

[illegible]

◎主编 谈运良 刘浩

湖北科学技术出版社

长
寿
不
求
人

——中老年常见疾病500问



常观天下之人，凡气之温和者寿，质之慈良者寿，量之宽宏者寿，言之缄默者寿。盖四者，仁之端也，故曰仁者寿。

——卫生要旨

主 编 谈运良 刘 浩

编 委 (按姓氏笔画排序) 王金芳 许 诣 陈爱萍

张彩艳 周红牡 殷莎莉

CHANGSHOU BUQIUREN

长寿不求人



中老年人常见疾病问



湖北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

长寿不求人:中老年常见疾病 400 问/刘浩,谈运良主编.
—武汉:湖北科学技术出版社,2009.9

ISBN 978 — 7 — 5352 — 4370 — 6

I .长… II .……①刘…②谈… III.①中年人—疾病—
防治—问答②老年病—防治—问答IV.R592—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 110884 号

责任编辑:李大林

封面设计:戴 旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027—84679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

(湖北出版文化城 B 座 12 — 13 层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:武汉珞珈山学苑印刷有限公司

邮编:430072

850×1168 1/32

11 印张

227 千字

2009 年 9 月第 1 版

2009 年 9 月第 1 次印刷

定价:29.80 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换



前言

前言

Q I A N Y A N

改革开放以来,在国家经济建设取得重大突破的基础上,人民生活水平得到了极大的提高,医药技术水平也得到了快速发展,我国人口整体寿命不断延长,随之而来的就是人口老龄化问题。据国家统计局 2007 年 2 月 28 日发布的《中华人民共和国 2006 年国民经济和社会发展统计公报》,截至 2006 年末,60 岁及以上老年人口已经超过 1.49 亿,占总人口的 11%以上。

社会经济的高速发展给我们的生活带来了无尽的喜悦,但人类在充分享受物质文明的同时,也面临着各种疾病的肆虐挑战。特别是老年人,由于各种生理功能的逐渐衰退,抵抗力下降,非常容易生病,这些疾病常常因得不到及时有效的防治,严重影响老年人的晚年生活,并对其家庭造成巨大的负担。随着各种老年慢性疾病发病率的猛增,人口老龄化带来的诸多问

题已逐渐引起了政府及专家们的高度重视，针对老年人的疾病教育工作也已经迫在眉睫。

提高老年常见疾病的防治效果，为老年人自我诊断及合理用药提供科学依据，是广大医药工作者的责任。编者早在1989年时即编写出版过一本《老年病症的自我防治指导》，目的正是为了向老年人传播疾病防治知识，帮助他们早日发现疾病，早日采取治疗，以达到延年益寿的目的。20年过去后，随着医药科学技术的发展，老年常见疾病的研究工作取得了较大的进步，疾病防治手段及一些医学观念也发生了变化。为了适应这种变化，编者结合国内外最新的医学研究成果，重新编写了本书，以求更好地为老年朋友的健康服务。

面对出现的各种症状和疾病，老年人自己或其家属应该做些什么呢？有什么防治与保健方法？出现某种症状表现，它可能见于哪些疾病或可能是哪些疾病的早期征兆？对于老年常见疾病，如何进行预防，如何选择各种方法进行治疗？怎样让老年人有目的地做好自我保健、自我防治工作，以达到强身健体、健康长寿目的？这些都是老年朋友及其家属非常关心的问题，也是本书正要回答的问题。这是一本以问答形式全面介绍老年常见疾病的读本。书中针对心血管系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、血液系统、内分泌系统、神经及精神系统等多个系统的老年多发病、常见病，分别从老年病的特点、常见病因、发



病机制、临床特征、辅助检查、诊断和治疗特点及注意事项等方面予以详细介绍。此外，本书还介绍了一些常见的饮食与运动保健知识，并介绍了一些对相关疾病具有较好保健作用的保健食品。掌握以上这些知识，老年人就可以给自己做医生，及时了解自己的身体状况，早发现，早治疗，早保健，不致于出现因缺乏疾病健康知识而贻误病情的遗憾了。

本书在疾病和症状的选择上，以实用为原则，选取的是老年人最常见的病症，覆盖面较大。在理论的叙述上，力求用通俗易懂的语言，深入浅出，便于老年朋友学习和掌握。本书还重点介绍老年人希望掌握的自我防治疾病必备的知识，以及科学正确地选择有效的保健食品，强调预防、治疗和保健同样重要，科学性和可读性融为一体。

本书在写作过程中，参考了国内外一些书刊资料，还得到了不少同道的帮助，在此一并致谢。由于老年常见疾病所涉内容广泛，编者水平有限，书中有纰漏、不尽如人意之处，恳请广大读者给予批评、指正。

编著者

2009年5月



目 录

M U L U

第一篇 衰老的相关概念及 老年保健基础知识

1. 老年期开始的年龄界限如何界定? / 1
2. 什么是时序年龄和生物年龄? / 1
3. 我国健康老年人的标准是什么? / 2
4. 衰老有哪些基本特征? / 3
5. 影响人体衰老的因素有哪些? / 3
6. 人类衰老的外在征象有哪些? / 4
7. 老年人神经系统功能有哪些改变? / 5
8. 老年人心血管系统功能有哪些改变? / 5
9. 老年人呼吸系统功能有哪些改变? / 6
10. 老年人消化系统功能有哪些改变? / 6
11. 老年人泌尿系统功能有哪些改变? / 7
12. 老年人内分泌系统功能有哪些改变? / 7
13. 老年人皮肤有哪些特点? / 8

- 14.老年人感觉有哪些改变? / 9
- 15.老年人认知有哪些改变? / 10
- 16.如何评价老年人的认知功能? / 11
- 17.老年人心理有哪些变化? / 12
- 18.老年人有哪些生理和心理的需要? / 13
- 19.为什么老年人容易出现营养不良? / 14
- 20.合理饮食的原则有哪些? / 14
- 21.如何合理搭配饮食? / 15
- 22.如何合理烹调食物? / 16
- 23.老年人饮酒安全吗? / 17
- 24.什么是过量饮酒和适量饮酒? / 17
- 25.过量饮酒可能会引起哪些疾病? / 18
- 26.使用哪些药物的患者要禁酒或者尽可能地减少酒精的摄入量? / 18
- 27.吸烟所致的健康和经济代价如何? / 18
- 28.老年人戒烟有什么好处? / 19
- 29.为什么口腔健康对老年人特别重要? / 20
- 30.如何保护牙齿? / 20
- 31.如何护理义齿? / 21
- 32.老年人参加运动有哪些好处? / 21
- 33.健身锻炼的注意事项有哪些? / 22
- 34.哪种锻炼是最好的? / 23
- 35.患哪些疾病时要禁忌锻炼? / 23
- 36.不良的心理状况会引起哪些疾病? / 23
- 37.如何保持精神健康? / 24
- 38.老年人应该常规接种哪些疫苗? / 24
- 39.为什么对老年人要接种流感及肺炎球菌疫苗? / 25
- 40.老年人怎样进行皮肤保健? / 25



第二篇 老年人看病须知

- 41. 患病时如何选择医院? / 27
- 42. 综合医院门诊种类有哪些? 挂号有几种类型? / 28
- 43. 就诊前如何挂号? / 29
- 44. 应如何向医生叙述病情? / 29
- 45. 住院治疗有哪些好处? / 30
- 46. 住院前应做好哪些准备? / 31
- 47. 为何需进行药物过敏试验? 接受药物过敏试验时应注意什么? / 31
- 48. 病人享有哪些权利? / 33
- 49. 病人应履行哪些义务? / 34
- 50. 老年人如何用药? / 35
- 51. 老年人选购保健品有哪些注意事项? / 36

第三篇 心血管系统疾病

- 52. 为什么说心血管系统疾病已经成为我国居民的头号杀手? / 37
- 53. 老年人心血管系统生理变化及特点有哪些? / 38
- 54. 老年人心血管系统疾病应如何预防? / 40
- 55. 为什么会发生心脑血管病? / 41
- 56. 你知道黄酮磷脂原花青素复合体对心脑血管的巨大作用吗? / 42
- 57. 心脑血管病患者如何正确用药, 少走弯路? / 42

心律失常

- 58. 什么叫心律失常? / 43
- 59. 老年人心律失常有哪些特点? / 44

60.心律失常有哪些常见病因? / 45

61.心律失常如何分类? / 45

62.心律失常如何治疗? / 46

63.心律失常的预后如何? / 48

64.如何预防心律失常的发生? / 48

心脏骤停

65.心脏骤停有哪些临床表现,如何诊断? / 50

66.心脏骤停的病因有哪些? / 51

67.骤停的预后如何及怎样预防? / 52

68.如何治疗心脏骤停? / 53

心脏性猝死

69.心脏性猝死有哪些临床特点? / 55

70.老年人心脏性猝死如何诊断? / 56

71.心脏性猝死怎样急救? / 56

72.心脏性猝死如何预防? / 58

高血压

73.老年人高血压有哪些临床特点? / 60

74.老年人高血压的病因有哪些? / 60

75.高血压的危险信号有哪些? / 64

76.高血压应如何治疗? / 64

77.高血压应如何护理? / 66

78.高血压应如何预防? / 67

冠状动脉粥样硬化性疾病

79.冠状动脉粥样硬化性心脏病有哪些表现? / 71

80. 冠状动脉粥样硬化性心脏病的病因有哪些及其发病机理是什么? / 72



- 81. 冠状动脉粥样硬化性心脏病如何治疗? / 73
- 82. 预防动脉硬化的食物有哪些? / 73
- 83. 冠状动脉粥样硬化应如何预防? / 74

第四篇 神经及精神系统疾病

中风

- 84. 什么是中风? / 76
- 85. 中风包含哪些类型? / 76
- 86. 中风的危险因素有哪些? / 77
- 87. 中风的征兆有哪些? / 77
- 88. 怎样预防中风? / 77
- 89. 为什么中风发生后要立即救治? / 78

老年痴呆

- 90. 正常衰老的认知功能是怎样减退的? / 78
- 91. 痴呆病人与正常老人的认知功能减退有哪些不同之处? / 79
- 92. 什么程度的认知减退要考虑痴呆? / 80
- 93. 什么是老年期痴呆? / 80
- 94. 怎样识别老年期痴呆? / 80
- 95. 什么是良性老年性遗忘? / 81
- 96. 什么是假性痴呆? / 81
- 97. 怎样预防老年期痴呆? / 82

帕金森氏病

- 98. 老年人震颤常见的原因有哪些? / 83
- 99. 帕金森氏病与帕金森综合征有何区别? / 83
- 100. 帕金森氏病的病因有哪些? / 84

- 101.帕金森氏病的诊断标准有哪些? / 85
- 102.帕金森氏病可以导致哪些认知功能障碍? / 85
- 103.怎样预防帕金森氏病? / 86
- 104.哪些成分有助于改善老年痴呆和帕金森综合征? / 86

老年抑郁症

- 105.老年期抑郁的临床表现有哪些? / 87
- 106.老年期抑郁的危险因素有哪些? / 88
- 107.抑郁症与一般的沮丧有什么区别? / 88
- 108.怎样预防老年性抑郁? / 89
- 109.什么是老年期失眠? / 89
- 110.老年期失眠的原因有哪些? / 89
- 111.老年期失眠的预防方法有哪些? / 90
- 112.老年期失眠可服用什么产品? / 90

第五篇 内分泌与代谢疾病

- 113.什么是老年内分泌疾病? / 92
- 114.什么是激素? / 92
- 115.老年内分泌系统有哪些改变? / 93
- 116.老年内分泌疾病有哪些特点? / 93

甲状腺疾病

- 117.常见的老年甲状腺疾病有哪些? / 94
- 118.甲亢是什么疾病? / 95
- 119.甲状腺激素有哪些生理效应? / 95
- 120.甲亢有哪些常见症状? / 95
- 121.甲亢的病因有哪些? / 96



- 122.甲亢如何治疗? / 97
- 123.如何预防甲亢? / 98
- 124.什么是甲减? / 98
- 125.甲减有哪些典型的症状? / 98
- 126.引起甲减的病因有哪些? / 99
- 127.怎样治疗甲减? / 99
- 128.甲减患者饮食需注意哪些? / 100
- 129.甲减预后如何? / 100
- 130.什么是甲状腺癌? / 101
- 131.甲状腺癌是由什么原因引起的? / 101
- 132.甲状腺癌有哪些临床表现? / 102
- 133.甲状腺癌容易与哪些疾病混淆? / 102
- 134.甲状腺癌应该如何治疗? / 102
- 135.甲状腺癌预后如何? / 103

糖尿病

- 136.什么是糖尿病? / 104
- 137.糖尿病是由什么原因引起的? / 104
- 138.糖尿病有哪些表现? / 105
- 139.糖尿病可以并发哪些疾病? / 107
- 140.怎样才能更好地控制并发症? / 107
- 141.糖尿病如何治疗? / 108
- 142.使用胰岛素可能会有哪些反应? / 110
- 143.如何预防糖尿病? / 112

高脂血症

- 144.什么是高脂血症? / 112
- 145.高脂血症有哪些病因? / 113
- 146.高脂血症有什么表现? / 113

147.高血脂容易与哪些疾病混淆? / 113

148.高血脂可以并发哪些疾病? / 114

149.高血脂应该如何治疗? / 114

150.高血脂应该如何预防? / 114

痛风

151.什么是痛风? / 115

152.什么原因引起痛风? / 115

153.痛风有什么表现? / 116

154.痛风有哪些合并症? / 117

155.痛风应做哪些检查? / 118

156.痛风如何治疗? / 118

157.如何预防痛风? / 119

肥胖症

158.什么是肥胖症? / 119

159.肥胖症是由什么原因引起的? / 120

160.肥胖症容易与哪些疾病混淆? / 121

161.肥胖症可以并发哪些疾病? / 121

162.肥胖症应该如何治疗? / 122

163.肥胖症应该如何预防? / 123

代谢综合征

164.什么是代谢综合征? / 123

165.引起代谢综合征的原因有哪些? / 124

166.代谢综合征如何治疗? / 124

167.代谢综合征的控制目标是什么? / 125

168.如何预防代谢综合征? / 125



第六篇 泌尿生殖系统疾病

前列腺疾病

- 169.什么是良性前列腺增生? / 126
- 170.前列腺增生是由什么原因引起的? / 126
- 171.前列腺增生有哪些表现? / 127
- 172.前列腺增生容易与哪些疾病混淆? / 127
- 173.前列腺增生可以并发哪些疾病? / 128
- 174.前列腺增生应该如何治疗? / 128
- 175.前列腺增生应该如何预防? / 129
- 176.老年人得了前列腺疾病怎么办? / 130

尿路感染

- 177.什么是尿路感染? / 131
- 178.尿路感染是由什么原因引起的? / 131
- 179.尿路感染有哪些表现? / 131
- 180.尿路感染容易与哪些疾病混淆? / 132
- 181.尿路感染可以并发哪些疾病? / 132
- 182.尿路感染应该如何治疗? / 134
- 183.尿路感染应该如何预防? / 134

膀胱癌

- 184.什么是膀胱癌? / 135
- 185.膀胱癌是由什么原因引起的? / 135
- 186.膀胱癌有哪些表现? / 136
- 187.膀胱癌容易与哪些疾病混淆? / 136
- 188.膀胱癌可以并发哪些疾病? / 137

189.膀胱癌应该如何治疗? / 137

190.膀胱癌应该如何预防? / 137

男性性功能障碍

191.什么是勃起功能障碍? / 139

192.勃起功能障碍有哪些原因? / 139

193.勃起功能障碍如何治疗? / 140

194.如何预防勃起功能障碍? / 141

尿失禁

195.什么是尿失禁? / 142

196.尿失禁是由什么原因引起的? / 142

197.尿失禁有哪些表现? / 142

198.尿失禁容易与哪些疾病混淆? / 143

199.尿失禁应该如何治疗? / 143

200.尿失禁应该如何预防? / 144

水电解质平衡紊乱

201.什么是老年人水电解质平衡紊乱? / 145

202.水电解质紊乱的常见原因有哪些? / 146

203.水电解质代谢紊乱如何治疗? / 147

第七篇 呼吸系统疾病

204.我国呼吸系统疾病的现状如何? / 148

205.呼吸系统的结构功能与疾病有怎样的关系? / 148

206.影响呼吸系统疾病增加的主要相关因素有哪些? / 149

207.怎样对呼吸系统疾病进行诊断和鉴别诊断? / 151



慢性支气管炎

- 208.什么是慢性支气管炎? / 153
- 209.慢性支气管炎的病因有哪些? / 153
- 210.慢性支气管炎的流行病学是怎样的? / 155
- 211.慢性支气管炎的临床表现有哪些? / 156
- 212.慢性支气管炎有哪些并发症? / 157
- 213.慢性支气管炎的饮食原则是什么? / 157
- 214.慢性支气管炎应如何预防? / 158
- 215.慢性支气管炎应如何治疗? / 158

慢性阻塞性肺疾病

- 216.什么是慢性阻塞性肺疾病? / 158
- 217.慢性阻塞性肺疾病的病因有哪些? / 159
- 218.慢性阻塞性肺疾病的流行病学是怎样的? / 161
- 219.慢性阻塞性肺疾病的临床表现有哪些? / 161
- 220.慢性阻塞性肺疾病有哪些并发症? / 162
- 221.慢性阻塞性肺疾病应如何治疗? / 163
- 222.慢性阻塞性肺疾病应如何预防? / 165

肺炎

- 223.什么是肺炎? / 166
- 224.肺炎的病因有哪些? / 166
- 225.衣原体肺炎的流行病学是怎样的? / 167
- 226.肺炎有哪些临床表现? / 168
- 227.肺炎应如何诊断? / 169
- 228.肺炎的并发症有哪些? / 171
- 229.肺炎应如何治疗? / 171
- 230.肺炎应如何预防和调养? / 173