

老年医疗保健顾问

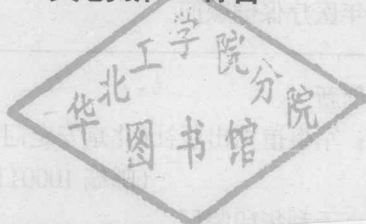
黄创新 编著

军事谊文出版社



老年医疗保健顾问

黄创新 编著



华工B0227327

军事谊文出版社

(京)新登字:121 号

书 名: 老年医疗保健顾问

编著者: 黄创新

出版发行者: 军事谊文出版社(北京安定门外黄寺大街乙一号)
(邮编 100011)

印刷者: 北京天利华印装厂

开 本: 850×1168 毫米 1/32

版 次: 1999 年 9 月第 1 版

印 次: 1999 年 9 月第 1 次印刷

印 张: 10

字 数: 250 千字

印 数: 1-5000

书 号: ISBN 7-80027-729-1/C·78

定 价: 25.00 元

前言

当人们怀着欢欣鼓舞的心情跨入二十一世纪门槛的时候,世界人口老龄化问题也达到了历史上前所未有的规模和程度。第47届联合国大会通过决议,将本世纪最后一年——一九九九年确定为“国际老年人年”。这表明,老龄问题已成为世界范围的一件大事,受到国际社会的普遍关注和重视。

在我国,随着社会经济的发展,医疗保健事业的进步,人们生活水平的改善,人均寿命不断提高,老年人口迅速增加,中国已成为世界上老年人口最多的国家。目前,60岁以上的老年人已有一点二亿,预计到2000年将达到一点三亿,下世纪中叶可能达到四亿左右。中国老年人问题也已经得到全社会的关心、关注和支持。

衰老是不可抗拒的自然规律,但人们可以采取各种有效措施来延缓衰老。影响人类寿命的因素很多,世界卫生组织提出“人的健康长寿与遗传因素的关系占15%,社会因素占10%,医疗条件占8%,气候条件占7%,而60%取决于自己”。由此可见自我保健的重要性。

世界上没有从不生病之人,特别是老年人由于衰老引起的生理性改变就更容易生病。这就要通过自我观察发现异常征兆或危险信号,为医生诊断和治疗疾病提供重要线索和依据。为某些疾病的早期发现、早期诊断、早期治疗和早期康复创造良好的条件。为此,我们编写了这本内容较全面,融科学性、知识性、实用性和通

俗性为一体的老年保健科普读本——《老年医疗保健顾问》。

这本科普读本分上下两篇。上篇即医疗篇：从老年呼吸系统疾病、老年心血管系统疾病、老年消化系统疾病、老年泌尿生殖系统疾病、老年血液代谢内分泌系统疾病、老年神经系统疾病、老年骨及关节疾病、老年眼耳鼻喉口腔疾病、老年皮肤科疾病、老年肿瘤疾病等老年常见病、多发病作了详细介绍，并重点介绍了疾病的先兆和预防以及自我保健方法，全面、系统、科学、实用。下篇即保健篇：从心理保健、生活保健、运动保健、性保健、检测保健等方面深入浅出地阐明了健康长寿与养生保健的关系，生动地介绍了许多科学实用、简便易行的养生保健方法，为老年人进行综合性养生保健提供了条件。

老年人健康长寿的先决条件是积极预防老年常见病、多发病，一旦发病及时治疗。很多老年病是从中年就开始的，本书所介绍的老年医疗保健知识，不仅适用于老年人，也适用于中年人，对照顾老年人负有义务的青壮年人，也应懂得保健知识。

人老不足忧，有病不足惧，自我保健好，健康有保证。真诚希望老年朋友心情愉快，健康长寿。

编者

1999年8月

上篇 医疗篇

第一章 呼吸系统疾病	<3>
1. 从咯痰察看疾病	<3>
2. 上呼吸道感染的病因及预防	<4>
3. 慢性支气管炎的预防	<5>
4. 老年人肺气肿的防治	<7>
5. 肺气肿患者如何加强呼吸锻炼	<8>
6. 怎样预防肺心病	<9>
7. 警惕肺心病急性发作	<10>
8. 老年哮喘病的预防	<12>
9. 老年人要警惕肺炎	<13>
10. 老年人须防不典型肺炎	<14>
11. 老年不可忽视防治肺结核	<15>
12. 警惕睡眠呼吸暂停综合症	<16>
第二章 心血管系统疾病	<18>
1. 心血管病的成因	<18>
2. 从体表察看心脏疾病	<20>
3. 引起心脏病的危险因素	<21>
4. 预防老年人心律失常	<22>
5. 老年人心动过缓是怎么回事	<23>
6. 老年人早搏怎么办	<24>

7. 老年人应警惕“隐性心衰”	《25》
8. 心力衰竭的病因及防治	《26》
9. 老年高血压的特点	《27》
10. 高血压对心脏的影响	《28》
11. 老年高血压病的防治	《29》
12. 预防高血压要从减少危险因素着手	《30》
13. 高血压与降压同步的治疗	《31》
14. 高血压为何久治不奏效	《33》
15. 高血压病人应坚持服药	《34》
16. 高血压要终身控制	《35》
17. 防治高血压从健康生活方式开始	《36》
18. 什么是冠心病	《38》
19. 怎样及早识别心绞痛发作	《38》
20. 警惕隐性冠心病	《39》
21. 冠心病病人应自备哪些急救药物	《40》
22. 冠状动脉堵塞能否再通	《40》
23. 老年人心肌梗塞的特点	《42》
24. 急性心肌梗塞的现场抢救	《43》
25. 老年人心绞痛发作的六大预兆	《45》
26. 心绞痛患者要学会观察自己的病情	《46》
27. 怎样减少心绞痛发作的次数	《47》
28. 猝死并非没有预兆	《48》
29. 预防冠心病猝死的八点措施	《49》
30. 老年人心源性猝死的先兆与防治	《50》
第三章 消化系统疾病	《52》
1. 老年人应注意护胃	《52》
2. 不可忽视的慢性萎缩性胃炎	《53》
3. 胃炎传染吗	《54》

4. 慎防老年人胃缺血性疼痛	<55>
5. 胃扭转是怎么一回事	<55>
6. 莫怕胃镜检查	<56>
7. 胃、十二指肠溃疡病的防治	<57>
8. 如何预防溃疡病复发	<58>
9. 什么是非溃疡性消化不良	<59>
10. 老年人应注意保护肝脏	<60>
11. 发现“澳抗阳性”怎么办	<62>
12. 乙肝病人住在家里应注意什么	<62>
13. 老年人患肝炎的特点和防治	<64>
14. 腹泻莫忘查肝病	<64>
15. 重视防治脂肪肝	<65>
16. 老年肝硬化的特点与预防	<66>
17. 长了胆囊息肉怎么办	<67>
18. 胆囊炎与胆石症的防治	<68>
19. 食管粘膜撕裂及其防治	<70>
20. 反流性食管炎及其防治	<70>
21. 老年人上消化道出血的特点	<71>
22. 不可忽视结肠息肉	<73>
23. 急性肠梗阻要及时诊治	<74>
24. 美克耳憩室病变是怎么回事	<75>
25. 肠易激综合征及其防治	<76>
26. 老年人为什么容易便秘	<77>
第四章 泌尿生殖系统疾病	<79>
1. 老年人要警惕无痛性血尿	<79>
2. 从排尿和尿液特点自我诊病	<79>
3. 如何调治老人尿裤	<80>
4. 老年人尿失禁的自我保健	<81>

5. 老年人尿路感染的症状及防治	<82>
6. 老年妇女防尿路感染	<83>
7. 老年妇女的常见病症	<84>
8. 老年阴道炎的症状和治疗	<85>
9. 切实注意老年性阴道出血	<86>
10. 前列腺肥大的病因及预防	<87>
11. 老年性前列腺炎的防治	<87>
12. 前列腺增生症及其防治	<88>
13. 怎样保护肾脏	<89>
14. 肾绞痛的自我救治	<91>
15. 老年人慢性肾功能衰竭	<91>
16. 肾功能衰竭的预防	<92>
17. 慢性肾炎的综合治疗	<93>
18. 尿毒症并非“不治之症”	<94>
第五章 血液、代谢、内分泌系统疾病	<96>
1. 发现血粘度高该咋办	<96>
2. 高脂血症是怎么回事	<97>
3. 高脂血症的三大防治原则	<99>
4. 怎样早期发现老年糖尿病	<100>
5. 糖尿病的临床表现和并发症	<101>
6. 糖尿病人应积极防治并发症	<102>
7. 糖尿病人不应限水	<103>
8. 糖尿病人如何解脱饥饿之苦	<104>
9. 糖尿病的治疗	<104>
10. 老年人应警惕粘液性水肿	<105>
11. 老年甲状腺功能亢进症	<106>
12. 重视防治老年痛风	<107>
13. 痛风病人注意事项	<109>

第六章 神经系统疾病	<110>
1. 脑血管病的基本常识	<110>
2. 诱发脑血管病的外部因素	<111>
3. 中风的早期信号	<112>
4. 促发脑卒中的危险因素	<113>
5. 血压不高为何会发生中风	<114>
6. 怎样预防中风	<115>
7. 中风偏瘫的防治	<116>
8. 供血不足引起的头晕要早治	<116>
9. 老年眩晕症的病因及防治	<117>
10. 暂时性脑缺血发作的病因及预防	<119>
11. 预防短暂性脑缺血发作	<120>
12. 脑软化症的预防	<121>
13. 哪些老人易发脑梗塞	<122>
14. 脑血栓病及预防	<123>
15. 微脑梗塞不容忽视	<124>
16. 脑出血的综合性康复治疗	<125>
17. 老年痴呆症的十种征兆	<127>
18. 预防老年性痴呆的十点建议	<128>
19. 三叉神经的治疗方法	<129>
20. 帕金森病的症状危害和治疗	<130>
第七章 骨与关节疾病	<132>
1. 中老年骨质疏松原因及预防	<132>
2. 妇女绝经后要严防骨质疏松症	<133>
3. 老人软骨病的防治	<134>
4. 为什么老年人容易骨折	<135>
5. 老年人跌倒时易发生哪些部位的骨折	<136>
6. 老年人股骨近端骨折的防治	<136>

7. 老年人要预防髌部骨折·····	〈137〉
8. 骨关节炎的预防和治疗·····	〈139〉
9. 肩周炎的症状与防治·····	〈140〉
10. 骨关节病的表现及防治·····	〈141〉
11. 类风湿性关节炎·····	〈142〉
12. 老年人的骨质增生·····	〈143〉
13. 老年人颈椎病的防治·····	〈145〉
14. 腰椎间盘突出症的自我防治·····	〈146〉
第八章 眼、耳、鼻、喉、口腔及皮肤疾病 ·····	〈148〉
1. 老年人急性致盲眼病及其防治·····	〈148〉
2. 什么是老年性白内障·····	〈149〉
3. 怎样预防老年白内障·····	〈150〉
4. 警惕青光眼·····	〈151〉
5. 警惕老年性黄斑变性·····	〈152〉
6. 老年人耳鸣是怎么回事·····	〈153〉
7. 慢性中耳炎的治疗·····	〈154〉
8. 鼻阻塞宜早诊治·····	〈155〉
9. 慢性咽炎的防治·····	〈157〉
10. 冷天易发急性会厌炎·····	〈158〉
11. 口腔干燥是多种疾病的信号·····	〈158〉
12. 消除口臭再吐芳香·····	〈159〉
13. 口腔异味能辨病·····	〈160〉
14. 重视防治牙病·····	〈161〉
15. 牙齿的松动脱落及预防·····	〈162〉
16. 老年人要预防龋齿和牙周病·····	〈163〉
17. 老人为啥易“倒牙”·····	〈164〉
18. 假牙与营养·····	〈165〉
19. 老人皮肤上的色斑与健康·····	〈166〉

20. 皮肤瘙痒症的防治	<167>
21. 老年人瘙痒症的病因及防治	<168>
22. 牛皮癣的防治	<169>
23. 漫谈荨麻疹	<170>
24. 谨防染发皮炎	<171>
第九章 肿瘤疾病	<173>
1. 哪些因素可以致癌	<173>
2. 癌症的早期信号	<174>
3. 直肠癌的先兆	<175>
4. 脑肿瘤的早期信号	<175>
5. 重视肾肿瘤的预警信号	<176>
6. 癌症早期的自我感觉症状	<177>
7. 口腔癌前病变自我识别	<178>
8. 良性肿瘤与恶性肿瘤的区别	<179>
9. 肿瘤的治疗手段	<180>
10. 怎样早期发现食管癌	<181>
11. 胃癌的早晚期表现	<182>
12. 提高对老年人肺癌早期表现的认识	<183>
13. 警惕早期胰腺癌	<184>
14. 怎样预防肝癌	<185>
15. 前列腺癌的治疗	<186>
16. 妇科癌的信号	<187>
17. 怎样早期发现乳腺癌	<188>
18. 不容忽视的“夫妻癌”现象	<189>

下篇 保健篇

第一章 心理保健	《193》
1. 老年人的心理卫生	《193》
2. 老年人的精神卫生	《194》
3. 心理健康的标准	《195》
4. 老年人的心理需求	《196》
5. 怎样保持良好的情绪	《198》
6. 老年心理的自我调控	《200》
7. 老年人要设计好自己的第二个春天	《201》
8. 保持良好心境祛病延年	《202》
9. 情绪乐观延缓衰老	《203》
10. 老年人怎样保持心理年轻	《204》
11. 老年夫妻的爱情生活有益身心健康	《205》
12. 如何保持心理健美	《206》
13. 延年益寿要“五爱”	《207》
14. 老年人要保持一颗平常心	《208》
15. 老人心理防护很重要	《209》
16. 保持愉快的秘诀	《210》
17. 坚持“四性”保安康	《212》
18. 虚静心神防百病	《213》
19. 怎样消除心理疲劳	《214》
20. 影响老年人心理健康的因素	《215》
21. 单身老人怎样保持良好的心理状态	《216》
22. 老年丧偶的心理调适	《217》
23. 丧偶老人再婚有利身心健康	《218》

24. 警惕老年人的“回归心理”	《219》
25. 排遣不良情绪保健康	《220》
第二章 生活保健	《223》
1. 人享百岁大有望	《223》
2. 身心健康的八条标准	《224》
3. 何为保健最佳时	《225》
4. 养生保健与黄金分割律	《226》
5. 老年养生先养性	《227》
6. 老年人的安乐养生观	《228》
7. 返老还童话养生	《229》
8. 老人十养	《231》
9. 养生益寿有要诀	《232》
10. 老人养生五要诀	《234》
11. 健身益寿生活十条	《235》
12. 老年人的衣食住行	《237》
13. 居室六要素	《238》
14. 睡眠养生	《239》
15. 午睡健身益寿	《240》
16. 睡眠十忌	《241》
17. 老年人睡眠仰卧好	《242》
18. 警惕“魔鬼时间”发病	《243》
19. 老人睡前和晨起要做到“五要”	《243》
20. 老弱度夏宜进补	《244》
21. 老弱度冬四要津	《245》
22. 谈老人春季保健	《246》
23. 老年人防中暑应从衣食住行做起	《247》
24. 请注意入秋后的衣食住行	《248》
25. 高龄老人度冬要“五暖”	《249》

26. 秋冬之交应作冷适应锻炼	《249》
27. 老年人饭后八戒	《250》
28. 警惕老来胖	《251》
29. 警惕八种“老来瘦”	《252》
30. 催人早衰的八大因素	《253》
31. 延缓衰老的几种方法	《254》
32. 预防老年驼背	《254》
33. 人老如何防变矮	《255》
34. 老龄妇女要加强自我保健	《256》
35. 老年夫妇不宜分居	《257》
36. 适度活动可延年	《257》
37. 老人春游要重视保健	《259》
第三章 运动保健	《260》
1. “动、静、乐、寿”健身法	《260》
2. 老人健身八法	《261》
3. 坚持锻炼可延缓衰老	《262》
4. 体育锻炼要因人而异	《263》
5. 体育锻炼应解决的几个问题	《264》
6. 多种健身步行法	《265》
7. 要克服晨练中的误区	《266》
8. 冬练长跑要小心“极点”	《267》
9. 老年人冬季如何散步和慢跑	《267》
10. 爬山六载病自消	《268》
11. 老年跳舞益处多	《269》
12. 练太极拳的收益	《270》
13. 如何倒立健身	《271》
14. 防治腰痛锻炼法	《272》
15. 锻炼延缓大脑功能衰退	《273》

16. 坚持锻炼消哮喘	《274》
17. 老年糖尿病人如何锻炼身体	《275》
18. 老年人锻炼身体“八法”	《275》
19. 老年人打门球“十要”	《276》
20. 久玩麻将易招致七大疾病	《276》
21. 老年人体育活动十忌	《277》
第四章 性保健	《278》
1. 老年女性的性衰老	《278》
2. 老年男性的性衰老	《279》
3. 老年期性行为的差异	《280》
4. 中老年人如何能长久保持性功能	《280》
5. 老年人的性反应特征是什么	《282》
6. 老年人的阳痿	《283》
7. 老年人的早泄	《285》
第五章 检测保健	《286》
1. 体温测量	《286》
2. 呼吸测量	《286》
3. 脉搏测量	《286》
4. 血压测量	《287》
5. 血液常规	《288》
6. 尿液常规	《288》
7. 大便检查	《289》
8. 视力测量	《289》
9. 眼底检查	《290》
10. 肝功能检查	《291》
11. 心电图检查	《292》
12. 脑电图检查	《292》
13. 超声波检查	《294》

14. CT 检查	<294>
附录 保健歌谣	<295>
1. 健康长寿歌	<295>
2. 长寿保健歌	<295>
3. 自我保健歌	<296>
4. 老年养生歌	<297>
5. 老人十养歌	<298>
6. 心理养生歌	<299>
7. 长寿食疗歌	<299>
8. 饮食健身歌	<300>
9. 高血压十忌歌	<301>
10. 劝君戒烟歌	<301>
11. 不气歌	<302>
12. 不愁歌	<303>
后记	<304>