预防疾病的发生，要注意大脑卫生，要遵照医嘱适当服用些药物（但绝不可轻信市场上或广告里的宣传）。

4. 百岁老人长寿的一般规律是什么？

我国第三次人口普查的结果，每百万人口中百岁老人只有 3.8 人。在 1982 年曾做过一次调查，汉族中的百岁老人 2303 人，平均每百万人口中，百岁老人 2.5 人，而少数民族中百岁老人 1462 人，平均每百万少数民族人口中百岁老人 66.1 人。少数民族聚居区百岁老人比较集中，例如新疆，每百万人口中百岁老人 66.1 人；西藏的每百万人口中，百

岁老人为 24.3 人，青海为 12.8 人，广西为 11.1 人。中国百岁老人最多的这些地区都是山区，这与世界著名长寿区都在山区是一致的，这说明百岁老人长寿与环境条件有一定关系。我国对百岁老人遗传因素的调查，结果表明百岁老人的父母一般也长寿，而且在母系中更为明显。百岁老人本人是第一胎或第二胎的为多。

近年来，我国的不少老年学工作者对不同地区的百岁老人进行了长寿经验的调查，这些百岁老人长寿的普遍经验可归纳成四条：

1. 热爱劳动：百岁老人长寿的共同诀窍是劳动，例如广西巴马县 127 岁老人蒙阿玛还去地里收摘绿豆；120 岁的老太太可背 20 公斤的水，还要喂猪、羊、鸡等；新疆 110 岁的明尼牙孜还捆苞谷，摘棉花，这些老人到了老年也一直坚持着劳动，即使体力弱了，但还做一些轻微的体力活动或家务，一直劳动到生命的终点。有些老人还有坚持体育活动的历史。

2. 精神愉快：心情舒畅，精神没有负担，保持愉快、宁静、知足、乐观情绪。要宽心，少忧愁，遇事不怒，从容不迫，心情旷达。不少百岁老人在调查中都谈到这些经验。

3. 清淡饮食：中国的百岁老人以素食为主。但中国有素食习惯的人也不少；并非人人都是百岁。国外的百岁老人都以混合进食，虽然食普有较大不同，但一个共同的饮食习惯是节制饮食。有的百岁老人在年轻时有烟、酒嗜好，但到了中老年以后都戒了烟、禁了酒。

4. 平素健康：绝大多数的百岁老人在一生中没有患过重病，甚至不少百岁老人一生都没有病倒过，个别百岁老人早年虽然也曾患过 1~2 次重病，但此后再也未患过重病。所以一生具有一个好的身体素质，保持晚年的身体健康，对长寿