

健康中国行之健康科普知识进农村丛书

老人

常见病防治



总主编 / 杜亚明 刘怀清
主 审 / 刘怀清 刘祥平
主 编 / 徐新献 江领群
副主编 / 慈书平 祁俊菊
陈建荣



人民卫生出版社

重庆市沙坪坝区科学技术委员会科普资助项目

健康中国行之健康科普知识进农村丛书

老人常见病防治

总主编 杜亚明 刘怀清

主 审 刘怀清 刘祥平

主 编 徐新献 江领群

副主编 慈书平 祁俊菊 陈建荣

编 委 (按姓氏笔画排序)

车小雯 田 绿 朱保锋 李 鑫 李兴升

吴佩毓 吴垣轅 陈金亮 周 婧 周裕婧

姚武位 倪竟全 窦 娟 潘 怡

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

老人常见病防治/徐新献,江领群主编.—北京:人民卫生出版社,2017

(健康中国行之健康科普知识进农村丛书)

ISBN 978-7-117-23566-2

I. ①老… II. ①徐…②江… III. ①老年病-常见病-防治
IV. ①R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 300510 号

人卫智网	www. ipmph. com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www. pmph. com	人卫官方资讯发布平台

版权所有,侵权必究!

老人常见病防治

主 编:徐新献 江领群

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编:100021

E - mail: pmph @ pmph. com

购书热线:010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷:三河市潮河印业有限公司

经 销:新华书店

开 本:850 × 1168 1/32 印张:6

字 数:106 千字

版 次:2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-23566-2/R · 23567

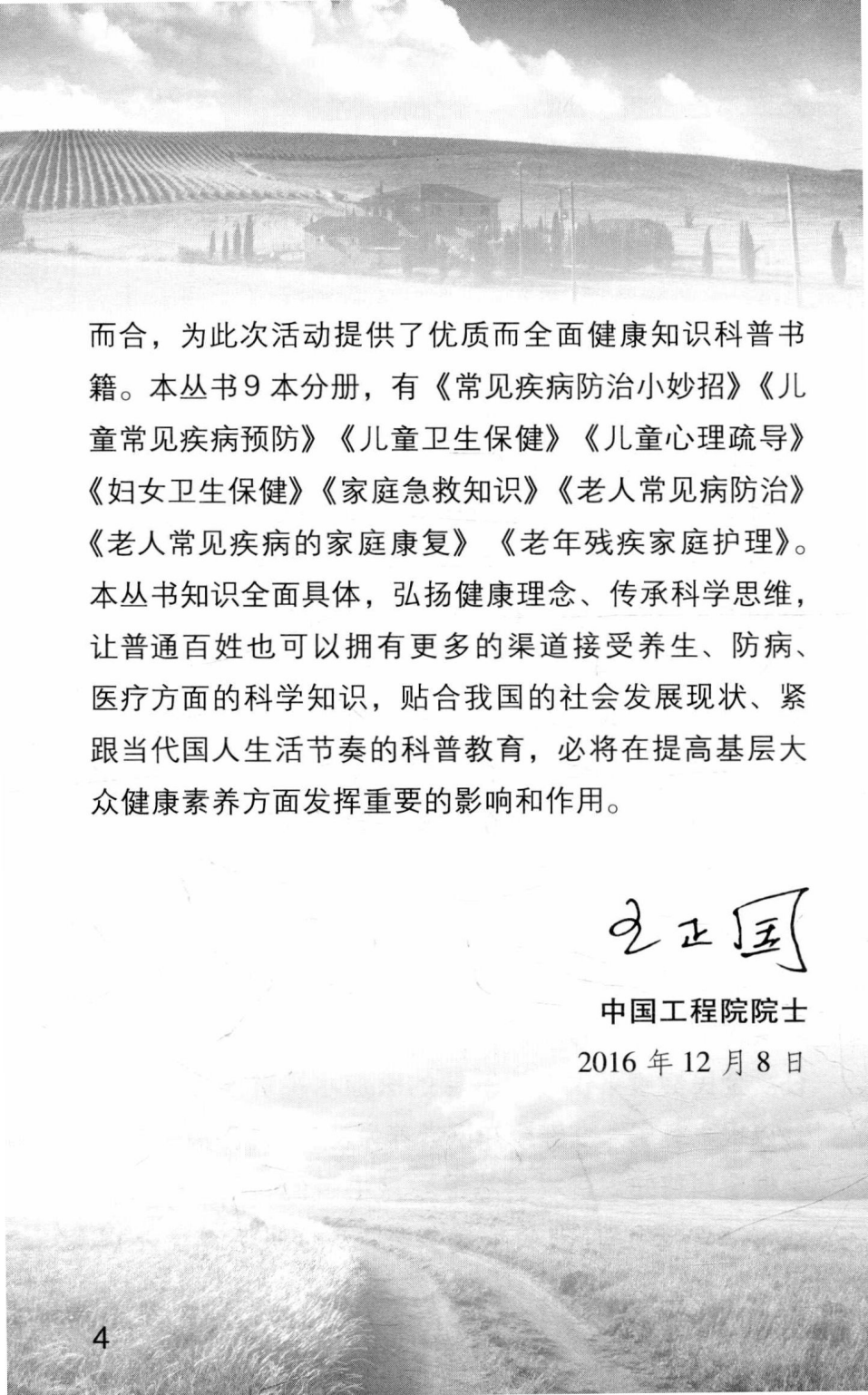
定 价:18.00 元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ @ pmph. com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

《健康中国行之健康科普知识进农村丛书》是“接地气，顺趋势，应民意，长知识”之作，此丛书是针对城乡居民及广大农村留守人群的健康卫生、心理疏导、权益保障、子女教育、老年疾病防治等方面科普知识宣传教育的书籍。此书是由医学专家编写，但对健康知识讲解、切贴百姓、通俗易懂、图文并茂，兼顾了我国当前城镇农村人群健康科普知识现状而撰写，可满足广大城乡居民、农民朋友对健康知识的渴求，适用于广大基层大众阅读、推广应用。

2016年8月全国卫生与健康大会上，习近平总书记强调“没有全民健康，就没有全面小康”，因此启迪广大基层民众的健康思维，开启健康教育，就成为实现全民健康、提高人民大众科学素养的重要任务与责任。全民健康不仅要让基层的医疗水平普遍提高，也要以提高基层大众健康知识素养为基石；《健康中国行之健康科普知识进农村丛书》著书目的与国家卫计委践行“健康中国行——全民健康素养促进活动”不谋

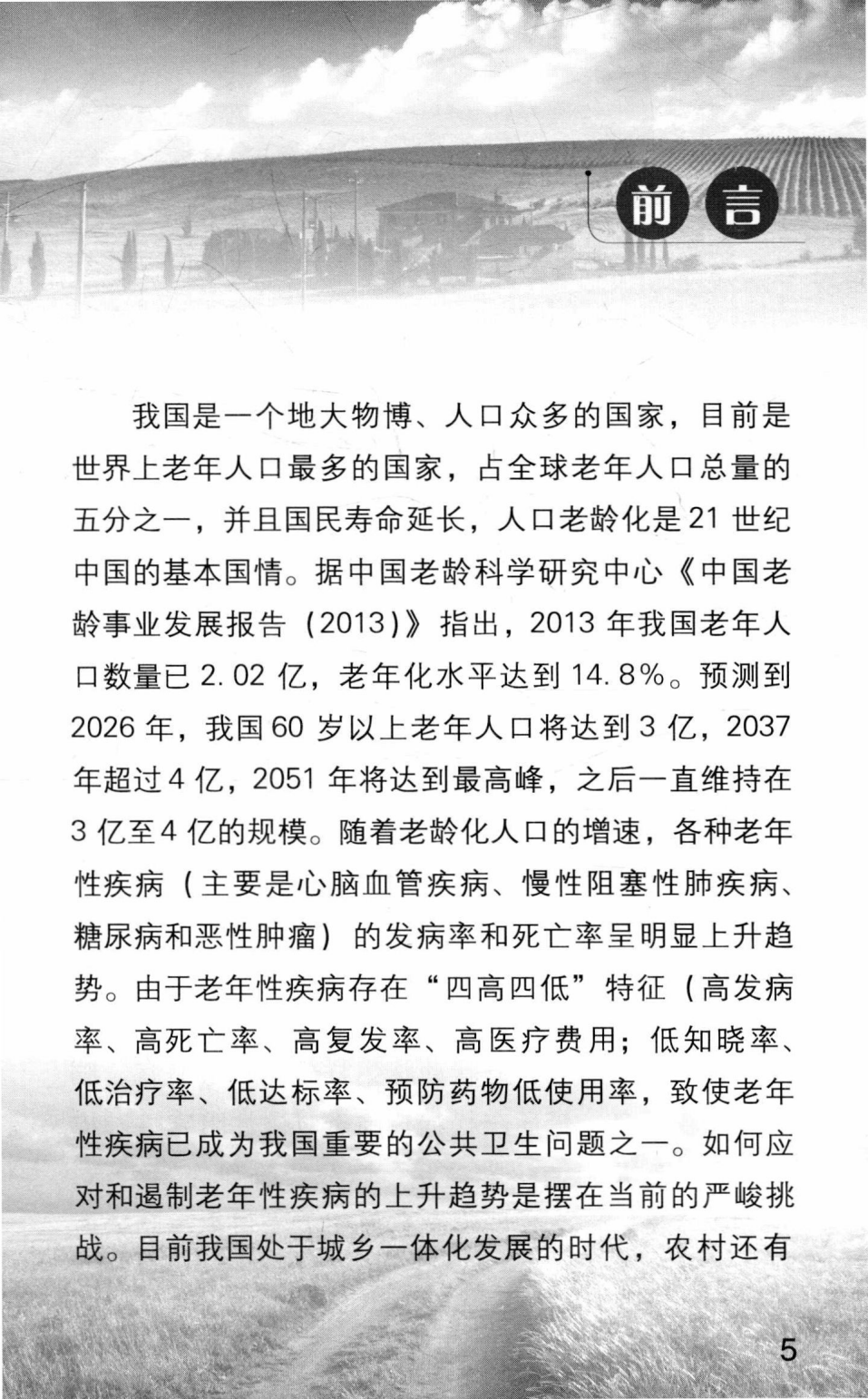


而合，为此次活动提供了优质而全面健康科普书籍。本丛书9本分册，有《常见疾病防治小妙招》《儿童常见疾病预防》《儿童卫生保健》《儿童心理疏导》《妇女卫生保健》《家庭急救知识》《老人常见病防治》《老人常见疾病的家庭康复》《老年残疾家庭护理》。本丛书知识全面具体，弘扬健康理念、传承科学思维，让普通百姓也可以拥有更多的渠道接受养生、防病、医疗方面的科学知识，贴合我国的社会发展现状、紧跟当代国人生活节奏的科普教育，必将在提高基层大众健康素养方面发挥重要的影响和作用。

王正国

中国工程院院士

2016年12月8日



前言

我国是一个地大物博、人口众多的国家，目前是世界上老年人口最多的国家，占全球老年人口总量的五分之一，并且国民寿命延长，人口老龄化是 21 世纪中国的基本国情。据中国老龄科学研究中心《中国老龄事业发展报告（2013）》指出，2013 年我国老年人口数量已 2.02 亿，老年化水平达到 14.8%。预测到 2026 年，我国 60 岁以上老年人口将达到 3 亿，2037 年超过 4 亿，2051 年将达到最高峰，之后一直维持在 3 亿至 4 亿的规模。随着老龄化人口的增速，各种老年性疾病（主要是心脑血管疾病、慢性阻塞性肺疾病、糖尿病和恶性肿瘤）的发病率和死亡率呈明显上升趋势。由于老年性疾病存在“四高四低”特征（高发病率、高死亡率、高复发率、高医疗费用；低知晓率、低治疗率、低达标率、预防药物低使用率，致使老年性疾病已成为我国重要的公共卫生问题之一。如何应对和遏制老年性疾病的上升趋势是摆在当前的严峻挑战。目前我国处于城乡一体化发展的时代，农村还有



5000 万留守老人，老年人群还缺少科学防病治病行为。在防病治病方面也面临着新的宣传教育问题。所以有必要加强对老年人常见疾病防治知识的宣传、教育和指导，是一项重要的健康工程。

随着生活水平的日益提高，人们对生活质量的要求越来越高，健康问题越来越受到重视，对医学知识的需求也越来越迫切。其实许多常见病，只要自己懂得一定的医疗常识，完全可以做自己的医生，掌控自己的健康，做身体的主人。目前国内针对老年人常见疾病防治方面的科普书籍较少。因此，编写一本有关老年人常见疾病防治的科普书籍不仅可满足农村老人的实际需要，也适合城市居民阅读，以便老年人了解和普及老年人常见疾病的防治方面的知识，也有利于提升老年人对常见病防治的自我管理能力。

本书对高血压、冠状动脉粥样硬化性心脏病、脑卒中、糖尿病、骨质疏松症、肺炎、慢性阻塞性肺疾病、慢性胃炎、消化性溃疡、便秘、前列腺增生症、老年性痴呆、帕金森病等有关老年人常见疾病防治方面的知识进行详尽的介绍，具有科学新颖、内容丰富、



通俗易懂的特点，是一本适合我国农民和居民老年人群阅读的科普读物。

在编写过程中，参考了近年国内外老年常见疾病防治方面的文献资料，并结合编者多年从事老年疾病防治的实际经验来进行撰写，以保证本书实用性和可读性，旨在推出一本适合于农民和居民老年人群有关常见疾病防治的科普书籍。

由于我们学识水平有限，加之时间仓促，书中疏谬之笔在所难免，恳望广大读者批评指正。

徐新献

2016 年 11 月

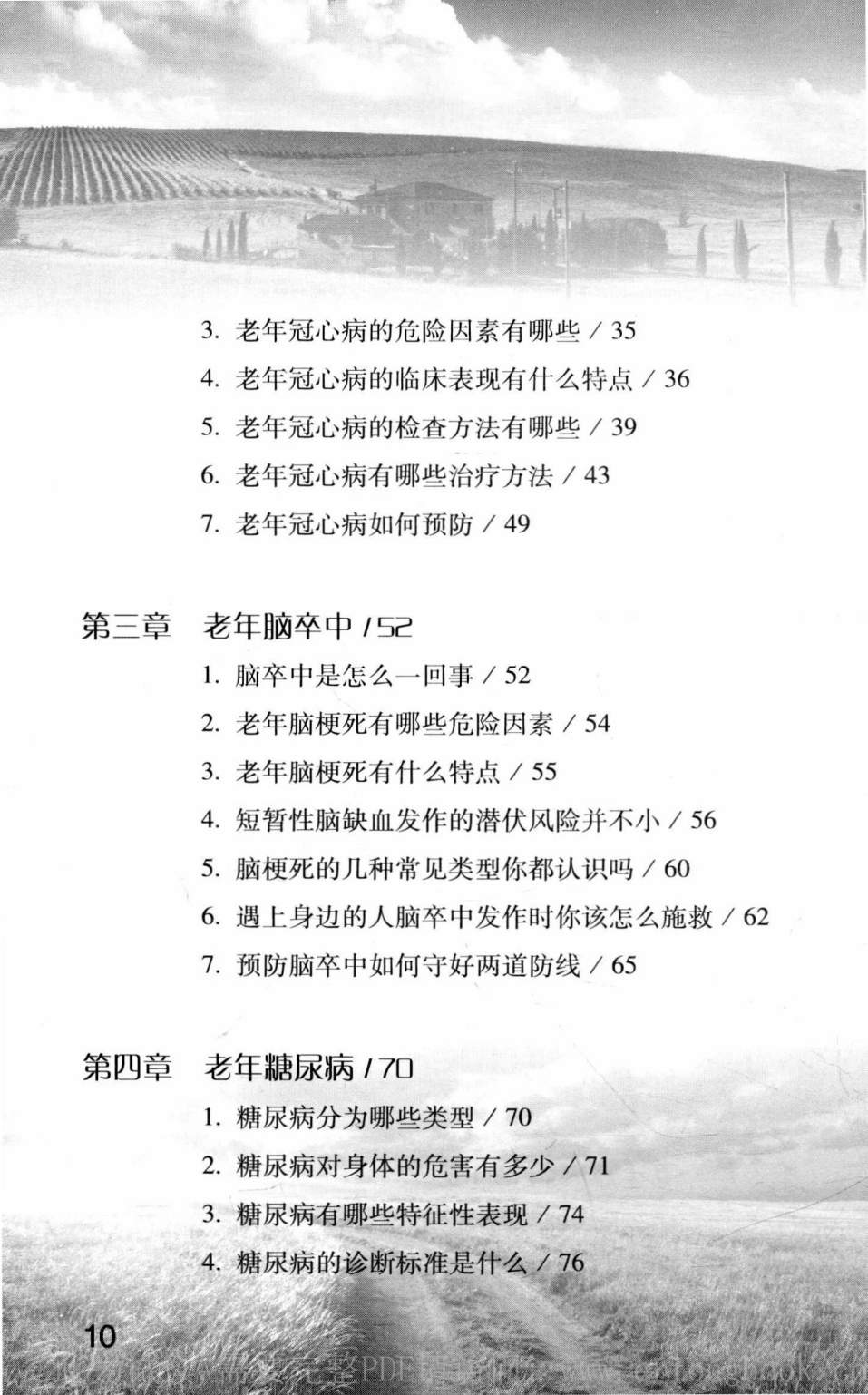


第一章 老年高血压 / 1

1. 老年高血压的标准是怎样的呢 / 1
2. 高血压由哪些因素造成 / 3
3. 长期高血压会给身体造成什么损害 / 3
4. 高血压患者需重视心血管风险评估 / 4
5. 老年高血压有哪些特点 / 8
6. 老年高血压患者的治疗目标和降压目标是什么 / 15
7. 老年高血压患者的治疗原则是怎样的 / 16
8. 为什么老年高血压降压时不能过快 / 18
9. 老年高血压常用几类降压药物使用时应注意的事项 / 19
10. 传统复方降压药物真的价廉物美吗 / 23
11. 老年高血压患者在日常生活中有哪些注意事项 / 26

第二章 老年冠心病 / 31

1. 动脉粥样硬化离冠心病多远 / 31
2. 冠心病有哪些类型 / 32

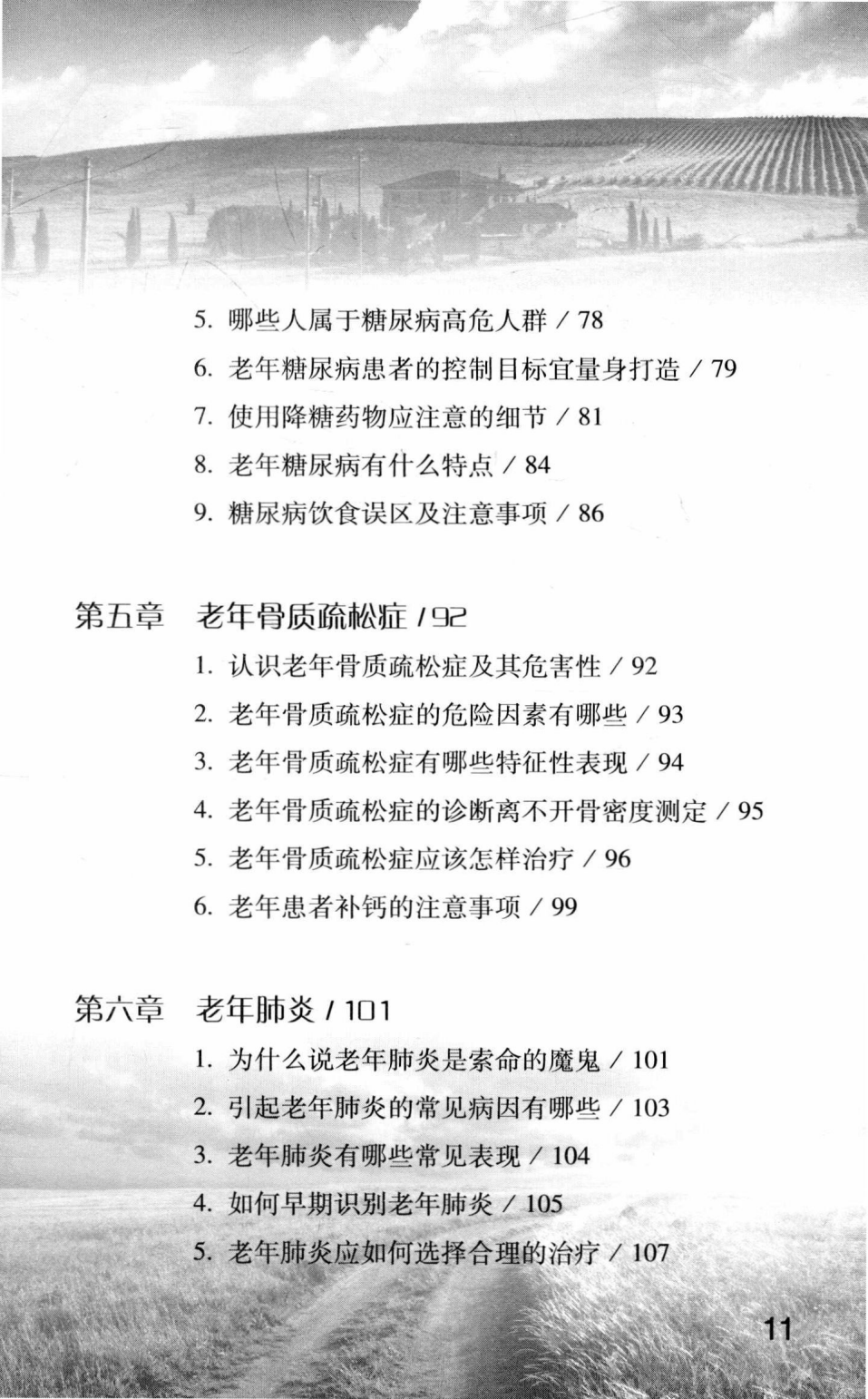
- 
3. 老年冠心病的危险因素有哪些 / 35
 4. 老年冠心病的临床表现有什么特点 / 36
 5. 老年冠心病的检查方法有哪些 / 39
 6. 老年冠心病有哪些治疗方法 / 43
 7. 老年冠心病如何预防 / 49

第三章 老年脑卒中 / 52

1. 脑卒中是怎么回事 / 52
2. 老年脑梗死有哪些危险因素 / 54
3. 老年脑梗死有什么特点 / 55
4. 短暂性脑缺血发作的潜伏风险并不小 / 56
5. 脑梗死的几种常见类型你都认识吗 / 60
6. 遇上身边的人脑卒中发作时你该怎么施救 / 62
7. 预防脑卒中如何守好两道防线 / 65

第四章 老年糖尿病 / 70

1. 糖尿病分为哪些类型 / 70
2. 糖尿病对身体的危害有多少 / 71
3. 糖尿病有哪些特征性表现 / 74
4. 糖尿病的诊断标准是什么 / 76

- 
5. 哪些人属于糖尿病高危人群 / 78
 6. 老年糖尿病患者的控制目标宜量身打造 / 79
 7. 使用降糖药物应注意的细节 / 81
 8. 老年糖尿病有什么特点 / 84
 9. 糖尿病饮食误区及注意事项 / 86

第五章 老年骨质疏松症 / 92

1. 认识老年骨质疏松症及其危害性 / 92
2. 老年骨质疏松症的危险因素有哪些 / 93
3. 老年骨质疏松症有哪些特征性表现 / 94
4. 老年骨质疏松症的诊断离不开骨密度测定 / 95
5. 老年骨质疏松症应该怎样治疗 / 96
6. 老年患者补钙的注意事项 / 99

第六章 老年肺炎 / 101

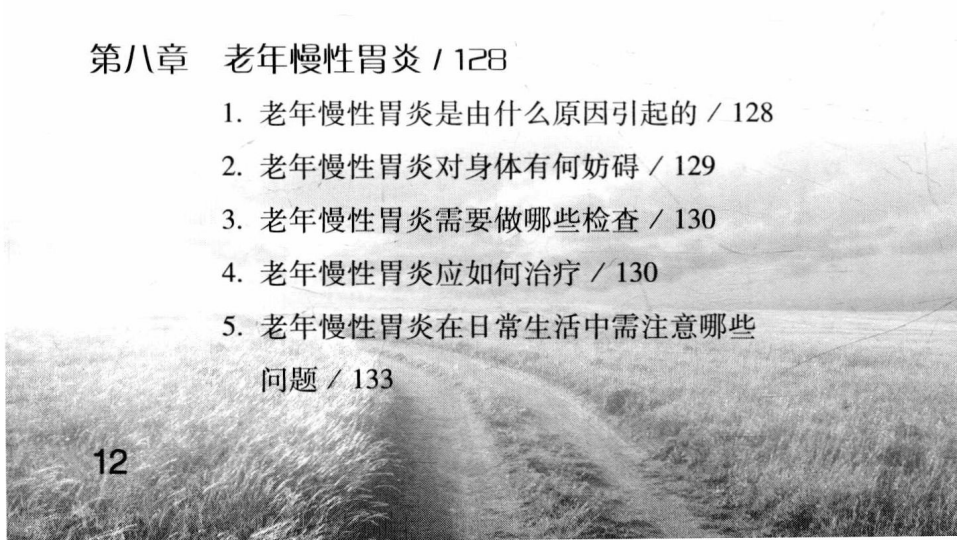
1. 为什么说老年肺炎是索命的魔鬼 / 101
2. 引起老年肺炎的常见病因有哪些 / 103
3. 老年肺炎有哪些常见表现 / 104
4. 如何早期识别老年肺炎 / 105
5. 老年肺炎应如何选择合理的治疗 / 107

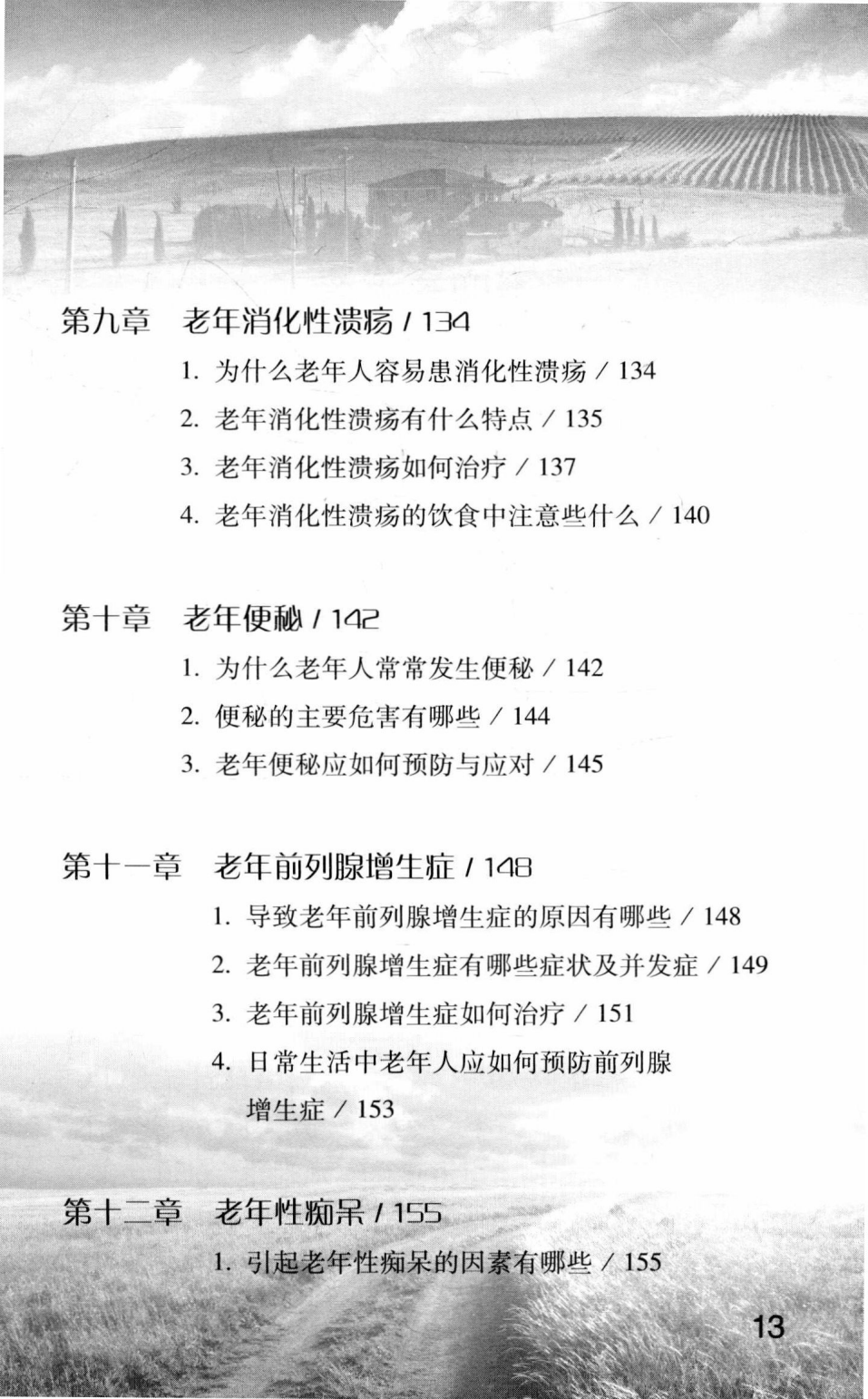
- 
6. 预防老年肺炎在日常生活中有哪些要注意的细节 / 110

第七章 老年慢性阻塞性肺疾病 / 113

1. 老年慢性阻塞性肺疾病是一种什么样的疾病 / 113
2. 如何发现患了老年慢性阻塞性肺疾病 / 115
3. 老年慢性阻塞性肺疾病治疗采取哪些方法 / 116
4. 预防老年慢性阻塞性肺疾病该采取哪些措施 / 121
5. 老年慢性阻塞性肺疾病病人为什么需要戒烟 / 124

第八章 老年慢性胃炎 / 128

1. 老年慢性胃炎是由什么原因引起的 / 128
 2. 老年慢性胃炎对身体有何妨碍 / 129
 3. 老年慢性胃炎需要做哪些检查 / 130
 4. 老年慢性胃炎应如何治疗 / 130
 5. 老年慢性胃炎在日常生活中需注意哪些问题 / 133
- 



第九章 老年消化性溃疡 / 134

1. 为什么老年人容易患消化性溃疡 / 134
2. 老年消化性溃疡有什么特点 / 135
3. 老年消化性溃疡如何治疗 / 137
4. 老年消化性溃疡的饮食中注意些什么 / 140

第十章 老年便秘 / 142

1. 为什么老年人常常发生便秘 / 142
2. 便秘的主要危害有哪些 / 144
3. 老年便秘应如何预防与应对 / 145

第十一章 老年前列腺增生症 / 148

1. 导致老年前列腺增生症的原因有哪些 / 148
2. 老年前列腺增生症有哪些症状及并发症 / 149
3. 老年前列腺增生症如何治疗 / 151
4. 日常生活中老年人应如何预防前列腺增生症 / 153

第十二章 老年性痴呆 / 155

1. 引起老年性痴呆的因素有哪些 / 155



2. 老年性痴呆有哪些表现 / 157
3. 如何区分老年性痴呆与自然衰老过程 / 160
4. 如何确诊老年性痴呆 / 161
5. 老年性痴呆预防措施有哪些 / 162

第十三章 老年帕金森病 / 164

1. 老人如何当心帕金森病悄悄地来 / 164
2. 帕金森病如何治疗 / 168
3. 帕金森病在衣食住行中需要注意的细节有哪些 / 177



第一章

老年高血压

1. 老年高血压的标准是怎样的呢

很多人听说过“高血压”，但高血压到底是一种什么样的病，又似乎有些茫然。高血压的定义为：在未使用降压药物的情况下，非同日3次测量血压，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和舒张压 90mmHg 为单纯性收缩期高血压。患者既往有高血压史，目前正在使用降压药物，血压虽然低于 $140/90\text{mmHg}$ ，也诊断为高血压。

那么，老年高血压的标准是怎样的呢？目前我国将老年高血压的标准定为，年龄 ≥ 65 岁、血压持续3次以上非同日坐位收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，可定义为老年高血压。若收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ ，舒张压 $\leq 90\text{mmHg}$ ，则定义为老年单纯收缩期高血压。

目前我国采用正常血压（收缩压 $< 120\text{mmHg}$ 和



舒张压 $< 80\text{mmHg}$)、正常高值 (收缩压 $120 \sim 139\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $80 \sim 89\text{mmHg}$) 和高血压 (收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$) 进行血压水平分类, 适用于男性、女性, 18 岁以上任何年龄的成人。根据血压升高水平, 又进一步将高血压分为 1 级、2 级和 3 级 (见表 1-1)。

表 1-1 血压水平分类和定义

分类	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)
正常血压	< 120 和	< 80
正常高值	$120 \sim 139$ 和/或	$80 \sim 89$
高血压:	≥ 140 和/或	≥ 90
1 级高血压 (轻度)	$140 \sim 159$ 和/或	$90 \sim 99$
2 级高血压 (中度)	$160 \sim 179$ 和/或	$100 \sim 109$
3 级高血压 (重度)	≥ 180 和/或	≥ 110
单纯收缩期高血压	≥ 140 和	< 90

注: 当收缩压和舒张压分属于不同级别时, 以较高的分级为准。

值得注意的是, 高血压是指在静息状态下动脉收缩压和/或舒张压增高 ($\geq 140/90\text{mmHg}$), 常伴有脂肪和糖代谢紊乱以及心、脑、肾和视网膜等器官功能性或器质性改变。由于部分高血压患者并无明显的临床症状, 高血压又被称为人类健康的“无形杀手”。因此提高对高血压病的认识, 对早期预防、及时治疗有极其重要的意义。



2. 高血压由哪些因素造成

从病因角度来讲，医学上将高血压分为两种类型，一种类型叫做原发性高血压，是以血压升高为主要临床表现伴或不伴有多种心血管危险因素的综合征，通常简称为高血压。绝大多数高血压患者属于原发性高血压，原发性高血压的病因目前还不太清楚，属于多种因素所致，与遗传及高盐饮食、肥胖、过量饮酒、吸烟、年龄增长等因素有关。另一种类型叫做继发性高血压，是指由某些确定的疾病或病因引起的血压升高，约占所有的高血压的5%。继发性高血压常见于肾实质性高血压（急慢性肾小球肾炎、糖尿病性肾病、多囊肾等）、肾血管性高血压（多发性大动脉炎、肾动脉纤维肌性发育不良、动脉粥样硬化等）、原发性醛固酮增多症、皮质醇增多症、嗜铬细胞瘤、肾素分泌瘤、甲状腺功能亢进症、妊娠高血压综合征等。

3. 长期高血压会给身体造成什么损害

高血压是一种慢性终生性疾病，患者相继引起心脏和血管等重要器官的损害。长期高血压引起的心脏改变是左心室肥厚和扩大；对全身小动脉病变主要是管腔内径缩小，导致心、脑、肾等重要器官组织缺血；并且长期高血压及伴随的危险因素可促进动脉粥样硬化的形成和发展，主要累及体循环大、中动脉。所以，长期高血压可直接造成心、脑、肾、眼底等人