

健康靠自己

从用药到饮食，告诉那些你最想知道的

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

老年常见病

如何用药与食物疗法

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO ◆ 康成编著



关爱生命，就要重视疾病，疾病并不可怕，
多了解，放轻松，不因无知而沮丧，不因恐惧而放弃——
教你做自己的医生！

健康，生命才有意义，不生病才是大智慧

黑龙江科学技术出版社

.....
健康靠自己

从用药到饮食，告诉那些你最想知道的
.....

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

老年常见病

如何用药与食物疗法

康 成 编 著

LAONIANCHANGJINGBING

RUHE YONGYAO YU SHIWU LIAOFA

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

老年常见病如何用药与食物疗法 / 康成编著. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5388-7707-6

I. ①老… II. ①康… III. ①老年病-常见病-用药法②老年病-常见病-食物疗法 IV. ①R592.05②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 225855 号

老年常见病如何用药与食物疗法

LAONIAN CHANGJIANBING RUHE YONGYAO YU SHIWI LIAOFA

主 编 康 成

责任编辑 项力福

封面设计 赵雪莹

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 14.5

字 数 180 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7707-6/R · 2217

定 价 26.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 Contents

老年心脏病 1

认识心脏及了解心脏病 / 1

心脏 / 1

- 心脏是怎样一种生理构造 / 1
- 心脏是怎样进行血液循环的 / 2
- 一旦心脏失去泵血能力人体将会怎么样 / 2

心脏病 / 2

- 什么是心脏病 / 2
- 心脏病发生前会出现哪些早期征兆 / 2
- 老年人易患哪些类型的心脏病 / 3

各种类型老年心脏病 / 4

冠心病 / 4

- 什么是冠心病 / 4
- 冠心病包括哪些类型 / 4
- 患冠心病会出现哪些症状 / 5
- 诊断冠心病应进行哪些检查 / 5
- 冠心病的治疗原则是什么 / 6
- 冠心病患者为什么应常备急救药盒 / 6
- 预防冠心病平时要养成哪些习惯 / 7

肺心病 / 8

- 什么是肺心病 / 8
- 肺心病分哪些类型 / 8
- 患肺心病常有哪些症状 / 9
- 诊断肺源性心脏病应做哪些检查 / 9
- 治疗肺心病要本着哪些原则 / 10
- 预防肺心病日常要注意哪些问题 / 11

心绞痛 / 11

- 什么是心绞痛 / 11
- 心绞痛分哪些类型 / 11
- 心绞痛有哪些症状 / 12
- 诊断心绞痛应做哪些检查 / 13
- 心绞痛的治疗原则是什么 / 14
- 为什么不可用普萘洛尔(心得安)、硝苯地平及硝酸甘油缓解心绞痛 / 14
- 预防心绞痛日常要注意哪些问题 / 14
- 洗澡时为什么要特别注意出现气短现象 / 14

心力衰竭 / 15

- 什么是心力衰竭 / 15
- 心力衰竭分哪些类型 / 15
- 患心力衰竭有哪些症状 / 16
- 确诊心力衰竭应做哪些检查 / 18
- 心力衰竭的治疗原则是什么 / 18
- 预防心力衰竭平时要注意哪些问题 / 18
- 心力衰竭患者日常生活中要注意什么 / 19

心肌梗死 / 20

- 什么是心肌梗死 / 20
- 心肌梗死分哪些类型 / 20
- 心肌梗死有哪些症状 / 21
- 诊断心肌梗死须做哪些检查 / 21
- 心肌梗死的治疗原则是什么 / 21
- 预防心肌梗死的发生平时要注意哪些问题 / 22

心脏患者手术后注意事项 / 23

- 患者心脏手术后要注意哪些问题 / 23
- 患者心脏手术后怎样进行康复活动 / 23
- 哪些患者术后不宜活动 / 24

心脏病的急救措施 / 25

- 如何抢救突发性心脏患者 / 25
- 心脏骤停患者应采取哪些急救措施 / 25
- 怎样做口对口的人工呼吸 / 26
- 对突发心绞痛患者怎样急救 / 26
- 心肌梗死突然发作怎么办 / 26
- 突发冠心病者要采取哪些急救措施 / 27
- 肺心病在家急性发作怎么办 / 27
- 心力衰竭患者应采取什么样的急救措施 / 28
- 对突发心肌梗死患者应采取哪些急救措施 / 28

各类心脏病的治疗药物 / 29

治疗冠心病的药物 / 29

- 常用西药 / 29
- 常用中成药 / 30
- 中草药 / 30

治疗肺源性心脏病的药物 / 33

治疗心绞痛的药物 / 34

治疗心力衰竭的药物 / 38

治疗心肌梗死的药物 / 39

老年高血压病 41

了解血压及高血压病 / 41

血压、收缩压、舒张压和高血压 / 41

● 什么是血压 / 41

● 什么是收缩压和舒张压 / 41

● 血压在多少时才算高血压 / 41

患上高血压通常会出现哪些症状 / 42

● 高血压引起的头晕症状是怎样的 / 42

● 高血压引起的头痛症状是怎样的 / 42

● 高血压引起的烦躁、心悸、失眠症状是怎样的 / 42

● 高血压引起的注意力不集中,记忆力减退表现是什么 / 43

● 高血压引起的肢体麻木的症状是怎样的 / 43

高血压造成的后果 / 43

● 高血压对人体可造成哪些后果 / 43

● 高血压可产生哪些并发症 / 43

● 高血压危象会造成哪些严重后果 / 44

老年高血压症的预防及检测 / 45

老年高血压症 / 45

● 什么是老年高血压症 / 45

● 老年高血压有什么特点 / 45

● 引起血压增高常是哪些原因 / 46

● 造成老年高血压的因素都有哪些 / 46

老年高血压的预防 / 47

● 对高血压认识常有哪些误区 / 47

● 出现呕吐、头痛时为什么应尽快查明病因 / 47

● 出现耳鸣现象时为什么要尽早就医 / 48

● 贫血者为什么也要预防高血压 / 48

高血压的检查与检测 / 48

● 高血压常规检查的目的是什么 / 48

● 高血压常规检查有哪些项目 / 49

● 高血压患者应以什么态度去体检 / 50

● 体检可以有哪些收获 / 50

● 为什么不能仅凭1次检查就确定病情 / 50

- 高血压患者为什么应经常检查心脏 / 51
- 高血压患者为什么应经常检查血黏度 / 51
- 自测血压时要作好准备和应该注意哪些事项 / 51

高血压患者应预防的各种疾病 / 53

- 哪些时间段容易发生由高血压引起的疾病 / 53
- 突发性脑血管疾病发生前会出现哪些前兆症状 / 53
- 出现哪些征兆时要提防脑出血 / 54
- 出现哪些先兆时要预防脑卒中(中风)的发生 / 54
- 高血压患者怎样提防心肌梗死 / 55
- 高血压患者如何预防尿毒症的发生 / 55
- 老年人为什么必须重视单纯收缩期高血压 / 56
- 高血压患者在哪些情况下必须注意自我防护 / 57
- 高血压患者为什么要警惕鼻出血 / 57
- 高血压患者为什么要密切注意血压波动 / 58
- 高血压患者为什么要注意心率 / 58

老年高血压症的生活宜忌 / 59

老年高血压患者的情绪调节 / 59

- 情绪对血压有什么影响 / 59
- 保持“笑口常开”有什么好处 / 59
- 高血压患者平时怎样自我放松 / 59
- 常唱歌对高血压患者有什么好处 / 60
- 高血压患者为什么不宜听刺激性音乐 / 60
- 经常赏花对高血压患者有什么好处 / 61
- 经常垂钓对高血压患者有什么好处 / 61
- 高血压患者为什么不宜扭秧歌 / 61
- 高血压患者怎样观看球赛 / 62
- 高血压患者下棋时应注意什么 / 62
- 老年高血压患者在麻将娱乐中应注意什么 / 62

老年高血压患者生活中应注意的问题 / 63

- 老年高血压患者如厕时应注意哪些问题 / 63

- 午饭后小憩一会儿对稳定血压有什么好处 / 64
- 睡前养成哪些习惯对高血压患者有益 / 64
- 老年高血压患者睡眠为何不宜仰卧 / 65
- 为什么不可忽视打鼾现象 / 65
- 高血压患者在夏季使用空调要注意什么 / 65
- 老年高血压患者为什么不宜猛然回头 / 66
- 经常梳头对高血压患者有什么好处 / 66
- 高血压患者看电视要注意什么 / 66
- 老年高血压患者乘公共汽车时要注意什么 / 67

老年高血压症的药物治疗 / 68

- 为什么不能不经测血压就用药 / 68
- 老年患者降血压需要遵循什么原则 / 68
- 治疗高血压的中成药主要有哪些 / 69
- 服用降压药应注意哪些问题 / 69
- 降压过低过快会产生哪些不良后果 / 70
- 怎样确定降压药的“维持量” / 70
- 为什么一定要坚持长期用药 / 71
- 为什么清晨醒后服药效果最佳 / 71
- 降压药为什么不宜睡前服用 / 71
- 怎样才能减少用药剂量 / 72
- 伴有哪些疾病时要慎服降压药 / 72
- 哪些药物可促使血压升高 / 72
- 血压骤然升高时怎样用药 / 73
- 为什么不能仅凭说明书就自己买药服用 / 73
- “降压仪器”为什么不能代替降压药物 / 74
- 服用阿司匹林应注意哪些问题 / 74

老年糖尿病 75

了解糖尿病与老年糖尿病 / 75

糖尿病 / 75

- 什么是糖尿病 / 75
- 糖尿病形成的病理原因是什么 / 76
- 糖尿病常见感染有哪些 / 77
- 糖尿病可产生哪些危害 / 77

老年性糖尿病 / 78

- 老年糖尿病主要有哪几种类型 / 78
- 老年人群糖尿病为什么发病率高 / 78
- 哪些老年人应警惕糖尿病的发生 / 79

老年糖尿病的诊断与预防 / 80

糖尿病的检测和医学诊断 / 80

- 通过哪些症状可自我判断是否患上糖尿病 / 80
- 糖尿病病情是依据什么来确定的 / 81
- 诊断糖尿病应注意哪些问题 / 81
- 对糖尿病的诊断常用哪些检测方法 / 81
- 尿糖检测的标准是什么 / 82
- 为什么要做空腹血糖测量 / 82
- 餐后两小时血糖检测的必要性在哪里 / 82
- 什么是糖耐量试验 / 83
- 怎样进行糖耐量试验 / 83
- 空腹血糖偏高者怎样做糖耐量试验 / 83
- 糖耐量减低是否就意味着患有糖尿病 / 84
- 检测血胰岛素有什么用 / 84
- 血清C-肽检测及作用是什么 / 84
- 检测糖化血红蛋白重要性在哪里 / 84

- 为什么血糖检测不能取代糖化血红蛋白检测 / 85
- 经常做尿酮体检测有什么必要 / 85

糖尿病患者的自我检测 / 86

- 做好病情观测记录有什么好处 / 86
- 怎样留取尿液标本 / 86
- 怎样用酮体试纸检测尿酮体 / 86
- 怎样用酮体粉检测尿酮体 / 87
- 怎样使用尿糖试纸 / 87
- 血糖试纸怎样保存 / 88
- 检测血糖时要注意哪些问题 / 88
- 自己检测血糖时应怎样采血 / 88
- 采血针为什么不能反复使用 / 89
- 怎样看血糖仪检测结果 / 89
- 下午检测血糖弊端在哪里 / 89

对糖尿病患者的日常监护 / 89

- 如何预防糖尿病患者高渗性昏迷 / 89
- 怎样防止糖尿病患者出现低血糖现象 / 90
- 怎样防止患者的苏木杰反应 / 91
- 怎样防止糖尿病患者酸中毒 / 91
- 尿酮体出现突变时怎么办 / 92
- 怎样防止糖尿病的黎明现象 / 92
- 糖尿病患者发生继发感染怎么办 / 93
- 糖尿病患者为什么要预防便秘的发生 / 94
- 糖尿病患者为什么应重视对心脏的保护 / 94
- 糖尿病患者怎样保护足部 / 95
- 怎样检测是否出现了糖尿病足 / 95
- 糖尿病足的危害是什么 / 95
- 糖尿病患者脚部一旦出现创伤怎么办 / 96
- 怎样处理糖尿病患者的皮肤外伤 / 96
- 糖尿病患者怎样拔牙 / 97

老年糖尿病的预防 / 97

- 老年糖尿病的防治原则是什么 / 97

- 预防糖尿病的三道“防线”内容是什么 / 98
- 糖尿病患者饮食原则是什么 / 99
- 饮食控制原则是什么 / 99
- 糖尿病患者怎样吃 / 99
- 老年人应改变什么心态 / 100
- 老年患者进行体育锻炼的原则是什么 / 100

糖尿病的药物治疗 / 101

- 常用的西药类降糖药物有哪些 / 101
- 常用的中成药类降糖药物有哪些 / 101
- 常用的降糖中草药有哪些 / 102
- 糖尿病用药为什么必须遵照医嘱 / 102
- 怎样根据自身状况来选择降糖药 / 103
- 什么时候是口服各种降糖药的最佳时间 / 103
- 哪类患者不宜服用磺脲类药物 / 104
- 磺脲类药物的不良反应有哪些 / 104
- 哪些患者不能服用双胍类药物 / 105
- 服双胍类药物会出现哪些不良反应 / 105
- 盲目服用同一类降糖药会有哪些不良后果 / 106
- 怎样停用降糖药 / 106
- 怎样使用胰岛素治疗糖尿病 / 107

老年慢性支气管炎 113

了解呼吸系统与老年慢性支气管炎 / 113

了解呼吸系统 / 113

- 呼吸系统在人体内承担着什么任务 / 113
- 组成呼吸道的各器官分别承担着什么“任务” / 113
- 呼吸系统是怎样工作的 / 114

- 呼吸运动是怎样一个过程 / 114
- 呼吸器官的共同特点是什么 / 114
- 肺是怎样一个器官 / 114
- 支气管是由哪些组织构成 / 115
- 气管与支气管的功能是什么 / 115
- 支气管进入肺内是怎样一种情况 / 115
- 什么是上下呼吸道 / 115

了解老年支气管炎 / 116

- 什么是急性支气管炎 / 116
- 什么是慢性支气管炎 / 116
- 什么是老年慢性气管炎 / 116
- 老年慢性气管炎的特点是什么 / 116
- 怎样确诊老年慢性气管炎 / 117
- 老年人群为什么易发生慢性气管炎 / 117
- 引发老年慢性支气管炎的外部因素有哪些 / 117
- 引起老年慢性支气管炎的内在因素有哪些 / 118
- 老年慢性支气管炎常见并发症有哪些 / 119
- 怎样判定慢性支气管炎病情的严重程度 / 119

老年慢性支气管炎的治疗 / 120

- 慢性支气管炎缓解期治疗为什么非常重要 / 120
- 什么是阶梯治疗法 / 120
- 什么是中医吸入疗法 / 121
- 吸入疗法对治疗哮喘作用是什么 / 121
- 中药雾化吸入疗法多采用哪几种办法 / 121
- 吸入治疗可能给患者带来哪些不良反应 / 121
- 治疗老慢支可参考哪些外治疗法 / 122
- 治疗老慢支平时要注意哪些问题 / 122
- 怎样防止慢性支气管炎发展成肺心病 / 122
- 病因治疗适用于哪类患者 / 123
- 何谓对症治疗 / 123

- 患者怎样进行简易耐寒按摩 / 123
- 什么是家庭氧疗 / 124
- 患者急性发作期怎样护理 / 124

老年慢性支气管炎的预防 / 125

- 预防老年慢性支气管炎平时要做到哪几方面 / 125
- 老慢支患者饮食要注意什么 / 125
- 患者适宜选择什么样的居住环境 / 125
- 为什么戒烟多茶可预防老慢支 / 126
- 老年患者适宜选择哪些项目进行锻炼 / 126
- 老慢支怎样避毒消敏 / 126
- 患者在夏季怎样消除真菌 / 126
- 消除尘螨可采取哪些办法 / 127
- 患者怎样避免接触花粉 / 128
- 患者布置新居时要注意哪些问题 / 128
- 怎样清除家庭装修后产生的甲醛 / 129
- 空气过滤器对预防和控制哮喘有什么作用 / 130
- 患者为什么要尽量少饮酒 / 130
- 患者夏季为什么应少饮食冷饮 / 130
- 患者在夏季使用空调时要注意什么 / 130
- 患者在衣着上要注意哪些问题 / 131
- 怎样清洗患者的衣物 / 131
- 常晒和常洗被褥对患者有什么益处 / 132
- 哮喘患者为什么不宜养宠物 / 132
- 燃蚊香为什么易诱发哮喘 / 132
- 为什么哮喘患者不宜用煤气灶烹饪 / 132

老年白内障 133

了解白内障 / 133

- 什么是白内障 / 133
- 造成晶体浑浊的原因是什么 / 133
- 白内障患者自觉有哪些症状 / 133
- 什么是老年白内障 / 134
- 造成老年白内障的原因有哪些 / 135

老年白内障的治疗 / 136

- 治疗白内障的常用办法是什么 / 136
- 老年白内障患者怎样选择最佳手术时机 / 136
- 术前需做哪些检查 / 136
- 手术治疗白内障通常有哪些方法 / 136
- 晶状体摘除后怎样才能不影响视力 / 138
- 患者术后应注意什么 / 138
- 术后初期为什么不可过度用眼 / 138

老年白内障的预防 / 139

- 常吃深绿色蔬菜为什么可预防白内障 / 139
- 维生素C对预防白内障可起到什么作用 / 139
- 预防老年白内障平时应避免吃哪些食物 / 139
- 为什么平日常吃含硒含锌食物可预防白内障 / 140
- 老年人预防白内障日常要注意什么 / 140
- 预防白内障为什么应注重精神调养 / 141
- 老年人怎样保护自己的眼睛 / 141
- 远离白内障要预防哪些慢性病 / 142
- 平时要注意多摄入哪些营养 / 142
- 预防白内障为什么要防止脱水 / 142

- 适当服用阿司匹林对预防老年白内障有什么好处 / 142

老年帕金森病与帕金森综合征 143

了解帕金森病与帕金森综合征 / 143

- 什么是帕金森病 / 143
- 帕金森病的症状是怎样的 / 143
- 帕金森病的特点是什么 / 144
- 帕金森病的病变部位在哪里 / 144
- 导致帕金森病的原因有哪些 / 144
- 什么是帕金森综合征 / 145
- 帕金森病和帕金森综合征是否是一回事 / 145

帕金森病与帕金森综合征的诊疗与预防 / 146

帕金森病与帕金森综合征的诊断 / 146

- 根据病因分哪两种类型 / 146
- 为什么要将帕金森综合征与帕金森病区别开来 / 146
- 怎样诊断帕金森病 / 147
- 帕金森病和老年痴呆症是一回事吗 / 147
- 怎样诊断脑炎后帕金森综合征 / 147
- 怎样对进行性核上性麻痹作出诊断 / 147
- 怎样诊断药物性帕金森综合征 / 148
- 何谓良性震颤 / 148

帕金森病与帕金森综合征的预防 / 148

- 有哪些病史的人应警惕帕金森综合征 / 148
- 怎样通过饮食防治帕金森综合征 / 149

帕金森病与帕金森综合征的治疗 / 149

- 治疗帕金森综合征的方法有哪些 / 149
- 怎样用“脑起搏器”治疗帕金森病 / 150

帕金森病与帕金森综合征的调养 / 151

- 患者在康复期间应做到哪些 / 151
- 家人如何帮助帕金森综合征患者料理生活 / 151
- 饮食中蛋白质过量为什么会对药效产生影响 / 152
- 患者怎样吃才合适 / 152
- 对伴有其他疾病的患者怎样调整饮食 / 153
- 怎样安排患者的一日三餐 / 153
- 患者为什么应多吃谷类和蔬菜瓜果 / 153
- 患者怎样吃奶类和豆类 / 153
- 患者为什么应限量吃肉 / 154
- 患者为什么尽量不要吃肥肉、荤油和动物内脏 / 154
- 患者每天喝多少水合适 / 154
- 患者怎样做放松和呼吸锻炼 / 154
- 患者怎样进行面部锻炼 / 154
- 患者怎样进行头颈部的锻炼 / 155
- 患者如何进行躯干锻炼 / 155
- 患者怎样进行腹肌锻炼 / 155
- 患者怎样做手部锻炼 / 156
- 患者怎样进行下肢锻炼 / 156
- 对患者怎样进行步态训练 / 156
- 怎样对患者进行平衡运动的训练 / 157
- 患者如何克服语言障碍 / 157

老年骨质疏松症 159

了解老年骨质疏松症 / 159

骨质疏松症 / 159

- 什么是骨质疏松症 / 159
- 骨质疏松的形成常与哪些因素有关 / 159