

# 老年 常见病防治

相光鑫 赵翔凤/主编



## 增长防病知识，指导健康生活

本书用问答的方式介绍了老年人常见疾病的特点，老年常见病的用药、饮食、起居、运动等各方面应注意的事项，帮助读者了解自己的病症，指导健康生活。

# 这是一本教你掌握老年人生活保健知识的科普书

建议配合二维码一起使用本书

## ▶ 本书特配线上阅读资源

### 1 配套电子书及音频

本书配套电子书及音频，随时阅读，方便快捷。

### 2 系列丛书电子书及音频

包含“老年健康生活丛书”其他9本书电子书及音频。

### 3 心血管健康讲座音频

听老年人心血管健康讲座，学会预防心血管类常见病。

### 4 饮食健康讲座音频

听膳食与营养健康讲座，学会老年人健康饮食搭配。

### 5 阅读交流群

同本书读者一起交流阅读心得，分享生活中的保健妙招。

### 6 阅读助手

为读者提供：专属阅读服务、个性阅读需求、多元阅读交流，提高阅读效率。

## ▶ 获取步骤

【1】---- 微信扫描本页二维码

【2】---- 关注出版社公众号

【3】---- 点击即可获得资源



微信扫码  
获取本书线上资源

# 老年

## 常见病防治

相光鑫 赵翔凤 © 编著



华龄出版社

责任编辑：林欣雨

责任印制：李未圻

图书在版编目（CIP）数据

老年人常见病防治 / 相光鑫，赵翔凤主编. -- 北京：  
华龄出版社，2019.12

ISBN 978-7-5169-1621-6

I. ①老… II. ①相… ②赵… III. ①老年病—常见  
病—防治 IV. ①R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 300368 号

书 名：老年常见病防治

作 者：相光鑫 赵翔凤 编著

出版人：胡福君

出版发行：华龄出版社

地 址：北京市东城区安定门外大街甲57号 邮 编：100011

电 话：010-58122246 传 真：010-84049572

网 址：<http://www.hualingpress.com>

印 刷：北京市大宝装璜印刷厂

版 次：2020年6月第1版 2020年6月第1次印刷

开 本：710mm × 1000mm 1/16 印 张：12

字 数：76千字

定 价：45.00元

版权所有 翻印必究

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换



## 目

## 录

老年病有哪些特点？ / 001

老年病预防有哪些注意事项？ / 002

### **老年普通感冒、流行性感 冒 / 003**

普通感冒和流行性感 冒有什么不同？ / 003

普通感冒的发病因素与临床表现是什么？ / 004

流行性感 冒的发病因素与临床表现是什么？ / 005

普通感冒和流行性感 冒的并发症是什么？ / 007

普通感冒和流行性感 冒的治疗措施有哪些？ / 008

普通感冒和流行性感 冒的预防措施有哪些？ / 010

## 老年急性气管炎、支气管炎 / 012

老年急性气管炎、支气管炎的发病因素与临床

表现有哪些？ / 012

老年急性气管、支气管炎的治疗措施有哪些？ / 013

老年急性气管炎、支气管炎的预防措施有哪些？ / 016

## 老年肺炎 / 017

老年肺炎的发病因素与临床表现有哪些？ / 017

老年肺炎的并发症有哪些？ / 020

老年肺炎的治疗措施有哪些？ / 021

老年肺炎的预防措施有哪些？ / 025

## 老年慢性支气管炎 / 026

老年慢性支气管炎的发病因素有哪些？ / 026

老年慢性支气管炎的临床表现、分型与分期

是怎样的？ / 028

老年慢性支气管炎的治疗措施有哪些？ / 030

老年慢性支气管炎的预防措施有哪些？ / 036

## 老年肺气肿 / 041

老年肺气肿的发病因素与临床表现有哪些？ / 041

老年肺气肿的治疗措施有哪些？ / 043

老年肺气肿的预防措施有哪些？ / 053

## 高血压 / 056

老年高血压的发病因素与临床表现有哪些? / 056

老年高血压的治疗措施有哪些? / 058

老年高血压的预防措施有哪些? / 061

## 冠心病 / 063

老年冠心病的发病因素有哪些? / 063

老年冠心病的临床表现有哪些? / 064

老年冠心病的分型及特征是什么? / 065

老年冠心病的治疗措施有哪些? / 066

老年冠心病的预防措施有哪些? / 070

## 心绞痛 / 073

老年心绞痛的发病因素有哪些? / 073

老年心绞痛的临床表现和特征有哪些? / 074

老年心绞痛有哪些特征? / 074

老年心绞痛的治疗措施有哪些? / 076

老年心绞痛的预防措施有哪些? / 080

## 心肌梗死 / 082

老年心肌梗死的发病因素有哪些? / 082

老年心肌梗死的临床表现是什么? / 083

老年心肌梗死的治疗措施有哪些? / 084

老年心肌梗死的预防措施有哪些？ / 086

## 心力衰竭 / 089

老年心力衰竭的发病因素有哪些？ / 089

老年心力衰竭的临床表现是什么？ / 090

老年心力衰竭的治疗措施有哪些？ / 090

老年心力衰竭的预防措施有哪些？ / 094

## 糖尿病 / 097

糖尿病是怎么回事？ / 097

糖尿病能根治吗？ / 098

糖尿病能预防吗？ / 099

糖尿病的并发症有哪些？ / 100

空腹血糖与餐后血糖的标准是怎样规定的？ / 102

糖尿病的治疗措施有哪些？ / 103

理想体重的计算公式是怎样的？ / 104

## 高脂血症 / 106

老年高脂血症的发病因素与临床表现有哪些？ / 106

老年高脂血症的治疗措施有哪些？ / 107

老年高脂血症的日常保健方法有哪些？ / 107

## 痛风 / 109

- 痛风的临床表现是什么？ / 109
- 痛风的治疗措施有哪些？ / 111
- 痛风患者的禁忌食物有哪些？ / 112
- 痛风的预防措施有哪些？ / 113

## 阿尔茨海默病（老年性痴呆） / 114

- 阿尔茨海默病的发病因素有哪些？ / 114
- 阿尔茨海默病的临床表现有哪些？ / 115
- 阿尔兹海默病的治疗措施有哪些？ / 116
- 阿尔茨海默病的预防措施有哪些？ / 117

## 脑卒中 / 120

- 脑卒中的发病因素与临床表现有哪些？ / 120
- 脑卒中的危险因素有哪些？ / 122
- 脑卒中发作的前兆是什么？ / 124
- 脑卒中的后遗症有哪些？ / 125
- 脑卒中的预防措施有哪些？ / 127
- 预防脑卒中的保健按摩方法有哪些？ / 128

## 帕金森病 / 130

- 帕金森病的发病因素是什么？ / 130
- 帕金森病的临床表现是什么？ / 131

帕金森病的治疗措施有哪些？ / 133

帕金森病的预防措施有哪些？ / 134

## 老年抑郁症 / 136

老年抑郁症的发病因素与临床表现有哪些？ / 136

老年抑郁症的治疗措施有哪些？ / 138

老年抑郁症的预防措施有哪些？ / 139

## 消化系统疾病 / 140

老年人消化系统的改变与特点是怎样的？ / 140

老年人生活习惯与消化系统疾病的关系是什么？ / 145

老年人心理状态与消化系统疾病的关系是什么？ / 150

不合理用药与消化系统疾病的关系是什么？ / 151

消化系统疾病的常见临床表现有哪些？ / 153

消化系统疾病的预防措施有哪些？ / 158

## 骨和关节疾病 / 160

老年退行性骨关节疾病的临床表现有哪些？ / 160

老年退行性骨关节疾病的治疗措施有哪些？ / 160

老年退行性骨关节疾病的预防措施有哪些？ / 162

## 皮肤疾病 / 163

老年人常见的皮肤病有哪些形式？ / 163

## 前列腺疾病 / 167

- 老年人易患的前列腺疾病有哪些？ / 167
- 前列腺疾病的临床表现有哪些？ / 170
- 前列腺增生的预防措施有哪些？ / 172
- 前列腺癌的预防措施有哪些？ / 175
- 前列腺疾病的热水坐浴疗法是怎样的？ / 178
- 前列腺疾病如何进行饮食调理？ / 179





## 老年病有哪些特点?

老年病又称老年疾病，是指人在老年期所患的与衰老有关的，并且有自身特点的疾病。老年病的特点主要有以下几个方面。

1. 多病性：指同一老年患者常有两种以上疾病同时存在，使得症状不典型，造成诊断和鉴别诊断的困难。

2. 症状及体征不典型：老年人感受性降低，加之常常并发多种疾病，因而患病后症状及体征不典型，容易漏诊、误诊。

3. 发病快、病程短：由于老年人脏器储备功能低下，一旦发生应激，病情迅速恶化。

4. 易引起水电解质紊乱：老年人大脑呈萎缩状态，口渴中枢敏感性降低，饮水不多，因而轻微的原因即可引起水电平衡紊乱。

5. 易有意识障碍：与老年人脑血管硬化、血压改变、感染、电解质紊乱等有关。

6. 易发生并发症：如长期卧床可以引起坠积性肺炎、便秘、肌肉萎缩、骨质疏松、褥疮等。

7. 易发生全身器官衰竭。

## 老年病预防有哪些注意事项?

只要精神生活正常、情绪稳定，避免生气、发怒和紧张，生活有规律，经常注意天气变化，适时增添衣物，就能减少和避免相关疾病的发生。老年病的预防有以下注意事项：

1. 治疗不能单靠药物。防治老年病，膳食调理、精神调节等综合措施不可少，应从合理膳食、适量运动、戒烟限酒、控制体重、心理平衡等几方面综合入手，以健康教育、健康促进为目标，让患者自己了解疾病的基本常识，并采取必要的措施。

2. 慢性病需综合防治。老年慢性病的病因复杂，疾病不典型，因此应从多方面进行分析，诊断要慎重，观察要全面，措施要合理，干预要到位。

# 老年普通感冒、流行性感



## 普通感冒和流行性感有什么不同？

普通感冒（感冒）和流行性感（流感）都属于上呼吸道病毒感染而引起的疾病，但这两种病有以下不同。

1. 病原不同。感冒可以由多种病毒引起，如常见的鼻病毒、副流感病毒、冠状病毒、呼吸道合胞体病毒等，而流感仅由流感病毒引起。

2. 流行情况不同。感冒和流感都是通过空气飞沫传播的，但是感冒多为散发，在一个单位或地区，可同时

或先后有很多人发病；而流感常常突然发生，传播迅速，常造成地区流行，有时甚至是大流行。

3. 免疫情况不同。患普通感冒的病人，身体产生的免疫



### 普通感冒和流行性感有什么不同？

- 1. 病原不同
- 2. 流行情况不同
- 3. 免疫情况不同
- 4. 症状不同
- 5. 预后不同

力弱，维持时间短，加上能引起感冒的病毒类型众多，能交叉感染而不能交叉免疫。因此，一个人在短时间内可反复感冒。而患流感后，一般免疫可维持8~12个月。

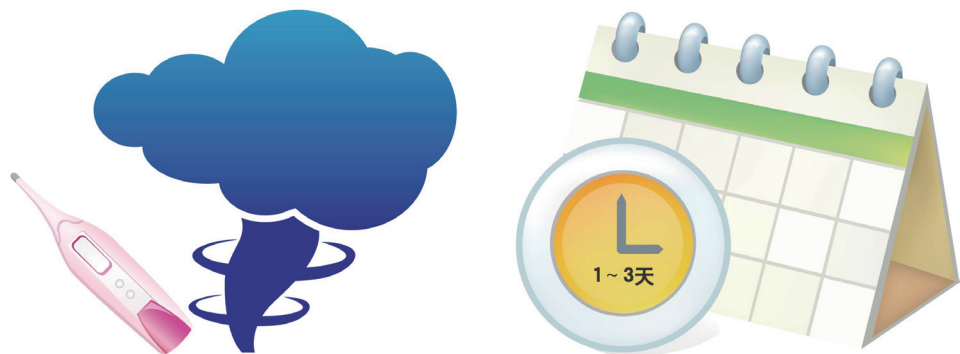
4. 症状不同。普通感冒常以鼻、咽部发干，打喷嚏开始，然后出现流鼻涕、鼻塞等症状，一般发热较低， $37^{\circ}\text{C} \sim 38^{\circ}\text{C}$ ，有些人不发热，全身症状轻；而流感发病急，寒战、高热持续不退，伴有全身不适、肌肉酸痛、关节痛，上呼吸道症状如鼻塞、流涕、咽痛等，常比全身症状出现得晚。

5. 预后不同。一般来说感冒病情较轻，如没有并发症，1周内可以自愈，很少因感冒而发生生命危险；流感的病情一般较重，恢复较慢，易发生并发症，特别是老年人，可因并发症而死亡。

## 普通感冒的发病因素与临床表现是什么？

1. 发病因素。普通感冒简称“感冒”，是最常见的呼吸道疾病之一。感冒病毒在自然界分布很广，除了通过飞沫传播外，健康人的呼吸道里也常带有感冒病毒，当受凉后，人体内的白细胞及巨噬细胞杀灭病毒、细菌的防御功能有所下降，使全身抵抗力降低。当上呼吸道局部受凉，引起血管收缩，发生血液循环障碍，使局部的抵抗力也进一步降低。这时存留在呼吸道中的病毒便乘虚而入，引起感冒。另外，营养不良、过度疲劳、年老体衰等一切引起身体抵抗力降低的因素，

都可以诱发感冒。感冒病毒常见的有鼻病毒、冠状病毒、副流感病毒、合胞体病毒等。

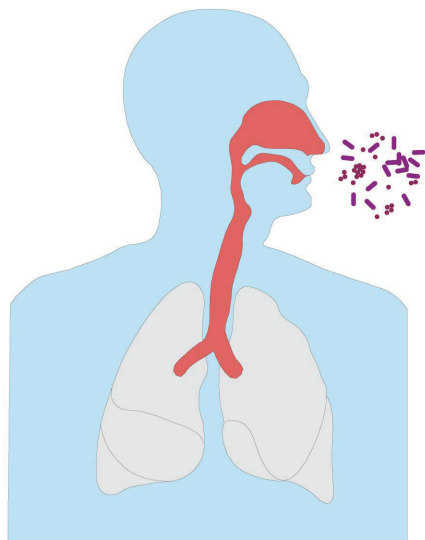


2. 临床表现。感冒的潜伏期一般是1~3天。多数起病较急，开始有发热、咽部不适，而后出现打喷嚏、流涕、鼻塞、有时伴口唇部单纯疱疹，或由于耳咽鼓管炎使听力减退，也可出现流泪、味觉迟钝、呼吸不畅、声嘶、咽部充血等。发病1~2天后炎症向气管、支气管等部位蔓延，咽喉部干痒，有刺激性咳嗽，或有声嘶。全身症状有乏力、全身酸痛、肌肉痛、食欲减退。如无并发症，5~7日内上述症状可以自行消退而痊愈。如果上述症状在1周内不消退，很可能合并有某种细菌感染，这时就需要用适量的抗生素来治疗。

## 流行性感冒的发病因素与临床表现是什么？

流行性感冒（流感）是由流感病毒引起的一种急性呼吸

道传染病，具有高度传染性，发病率高，极易引起暴发流行或大流行。其特征是急骤起病，迅速蔓延，流行时间短，以冬季多见；全身中毒症状明显，有高热、头痛、乏力、上呼吸道炎症和肌肉酸痛等。年老体弱者极易并发肺炎。流感病毒主要通过空气飞沫传染，入侵呼吸道黏膜，潜伏期很短。流感可分为3种不同的类型。



1. 单纯型。此型最常见，轻者类似普通感冒，病程仅2~3日。单纯型流感的症状有胸痛、畏寒、发热、腰背及四肢酸痛、乏力，并有喷嚏、流涕、干咳、咽痛等。呼吸道症状开始不太明显，高热持续2~3日后渐降，此时，呼吸道症状才变明显。部分患者有食欲不振、恶心、便秘等消化道症状。年老体弱者在症状消失后，体力

恢复较慢，咳嗽可持续2周或更长。如伴有继发性细菌感染（葡萄球菌、肺炎球菌、嗜血流感杆菌和溶血性链球菌），患者咳黄脓痰、铁锈色痰或痰中带血，并常有胸痛。

2. 肺炎型。流感病毒感染可以由单纯型转变为肺炎型或直接为肺炎型，也可继发于肺炎球菌、金黄色葡萄球菌感染。流感肺炎多见于老年或体弱者，或原有慢性支气管炎，免疫力低下的患者等。感染后12~36小时起病，表现为高热不退、