老年自我保健知识

LAONIAN ZIWO BAOJIAN ZHISHI

赵 文 编

人 民 军 医 出 版 社
北 京

需要全本请访问 www.e

图书在版编目(CIP)数据

老年自我保健知识/赵文编．-北京：人民军医出版社，2000．10
ISBN 7-80157-152-5

Ⅰ．老… Ⅱ．赵… Ⅲ．老年人-保健-基本知识 Ⅳ．R161．7

中国版本图书馆 CIP **数据核字**(2000)**第** 42690 **号**

人民军医出版社出版
(**北京市复兴路** 22 **号甲** 3 **号**)
(**邮政编码**：100842　**电话**：68222916)
人民军医出版社激光照排中心排版
天宇星印刷厂印刷
桃园装订厂装订
新华书店总店北京发行所发行

*

开本：787×1092mm 1/36 · **印张**：9．125 · **字数**：134 **千字**
2000 **年** 11 **月第** 1 **版**　2000 **年** 11 **月**(**北京**)**第** 1 **次印刷**

印数：0001～5000　**定价**：13．00 **元**

(**购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换**)

内 容 提 要

本书分老年养生、老年用药和老年防病三篇，分别对与老年人健康息息相关的百余个问题进行了简明、通俗的解答，力求为广大老年人提供较全面的日常养生保健、常见病用药、多发病防治等方面的知识，帮助老年人提高自我保健能力，并及时发现和控制老年常见病，达到延年益寿的目的。

责任编辑　张建平

前　言

自我保健是人们为了自身的健康利益，对影响健康的因素进行自我发现、自我保护、自我处理或协同医生进行自我治疗的一种保健行为方式，它所起到的健康效果是现有卫生服务体系难以达到的。随着老年人群中患心脏病、脑血管病、糖尿病、癌症、精神性疾病等慢性疾病的人数的增加，早发现、早就诊、早治疗对广大老年患者的身心健康越来越显得重要，自己保护自己的健康，已成为老年健康保健发展的新趋势。

自我保健的方式是利用自己所学的、掌握的医学和养生知识，在不住院、不求助于医生和护士的情况下，依靠自己和家庭的力量对身体进行自我观察、诊断、治疗、护理和预防等工作，逐步养成良好的生活习惯，建立起一套适合自身健康状况的养生方法，以达到健身祛病、推迟衰老和延年益寿的目的。

本书力求通过老年养生、用药、防病三个方面的知识的介绍，为广大老年

人提供较为系统而全面的老年日常养生保健、用药及常见病、多发病预防和治疗知识，旨在使广大的老年朋友加强日常自我保健，增强发现病症的能力，以便及时采取措施加以控制和治疗，增进身心健康。

本书引用了国内一些老年病学专家的相关文章，在此，谨向他们表示衷心的感谢！

由于水平所限，加之时间仓促，书中难免会出现这样那样的不足，恳请广大老年病学专家、学者及老年朋友们给予批评指正。

编　者

2000 年 6 月

需要全本请访问 www.e

目　录

老年养生篇

老年人早起有讲究……（2）
老年人不宜穿平底鞋……（4）
老年人应重视睡眠方式……（5）
老年人睡眠仰卧好……（7）
老年人少量饮酒也不好……（8）
老年人运动应注意的几个问题 ……（10）
老年人应谨防运动性昏厥 ……（13）
老年人要防跌倒 ……（15）
老年人应注意饮食结构 ……（17）
老年人应重视膳食纤维 ……（20）
老年饮食应注意的几个问题 ……（22）
老年人要注意保持良好的心境 ……（23）
老年人要注意情绪健康 ……（25）
老年人要重视勤于用脑 ……（28）
老年人在手术前要做好准备 ……（31）
老年人应谨防“冬浴综合征” ……（33）
老年人要注意防治夜间多发病 ……（35）
老年人要重视无痛性病变 ……（37）

老年人冬季进补应“三补”配合 …… (39)
老年人要防脱水症 …… (41)
老年人应重视对瘙痒症的防治 …… (43)
老年人应警惕癌症的早期信号 …… (46)
癌症早期的自我感觉症状 …… (47)
老年人谨防“返老还童”之假象 …… (51)
老年人应重视胃镜检查 …… (52)
老年人应重视护肤品的选择 …… (54)

老年用药篇

老年人用药应注意的几个问题 …… (58)
老年人要正确掌握服药时间 …… (60)
老年人要警惕药源性癌 …… (62)
老年人应警惕药物的促老作用 …… (64)
老年人服用抗衰老药应有度 …… (65)
老年人应慎用镇痛药 …… (66)
老年人应慎用降糖药 …… (68)
老年人应慎用利尿药 …… (70)
老年人应慎用抗胆碱能类药物 …… (71)
老年人应慎用降胆固醇药物 …… (73)
老年人应慎用胶类药物 …… (75)
老年人应慎用抗生素 …… (76)
老年人应慎用阿司匹林 …… (78)
老年人应慎用降血脂药物 …… (80)
老年人要合理使用降压药 …… (82)

老年人应当心降压药的不良反应 …… (85)
当心抗心律失常药物的副作用 …… (87)
怎样正确使用硝酸甘油 …… (88)
注意预防心血管药物的反作用 …… (91)
心绞痛患者应合理用药 …… (93)
如何正确使用抗生素类药 …… (95)
老年人应科学服用催眠药物 …… (97)

老年防病篇

老年人要时刻警惕高血压…… (100)
治疗原发性高血压的几个误区…… (102)
老年人要防止低血压…… (104)
老年人在什么情况下容易发生猝死
…… (107)
老年人要防止心源性猝死…… (110)
老年人应重视预防心肌梗死…… (112)
急性心肌梗死的临床表现…… (115)
老年人要重视心力衰竭…… (117)
老年人应警惕“隐性心衰”…… (119)
老年性动脉硬化的前期征兆…… (121)
老年人要正确识别心绞痛…… (123)
怎样减少心绞痛发作次数…… (126)
老年人要重视心脏病的自我判断…… (128)
老年人应重视预防缺血性心脏病…… (130)
老年人应重视冠心病的特殊表现…… (133)

老年人应警惕隐性冠心病…… (135)
老年人心脑血管意外的预防…… (137)
老年人心脑血管病的保健守则…… (138)
常见心律失常的预防及治疗…… (141)
老年人要警惕半身不遂…… (145)
老年人要重视防治痛风…… (147)
老年人要注意脑肿瘤的早期信号…… (150)
老年人发热要尽早诊治…… (152)
老年人要重视睡眠呼吸暂停综合征
…… (155)
老年人也要警惕肺结核…… (157)
老年人应注意肺癌的征兆…… (159)
肺气肿患者应重视自我保健…… (161)
老年人要重视对胃的保护…… (164)
老年人应警惕残胃病变…… (166)
老年人应重视对便秘的防治…… (168)
老年人要重视防治脂肪肝…… (170)
老年人要注意防治肛管直肠疾病…… (172)
老年人应注意发现直肠癌的早期信
号…… (174)
老年人应重视急性腹痛…… (176)
老年胆石症的特点及诊治…… (180)
老年人要重视急性胆囊炎…… (183)
老年人要警惕无症状性糖尿病…… (185)
老年糖尿病人应积极防治并发症…… (187)

老年人不可忽视低血糖的危害…… (190)
老年人要警惕糖尿病昏迷…… (192)
老年人应重视对高脂血症的预防…… (194)
老年人要严防慢性肾功能衰竭…… (196)
老年性前列腺肥大的防治…… (199)
老年人应重视肾肿瘤的预警信号…… (202)
老年人需预防动脉硬化性精神病…… (204)
老年痴呆症的征兆和预防…… (205)
老年人要重视防治痴呆症…… (208)
帕金森病的症状与防治…… (210)
老年人要注意脑卒中前兆…… (212)
哪些老年人易发脑梗死…… (215)
哪些老年人容易患脑梗死…… (216)
老年人不可轻视短暂性脑缺血症…… (217)
老年人应重视日益增多的缺血性脑
卒中…… (220)
老年人在盛夏季节应谨防热脑卒中
…… (223)
老年人在寒冬要谨防脑出血…… (225)
“三级预防”可防止老年人脑卒中…… (228)
老年人要预防入睡头痛综合征…… (230)
老年眩晕症的病因及防治…… (231)
老年人要注意防治白细胞减少症…… (235)
老年人贫血的特点及防治…… (238)
老年人要注意预防骨质疏松症…… (241)

应重视老年人骨折后的护理…… (244)
老年人要重视腿脚的保健…… (246)
老年性白内障患者的自我保健…… (249)
老年性青光眼的预防和早期诊断…… (250)
老年人不可忽视眼睑小结节…… (253)
老年人应重视眼睑下垂…… (256)
老年人应警惕黄斑变性致盲…… (258)
老年人应重视对耳聋的预防…… (260)
老年人要注意做好口腔保健…… (263)
老年人应重视对口腔颌面部肿瘤的
防治…… (265)
老年人应重视牙齿的保健…… (266)
老年人不可轻视牙周炎…… (268)
老年妇女要加强自我保健…… (271)
老年妇女要注意预防痴呆症…… (273)
老年妇女要注意绝经后出血…… (275)
老年妇女要加强对尿路感染的防治
…… (277)

需要全本请访问 www.e

老年养生篇

老年人早起有讲究

人到老年，觉睡得越来越少，多数老年人有早起的习惯，一般在5、6点钟起床，也有些老年人起的更早。由于老年人体内各器官退化，早起后如不注意保健，会对身体健康造成不利的影响，如早起后不注意保暖，则可能引起感冒。那么，老年人早起应注意什么呢？

1. 起宜缓　早晨醒来后不要马上起床，因为老年人椎间盘比较松弛，如果突然由卧位改为坐、立位，不仅容易扭伤背部，而且可能影响神经系统，有高血压、心脏病者如果突然改变体位，还可能发生意外。老年人醒来后，可在床上伸伸懒腰，舒展一下四肢关节，躺在床上稍微休息一会儿再起床。

2. 水宜温　冷水对老年人的面部皮肤有较强刺激，除了长年坚持洗冷水澡和体质健康者外，老年人以不洗冷水澡为好。洗脸时，水温最好控制在10～15℃左右，不宜过热或过冷。毛巾擦脸的方向最好是自后向前，自下而上。这样洗脸，顺乎血液循环，延

缓面部皮肤衰老。洗完脸,用手掌干擦一会面部,也有改善血液循环,预防感冒的作用。

3. 动宜适　老年早起后活动量不宜过大,时间不宜过长。太极拳、气功、慢跑、徒手操等柔和、缓慢的活动最适合老年人早起锻炼。活动应以略有心跳加快、气急为度。有肺气肿、动脉硬化、糖尿病等疾病的老年人,则以散步为好,且不宜走得离家太远,以免发生意外后家属难以及时发现。

4. 茶宜淡　有些老年人喜欢早起后喝一杯浓茶,慢慢品尝,这种习惯对健康并没有益处。清晨空腹饮浓茶,不仅会引起胃肠不适、食欲减退,还可能损伤神经系统正常功能。因而,早晨一般不宜饮用浓茶,老年人清晨饮茶时可将头道茶倒去,饮用二道茶。如能在茶中加入适量的白糖、菊花则更好。

5. 衣宜暖　由于老年人防御疾病的能力减弱,早起后易感风寒,衣着以暖和些为好。夏季起床后应立即开窗,使空气流通。但在冬季却应在起床后,让身体适应室外气温后再开窗,以免被风吹后着凉。

老年人不宜穿平底鞋

在老年人群中,有不少的人都喜欢穿布鞋、旅游鞋等无跟平底鞋,认为这类鞋子轻便、舒服,便于活动,对此钟爱有加。平底鞋确实轻便,很适合老年人腿脚不便的实际情况,但是从健康的角度看,平底鞋对老年人的健康有着不利的影响。

医学研究表明,老年人由于脚的肌肉与韧带呈现退行性变化,足弓弹性丧失,负重能力大大下降,肥胖者往往形成平足。所以,老年人站立或行走时间稍长就会感到足、踝、膝、髋和腰部疼痛。若穿平底鞋,虽然轻便,但却不利于负重和行走,特别是抗震荡的能力降低。常穿平底鞋的老年人有一个共同的体会,那就是穿平底鞋走路或站立时间稍长,就会感到腿、脚特别累。

由于老年人体内组织器官都出现退行性变化,椎间盘等弹性软垫的作用减退,容易引起头痛。再者,无跟鞋定向转动性最大,稳定性最差,在较滑的地面或走下坡路时,很容易造成摔倒,还容易引起脚的各种损伤和劳损。许多老年人发生骨折,都与因穿平底鞋造成滑倒有关。

另外,平底布鞋鞋底较薄,长时间与地面接触,老年人的腿脚就会感到一股寒气,这对老年人的腿脚保健是不利的。久而久之会造成‘老寒腿”,影响健康。

因此,老年人以穿后跟高 1.5～2 厘米的鞋为宜。这样,既可以限制过大的定向转动,增强稳定性,又有利于维持老年人的足弓,还能防止对腿脚的损伤。

老年人应重视睡眠方式

睡眠是保持人体充沛体力的重要方式。但人到了老年,睡眠时间大大减少(一般只有 6 小时),睡眠质量下降(浅睡易醒、多梦)。在这种情况下,如果不重视睡眠方式,会在不同程度上影响老年人的健康。科学证明,高质量的睡眠能使人长寿,睡眠对于老年人尤为重要。为了睡好,老年人要做到:

1. 早睡早起　由于老年人睡眠时间的减少,睡眠质量下降,如果不注意早睡早起,时间或质量得不到补偿,就会影响老年人的健康。老年人睡眠时要根据生物钟来科学安排。据科学测定,最佳的睡眠时间是晚上 9～10 点。此时正是人体生物低潮来临之前(人体生物低潮出现在晚上 10～11 点),顺应

生物规律,就能拥有一个高质量的睡眠。老年人不能像年轻人一样,晚上睡得太晚。而要使睡眠形成规律,长期坚持。

清晨 5～6 点,人体出现第一个生物高潮,起床较为合适。老年人做到不恋床,早起锻炼,这对身体健康非常有益。不然的话,起的太晚不仅容易造成一天的精神欠佳,而且错过了晨练的大好时光。

2. 注意午休　午休对身体健康很重要。适当的午间休息可以解除疲劳,使精力、体力得以恢复,而且还能减少脑溢血、冠心病等疾病的发生,这对老年人的健康是很重要的。须注意的是午睡姿势要正确,时间要合适,一般平躺半小时至 1 小时,即可使全身肌肉得到放松、精力得以恢复。

3. 适当赖床　睡醒之后,在床上赖 2～3 分钟,可以完成由静到动不同状态生物钟活动的转换及交替过程,这对健康是有益的,也是科学的。一些老年人因起床过快而引发突然性脑溢血的事例屡见不鲜。因此,作为老年人,赖床一会后再起,有利于肢体、肌肉、脏器活动逐渐加快,为起床活动作好准备,避免出现意外事故。但是,赖床时间不宜过长。

需要全本请访问 www.e