



你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问

老年常见病

理疗与配餐宜忌

李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利

人类在自然界中，同任何生物一样都要经过生长、发育、成熟和死亡的过程。人体生长发育在 20~25 岁达到了成熟。

长寿100岁

老年常见病
病人最佳

健康
方案

内蒙古人民出版社

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

老年常见病

理疗与配餐宜忌

李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利

人类在自然界中，同任何生物一样都要经过生长、发育、成熟和死亡的过程。人体生长发育在 20~25 岁达到了成熟。

长寿100岁
老年常见病
病人最佳

健康
方案

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年常见病理疗与配餐宜忌/李元秀编著. —呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2009. 5
(现代家庭健康理疗书系)
ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8

I. 老… II. 李… III. ①老年人—常见病—物理疗法
②老年人—常见病—食物疗法 IV. R454 R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081694 号

现代家庭健康理疗书系

编 著 李元秀
责任编辑 张 钧
封面设计 世纪梦诺
出版发行 内蒙古人民出版社
社 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京市建泰印刷有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 1280
字 数 3200 千字
版 次 2009 年 6 月第 1 版
印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1—10000
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8/Z · 528
定 价 952.00 元(共 40 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

和谐与幸福,健康与时尚是现代生活的两大主旋律。随着现代人生活水准的提高,人们对健康的认知与追求也在不断地提高。拥有一个健康、充满活力的身体是所有人的梦想,家庭理疗与保健由此便受到越来越多人的青睐。

家庭保健与理疗是医学更是科学,实用而简便的自我保健知识是我们编撰的初衷,更是一份社会责任。《现代家庭健康理疗书系》是一套针对目前常见的特殊人群患者的精心编撰的家庭保健理疗读书。本套丛书从中医养生学、营养学、饮食学等诸多角度,详尽阐述中医理疗保健与科学饮食、营养饮食的层层关系,并针对不同群体提出具体的保健与理疗方案。同时,本套丛书深入浅出,用现代医学理论详解病理、病因及食补药补的方式方法。

饮食疗法是家庭健康理疗最常见的方式之一,它方便实用,标本兼治,本套丛书致力于帮助特殊人群用最自然、最实用、最科学的方法预防和治疗各种常见病,本丛书讲求通俗易懂的同时,具有实用性强、涵盖面广泛等特点。

本套丛书以推广健康理疗和营养科学知识、打造高品质生活理念为宗旨,以特殊人群在日常生活中常见的病症为依据,以“医食同源,药食互补”为重点,对不同的特殊人群,用现代医学和科学的方法,建议按照每个人的实际情况合理选择,并充分满足不同年龄、不

同性别、不同要求人群的疾病调理方案,从而帮助特殊人群吃出健康理疗有效。

现代家庭生活要想打造出高品质,其中之一就是从容面对各种疾病,并且用最科学的方法治疗并解决它。日常饮食是特殊人群理疗和恢复最关键的环节,建立并遵循健康科学膳食,是您永葆健康的基础。希望本套丛书能给您的身体带来健康,给您的家庭送去幸福,同时希望它能成为您日常防病、祛病、健身与保健的好伙伴。

编 者

2009.6



目 录

第一章 了解老年人身心特点

老年人生理特点	1
代谢衰退	1
各系统生理特征	2
老年人心理特点	4
记忆	4
智力	4
思维	5
情绪	5
人格	5
老年人科学健康知识	7
心理调适	7
运动与健康	8
合理饮食	9
戒烟限酒	11
老年人“三低”不可忽视	12
从舌苔看身体健康状况	12
排便带血可能得了痔疮	13
警惕吞咽困难	14

假牙不适及时处理	14
急性呼吸短促是病兆	15
足后跟行走痛是发炎	16
五官是健康的晴雨表	16
感冒有哪些病兆	17
老人“气短”要当心	17
腰背疼痛警惕内脏	18
下肢寒冷可能是病兆	19
冠心病的身体征兆	20
脑血管意外的发病信号	21
高血压危险的发病信号	22
心力衰竭的发病信号	22
严重心律失常的信号	22
呼吸衰竭的发病信号	22

第二章 老年人常见疾病

便秘	23
西医疗法	23
药膳疗法	24
预防保健	25
胃癌	26
西医疗法	27
早期胃癌的治疗	27
药膳疗法	28
预防与调护	30
肝硬化	30
西医疗法	31
外治疗法	31
中成药疗法	31
药膳疗法	31



预防与调护	33
胆石症	33
西医疗法	34
中成药疗法	34
药膳疗法	34
预防与调护	34
慢性胃炎	35
西医疗法	35
中成药疗法	35
药膳疗法	36
慢性肝炎	37
西医疗法	37
中成药疗法	38
药膳疗法	38
预防与调护	38
大肠胀气	39
中成药疗法	40
药膳疗法	40
预防与调护	40
反流性食管炎	41
西医疗法	41
中成药疗法	41
药膳疗法	42
预防与调护	42

第三章 老年常见病的科学理疗与护理

老年性哮喘	43
病因及发病机制	43
临床特征	44
诊断	46



治疗	47
护理	49
预后	49
慢性肺源性心脏病	49
病因	49
发病机制包括	49
临床表现	50
并发症	51
实验室和其他检查	51
治疗	51
护理	52
老年慢性支气管炎	52
病因和发病机制	53
病理	54
临床表现	55
临床分型、分期	55
实验室和其他检查	56
诊断和鉴别诊断	57
治疗	58
预后	58
慢性阻塞性肺气肿	59
病因和发病机制	59
病理	60
病理生理	61
临床表现	61
实验室和其他检查	62
临床分型	62
并发症	64
治疗	64
预后	65



老年肺结核	65
病因和机制	65
病理	68
结核菌感染和肺结核的发生与发展	70
临床表现	73
实验室和其他检查	74
鉴别诊断	76
并发症	78
预防	78
抗结核药物	81
老年肺炎	82
老年肺炎的临床特点及类型	83
老年肺炎抗生素的选择及合理应用	84
老年高血压	87
病因	87
特点	87
治疗原则包括非药物疗法和药物疗法	88
老年心脏病	89
老年性心绞痛的特点	89
治疗原则	89
药物治疗	90
缓解期治疗	90
其他疗法	91
经皮冠状动脉腔内成形术(PTCA)	91
治疗目的	91
护理	91
老年性退行性心瓣膜病	92
病因及发病机制	92
临床表现	92
实验室及器械检查	93
治疗	93



老年内分泌问题	94
老年内分泌腺功能变化	94
老年甲状腺功能亢进症	100
老年甲状腺功能减退症	102
老年糖尿病	103
老年糖尿病的特点	104
老年人糖耐量减退的机制	104
老年糖尿病诊断	105
老年糖尿病的并发症	106
治疗	106
老年糖尿病患者外科处理	108
护理	108
血脂异常	109
血脂异常的划分标准	109
血脂异常的危害性	110
血脂代谢异常的分型和分类	111
血脂代谢异常的诊断	114
临床表现	115
血脂代谢异常的处理	116
痛风	117
病因及分类	117
临床表现	117
急性关节炎需与其他原因关节炎相鉴别	119
慢性关节炎	119
预防和治疗	119
终止急性关节炎发作	120
骨质疏松	120
发病机理	121
骨质疏松症分型	121
临床表现	122
诊断	122





治疗	124
预防	127
脑血管病	128
预防措施	128
病因	128
分类	129
特点	129
诱因	129
护理措施	130
骨性关节炎	130
病因	131
病理	131
临床表现	131
常见受累关节及其临床特点	132
实验室与其他检查	132
治疗	133
老年性皮肤病	133
正常皮肤的基本要素	134
影响正常皮肤性状的因素	135
皮肤的保健	136
手足皲裂	138
脂溢性角化病	139
五官科病	139
口腔感觉异常	139
视觉异常	141
老年性耳聋	142
泌尿生殖系统疾病	144
外阴恶性黑色素瘤	144
外阴基底细胞癌	144
前列腺癌	145
膀胱肿瘤	146

老年性痴呆	149
概述	149
病因	150
病理	151
临床表现	151
实验室检查	152
诊断	153
鉴别诊断	153
治疗	153
老年性眩晕	155
病因分类及发病机制	155
诊断	156
治疗	157

第四章 老年人配餐饮食宜忌

要有合理的饮食结构	159
吃出健康	160
食物多样化	160
减少或避免面食	160
多摄入蔬菜	160
喝茶, 别喝咖啡	161
饮酒适量	161
饮食牢记四句话	161
餐前喝水利吸收	162
一天应补多少盐	163
摄入蛋白质过多对健康不利	164
杂食有利于身体	165
五谷为养	166
五畜为益	166
五果为助	166



五菜为充	166
饮茶中的学问	167
饮茶清淡为宜	167
饭后饮茶弊端多	167
喝绿茶,抗前列腺癌	168
吃水果的学问	168
体质不同吃不同水果	168
吃橘子可防止癌症	169
吃肉的学问	170
肉色发红食用要谨慎	170
夏天常吃鸭肉不上火	171
滋补指南	171
蜂蜜王浆助您延年益寿	171
杞益肝明目抗衰老	172
黑芝麻滋润强壮抗衰老	173
板蓝根不能当茶随便喝	173
山药补脾养胃助消化	174
预防老年痴呆的瓜果食品	175
洋葱可防治骨质疏松	176



第一章 了解老年人身心特点

老年人生理特点

人类在自然界中，同任何生物一样都要经过生长、发育、成熟和死亡的过程。人体生长发育在 20~25 岁达到了成熟。30 岁以后，人体的生理、代谢及形态结构逐渐出现衰退表现。

结构及功能衰老

人体形态与结构的变化在 50 岁之后日趋明显，其变化与遗传、性别、职业、环境、生活方式、行为等有关。首先是水分减少，60 岁以上老年人水分的含量比正常成年人减少 $1/6$ 左右。其次是骨质疏松，人到了 40 岁之后，骨质开始疏松。脊柱的椎体由于承受体重而被压缩；椎间组织萎缩；脊柱弯曲度增加而出现驼背；下肢长骨弯曲等导致身高逐渐减低。女性在更年期，由于雌激素水平下降，骨质疏松成为中老年妇女生理改变的一个重要问题。

脂肪增多是结构性衰老的另一个特点。随着年龄的增加，新陈代谢减慢，热量消耗减少，食入的热量比消耗量高，多余热量转化在脂肪沉积起来，使身体趋于肥胖，血总胆固醇也随之增加。

细胞数随着年龄的增加逐渐减少，到 75 岁时，约减少 30%，细胞内水分也随之减少。减少的细胞主要是非脂肪细胞，结果导致器官萎缩。由于肌肉萎缩、脂肪增加，弹力纤维变脆和钙化，因此，老年人表现体力下降，肌肉不结实，弹性下降，运动起来易疲劳，行动缓慢，反应迟钝等。

代谢衰退

体内代谢的速度逐渐减慢。老年人糖代谢功能下降，糖摄入后血糖浓度明显升高，恢复到原有水平所需时间明显延长，表现为老年人易患糖尿病。糖代



谢异常和糖尿病患者多数有高血脂症。动脉粥样硬化是糖尿病的重要并发症之一。

血中脂质明显增高。老年人由于血清卵磷脂、游离脂肪酸和三酰甘油的增高，易患高血脂症、高血压、冠心病及脑血管病。

血清蛋白浓度随年龄增加而逐渐降低，球蛋白相对增加。蛋白质轻度缺乏时，易出现疲劳、体重减轻、抵抗力下降等症状，严重时致水肿，低蛋白血症及肝、肾功能降低、DNA 修复功能下降等。随着年龄的增加，酶活力下降，细胞膜的选择通透性等功能减退，致使离子交换能力下降。钾含量减少。无机物代谢异常表现为骨关节变性。骨中骨胶原、骨黏蛋白等有机成分减少，而磷酸与碳酸钙等无机物增多，后者往往形成磷灰石的复合物沉积于骨基质中，导致骨的脆性增加。因此，老年人容易骨折。

各系统生理特征

1. 呼吸系统老年人鼻腔黏膜萎缩变薄，鼻道变宽，咽腔扩大，纤毛运动减弱，上呼吸道防御功能降低。

老年人胸廓前后径增加，横径变小，呈桶状胸。肺叶所占空间扩大，变形，肺功能减退，容易形成肺气肿。由于呼吸道清除分泌物和异物的能力下降，导致肺内分泌物和异物增加，易感染。

2. 循环系统心搏出量自 20 岁后每年下降 1%。老年人心功能减弱，心肌收缩力下降，心搏出量减少，心脏储备能量降低。老年人交感神经和副交感神经的敏感性降低，因而对心率的调控能力下降，容易发生心律不齐。由于心室内传导系统与心脏纤维支架间发生纤维或钙化退行性变，可导致心脏传导阻滞。老年人出现不正常心电图可达 50% ~ 60%，多为 ST - T 段异常和心律不齐。

由于血管壁弹性纤维减少，胶原纤维增多，动脉血管内膜逐渐粥样变性，血管增厚变硬，弹性下降，阻力增加，导致血压上升。

3. 消化系统随着年龄的增加，牙龈和牙根逐渐萎缩，导致牙齿容易脱落。因唾液分泌减少易出现口干，也易发生口腔黏膜溃疡。咀嚼肌的退化使食物不易磨碎，从而影响食物的消化。胃排空减缓，肠蠕动减弱，容易出现便秘。

4. 泌尿系统肾小球数量随着年龄的增加而减少，肾间质逐渐增多。随着肾



动脉硬化加重，肾排泄功能随之减退。

肾是调节体液的重要器官，随着年龄的增加，肾的代偿能力因肾单位减少而逐渐减低，肾小球滤过率下降；尿素、肌酐清除率下降，血中尿素氮增加；肾血流量减少；肾小管功能减低，尿浓缩与稀释功能下降；酸碱平衡能力降低等。

5. 血液系统血液系统老化主要表现为骨髓减少，造血组织逐渐被脂肪和结缔组织所代替。产生血细胞的红骨髓减少，黄骨髓增多，造血功能降低，红细胞和血红蛋白减少，可引起贫血。老年人粒性白细胞数量变化不大，但白细胞功能降低，容易感染。

6. 生殖系统男性通常在 50~60 岁时，因血管硬化，供血不足使睾丸逐渐萎缩和纤维化，生殖能力逐渐下降，精子数量和活力下降，性功能逐渐减退。

7. 神经系统记忆力减退，注意力不集中，失眠等是衰老的表现。随着年龄的增加脑的体积逐渐缩小，脑回逐渐变小，脑沟逐渐增大，脑灰质变硬和萎缩，多巴胺减少，导致肌肉运动障碍、动作缓慢、运动震颤麻痹等。由于不同感觉器的存在，致使老年人视觉、听觉及味觉出现不同程度的变化。由于脑血液循环减慢，脑血流量减少，引起脑功能减退，致运动的敏捷度差，适应能力减低，易出现意外事故。

8. 运动系统老年人由于骨骼、关节、肌肉、中枢神经系统、心肺等器官的老化，运动系统出现明显的衰老现象。如肌细胞的水分减少，肌纤维萎缩，肌肉失去弹性，功能减退。骨老化表现为骨吸收速度比骨形成速度快，使骨质疏松，骨皮质变薄，骨小梁减少变细，钙沉着减少，易发生骨折。随着年龄的增加，关节软骨和滑膜钙化、关节囊结缔组织增生、韧带退行性变及纤维化，导致关节僵硬、活动范围减少。关节软骨常发生边缘骨质增生，形成骨刺，导致活动严重受限。

9. 内分泌系统老年期垂体体积下降，激素的合成及代谢均出现变化。下丘脑—垂体轴的反馈受体敏感性降低，男性 50 岁以后血中游离睾酮水平下降，60 岁时下降更甚。从 40 岁开始，男女血中促卵泡激素和黄体生成素水平均增高，其中女性增高更为明显。性腺随年龄增加功能逐渐减退，雌激素及睾酮均减少，引致更年期综合征，男性至高龄还保留精子生成功能。 T_4 、 T_4 及甲状腺激素合成及分泌均随年龄的增加而逐渐减少。

10. 免疫系统随着年龄的增加，人体免疫功能逐渐下降，与机体衰老成平行关系。胸腺是免疫系统的重要器官，它最早发生老化且最明显。老年期胸腺