

人人健康丛书

主编 吕玉霞 周 凌

# 老年健康365

唐 英 盛国滨 徐炜明 编著

内蒙古科学技术出版社



## 目 录

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| 1. 老年人呼吸系统有什么特点？.....         | (1)  |
| 2. 老年人感冒有何特点？.....            | (2)  |
| 3. 什么是阻塞性肺气肿？.....            | (2)  |
| 4. 对阻塞性肺气肿有什么治疗方法？.....       | (3)  |
| 5. 老年慢性支气管炎是一种什么病？.....       | (4)  |
| 6. 如何预防老年慢性支气管炎？.....         | (5)  |
| 7. 怎样使患肺病的老年人有效地咳嗽、咳痰？.....   | (6)  |
| 8. 为什么老年人肺心病的患病率相对较高？.....    | (6)  |
| 9. 慢性肺心病有哪些表现，如何防治？.....      | (7)  |
| 10. 老年人出现低热、咳嗽、呼吸快是什么原因？..... | (8)  |
| 11. 老年人午后低热、夜间盗汗应考虑什么病？.....  | (9)  |
| 12. 老年人应怎样预防肺结核？.....         | (10) |
| 13. 老年人患了肺结核就必须和家人隔离吗？.....   | (11) |
| 14. 如何早期发现肺癌？.....            | (11) |
| 15. 老年人突然剧烈胸痛和窒息感时应想到什么？..... | (12) |
| 16. 为什么更提倡老年人戒烟？.....         | (13) |
| 17. 老年人心血管系统有什么特点？.....       | (14) |
| 18. 您知道什么是血压吗，如何测血压？.....     | (15) |
| 19. 怎样区别高血压与高血压病？.....        | (16) |
| 20. 老年高血压有哪些特点？.....          | (16) |
| 21. 高血压病的发病因素有哪些？.....        | (17) |
| 22. 哪些因素可诱发老年人高血压？.....       | (18) |
| 23. 老年人单纯性收缩期高血压有什么特点？.....   | (19) |
| 24. 情绪会不会影响血压？.....           | (19) |
| 25. 什么样性格的人易患高血压病？.....       | (20) |
| 26. 食盐对血压有何影响？.....           | (21) |



27. 高血压病人应怎样控制低盐饮食？..... (21)

28. 吸烟、饮酒会引起血压升高吗？..... (23)

29. 糖尿病与高血压有什么关系？..... (23)

30. 什么是血压不安症？..... (24)

31. 低血压常见于哪些疾病？..... (25)

32. 老年人体位性低血压应该怎么办？..... (25)

33. 哪些因素可诱发老年人猝死？..... (26)

34. 怎样自我防治高血压？..... (27)

35. 高血压病人睡前服用降压药好不好？..... (27)

36. 高血压病人服降压药应注意什么？..... (28)

37. 高血压为什么能使大脑萎缩？..... (29)

38. 为什么老年人服降压药要从小剂量开始？..... (30)

39. 发生急性脑卒中的老年高血压者为什么不宜急于降压？..... (30)

40. 老年人患高血压病何时服降压药最好？..... (31)

41. 老年高血压病人血压降到什么水平最合适？..... (32)

42. 高血压病人血压降到什么程度才可停药？..... (32)

43. 高血压病人血压为什么不能降得过快？..... (33)

44. 对性功能有影响的降压药物有哪些？..... (34)

45. 高血压病人应怎样合理饮食？..... (34)

46. 高血压病人食用哪种油好？..... (35)

47. 老年高血压病人宜忌什么？..... (36)

48. 高血压病人能过性生活吗？..... (37)

49. 高血压病最常见的并发症是什么？..... (37)

50. 什么是冠心病？..... (38)

51. 得了冠心病的老年人心脏有何变化？..... (39)

52. 哪些因素可以诱发或加重冠心病？..... (40)

53. 高血压对冠心病有什么影响？..... (41)

54. 老年人怎样预防冠心病？..... (41)



|                                       |      |
|---------------------------------------|------|
| 55. 冠心病为什么跟吸烟有关？.....                 | (42) |
| 56. 冠心病病人如何进行心理治疗和自我调节？.....          | (43) |
| 57. 冠心病能不能手术治疗？.....                  | (44) |
| 58. 得了冠心病的老年人能不能再过性生活？.....           | (45) |
| 59. 心绞痛的部位一定是在左胸部吗？.....              | (46) |
| 60. 老年人心绞痛发作时如何护理，怎样预防？.....          | (46) |
| 61. 老年人急性心肌梗塞有什么特点？.....              | (47) |
| 62. 哪些因素可诱发急性心肌梗塞？.....               | (48) |
| 63. 急性心肌梗塞有哪些先兆表现？.....               | (48) |
| 64. 如何区别急性心肌梗塞和心绞痛？.....              | (49) |
| 65. 急性心肌梗塞病人应怎样实施就地抢救？.....           | (50) |
| 66. 老年人患急性心肌梗塞时要注意什么？.....            | (51) |
| 67. 心肌梗塞有哪些治疗措施？.....                 | (52) |
| 68. 老年人心肌梗塞恢复期如何进行合理运动？.....          | (52) |
| 69. 老年人常见的心律失常有哪几种？.....              | (53) |
| 70. 老年人心脏跳的慢是怎么回事？.....               | (54) |
| 71. 心房颤动是一种什么病？.....                  | (54) |
| 72. 心房颤动怎样治疗？.....                    | (55) |
| 73. 老年人心力衰竭的病因特点如何？.....              | (56) |
| 74. 老年人心力衰竭的特点有哪些？.....               | (56) |
| 75. 老年人心力衰竭的治疗应注意哪些问题？.....           | (57) |
| 76. 安装心脏起搏器应注意什么？.....                | (58) |
| 77. 老年人常见哪些心脏瓣膜病和先心病？.....            | (59) |
| 78. 退行性心瓣膜病是一种什么病？.....               | (59) |
| 79. 老年人消化系统有哪些改变？.....                | (60) |
| 80. 胸骨后烧灼痛、餐后平卧时加重应考虑患有<br>什么疾病？..... | (60) |
| 81. 老年人发生食管癌后有哪些表现？.....              | (61) |
| 82. 老年人经常出现吞咽困难是患了食管癌吗？.....          | (62) |



|                                          |      |
|------------------------------------------|------|
| 83. 慢性萎缩性胃炎容易癌变吗？.....                   | (62) |
| 84. 老年人胃及十二指肠溃疡病的发病多吗？.....              | (63) |
| 85. 胃及十二指肠溃疡严重时会造成哪些后果？.....             | (63) |
| 86. 饭后胃痛是什么病？.....                       | (64) |
| 87. 出现哪些症状应该怀疑患了胃癌？.....                 | (65) |
| 88. 怎样区别上消化道出血和下消化道出血？.....              | (66) |
| 89. 老年人经常腹胀、大便干燥是怎么回事？.....              | (66) |
| 90. 老年人肠癌有什么表现？.....                     | (67) |
| 91. 怎样防治老年人慢性便秘？.....                    | (67) |
| 92. 为什么有些老年人容易出现大便失禁？.....               | (68) |
| 93. 出现消瘦、面色灰暗、手掌发红和蜘蛛痣<br>是什么病？.....     | (68) |
| 94. 老年慢性肝病患者在节假日应注意什么？.....              | (69) |
| 95. 老年人应怎样正确饮水和补充矿物质？.....               | (70) |
| 96. 老年人应注意补充哪些维生素？.....                  | (71) |
| 97. 老年人应怎样通过饮食合理摄取蛋白质、脂肪<br>和碳水化合物？..... | (71) |
| 98. 老年人血液系统有哪些改变？.....                   | (72) |
| 99. 老年人贫血有什么特点？.....                     | (73) |
| 100. 老年人贫血多见哪些原因？.....                   | (73) |
| 101. 哪些因素可以导致老年性缺铁性贫血？.....              | (74) |
| 102. 老年人缺铁性贫血的表现如何？.....                 | (74) |
| 103. 老年人如何预防缺铁性贫血？.....                  | (75) |
| 104. 缺铁性贫血给予铁制剂后效果不好是怎么回事？...            | (76) |
| 105. 老年人骨髓增生异常综合征有何特点？.....              | (77) |
| 106. 老年人神经系统有哪些改变？.....                  | (77) |
| 107. 什么叫脑动脉硬化症？.....                     | (78) |
| 108. 怎样预防脑动脉硬化症？.....                    | (79) |
| 109. 老年人头痛多见于哪些疾病？.....                  | (80) |



|                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| 110. 老年人突然头痛应警惕什么？                   | (81) |
| 111. 短暂性脑缺血发作是一种什么病？                 | (81) |
| 112. 老年人突然出现一侧肢体瘫痪、口眼歪斜<br>是什么病？     | (82) |
| 113. 脑中风有哪些先兆表现？                     | (83) |
| 114. 什么是腔隙性脑梗塞？                      | (84) |
| 115. 什么叫脑分水岭梗塞？                      | (84) |
| 116. 老年人蛛网膜下腔出血有什么特点？                | (85) |
| 117. 老年人脑中风包括哪些类型？                   | (86) |
| 118. 脑血管病人出现昏迷意味着什么？                 | (86) |
| 119. 怎样护送脑出血病人去医院急救？                 | (87) |
| 120. 老年人半身麻木应想到什么？                   | (88) |
| 121. 老年人突然出现偏瘫、头痛、呕吐是什么病？            | (89) |
| 122. 脑血管病出现肩、手疼痛和运动障碍是怎么回事？<br>..... | (89) |
| 123. 脑水肿和脑疝是怎么回事？                    | (90) |
| 124. 脑血管病人出现饮水呛咳、声音嘶哑是怎么回事？<br>..... | (91) |
| 125. 有的脑梗塞病人第2到第5天病情突然加重<br>是什么原因？   | (91) |
| 126. 为什么脑出血急性期易合并消化道出血？              | (92) |
| 127. 有的中风病人为什么会发生失语？                 | (93) |
| 128. 大脑萎缩是怎么回事？                      | (94) |
| 129. 哪些危险因素易致脑中风？                    | (94) |
| 130. 老年人患脑梗塞为什么清晨发生的最多？              | (95) |
| 131. 偏瘫后一侧肢体为什么会肿胀，应怎么办？             | (96) |
| 132. 偏瘫病人为什么易出现瘫侧上肢疼痛？               | (97) |
| 133. 脑出血为什么大多在活动时发生？                 | (98) |
| 134. 老年人易患脑血管病的原因何在？                 | (98) |



135. 高血压病人为什么易患脑出血？..... (99)

136. 为什么低血压的人也会得脑血管病？..... (100)

137. 为什么说脑动脉硬化是中风发病的基础？..... (100)

138. 高脂血症与脑血管病的关系如何？..... (101)

139. 得了心脏病就易患脑血管病吗？..... (102)

140. 为什么糖尿病和脑血管病关系密切？..... (103)

141. 脑血管病与肥胖有关吗？..... (104)

142. 不同的饮食习惯与脑血管病有什么关系？ ..... (104)

143. 胆固醇过低也可发生脑血管病吗？..... (105)

144. 情绪与性格与脑血管病有什么关系？..... (106)

145. 吸烟嗜酒的人为什么易患脑血管病？..... (107)

146. 老年人服用哪些药物可引起脑血管病？..... (108)

147. 常吃哪些食物可以降血脂？ ..... (109)

148. 喝茶能预防脑血管病吗？..... (110)

149. 脑血管病人的血压为什么不能骤降或突然停服  
降压药？..... (111)

150. 脑血管病人出现便秘如何处理？..... (111)

151. 怎样护理才能使偏瘫患者不得褥疮？..... (112)

152. 给偏瘫病人翻身应注意什么？..... (113)

153. 如何对脑血管病病人进行家庭护理？..... (114)

154. 怎样帮助脑血管病病人进行早期康复训练？..... (115)

155. 患中风的老年人怎样练习走路？..... (115)

156. 怎样预防中风再复发？ ..... (116)

157. 患脑血管病的老年人进行体育锻炼应注意什么？ ... (117)

158. 老年人出现动作缓慢，面部表情呆板是  
怎么回事？..... (117)

159. 老年人手发抖、肌肉僵硬和运动困难是  
怎么回事？..... (118)

160. 继发性周围神经病为什么易发生在老年人？ ..... (118)



|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| 161. 什么是老年痴呆？.....                | (119) |
| 162. 什么叫阿耳茨海默病？.....              | (120) |
| 163. 什么是血管性痴呆？.....               | (121) |
| 164. 老年人有哪些表现应怀疑患了老年痴呆？ .....     | (122) |
| 165. 如何区别老年性痴呆与血管性痴呆？ .....       | (123) |
| 166. 老年人日常生活出现哪些变化应怀疑患了老年痴呆？..... | (125) |
| 167. 如何检测是否患了老年痴呆？.....           | (126) |
| 168. 哪些人易患老年痴呆？.....              | (127) |
| 169. 可致老年痴呆患者死亡的原因有哪些？.....       | (128) |
| 170. 煤气（烟）中毒为什么会导致痴呆？ .....       | (128) |
| 171. 为什么说吸烟嗜酒可诱发老年痴呆？ .....       | (129) |
| 172. 铝与老年痴呆有什么关系？.....            | (130) |
| 173. 如何鉴别良性老年遗忘和老年痴呆？ .....       | (130) |
| 174. 老年痴呆能预防吗？.....               | (131) |
| 175. 防治老年性痴呆的措施有哪些？ .....         | (132) |
| 176. 家里有老年痴呆病人应注意什么？.....         | (132) |
| 177. 怎样帮助老年痴呆病人搞好卫生？.....         | (133) |
| 178. 怎样尽量避免老年痴呆病人跌倒？.....         | (134) |
| 179. 怎样对老年痴呆病人进行行为矫正？ .....       | (134) |
| 180. 怎样减少老年痴呆病人的心理刺激？ .....       | (135) |
| 181. 如何对老年痴呆病人的营养进行调护？.....       | (136) |
| 182. 多吃粗杂粮对预防老年痴呆有作用吗？ .....      | (136) |
| 183. 怎样区别老年期精神抑郁症和老年性痴呆？ .....    | (137) |
| 184. 如何区别老年性遗忘、老年意识障碍与老年性痴呆？..... | (138) |
| 185. 哪些原因可导致老年精神病？.....           | (138) |
| 186. 脑动脉硬化能引起精神病吗？.....           | (139) |
| 187. 老年人内分泌功能有哪些改变？ .....         | (139) |



|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| 188. 老年人糖尿病有何特点？.....           | (140) |
| 189. 糖尿病的发生与哪些因素有关？.....        | (141) |
| 190. 老年糖尿病的诊断标准是什么？.....        | (142) |
| 191. 老年人怎样及早发现自己得了糖尿病？.....     | (143) |
| 192. 糖尿病病人应怎样进行自我监测？.....       | (144) |
| 193. 糖尿病病人应如何进行饮食治疗？.....       | (144) |
| 194. 糖尿病病人应如何进行体育锻炼？.....       | (146) |
| 195. 糖尿病病人应怎样自我保养？.....         | (146) |
| 196. 治疗糖尿病有哪些口服降糖药物？ .....      | (147) |
| 197. 治疗老年糖尿病应注意哪些问题？ .....      | (148) |
| 198. 老年糖尿病病人在什么情况下需用胰岛素治疗？ ...  | (149) |
| 199. 排尿障碍与糖尿病有关吗？.....          | (150) |
| 200. 低血糖是怎么回事？.....             | (150) |
| 201. 每个人都要经过更年期阶段吗？.....        | (151) |
| 202. 白发、秃顶与衰老有什么关系？.....        | (152) |
| 203. 高脂血症是怎么回事？.....            | (153) |
| 204. 如何通过饮食和运动疗法来降血脂？.....      | (154) |
| 205. 哪些药物可以降血脂？.....            | (155) |
| 206. 老年人甲状腺机能亢进为什么易误诊？.....     | (155) |
| 207. 老年人出现哪些情况可疑为痛风？.....       | (156) |
| 208. 老年性前列腺肥大的形成和表现有什么特点？ ..... | (157) |
| 209. 治疗前列腺肥大时应注意哪些问题？.....      | (157) |
| 210. 老年人的前列腺肥大可以预防吗？ .....      | (158) |
| 211. 哪些疾病可以引起“尿潴留”？.....        | (159) |
| 212. 如何预防老年人发生尿石症？ .....        | (160) |
| 213. 怎样防治老年人尿路感染？.....          | (161) |
| 214. 膀胱癌的病因和表现有哪些特点？ .....      | (162) |
| 215. 老年妇女应怎样预防、监控乳腺疾病的发生？.....  | (163) |
| 216. 乳腺癌的预后很可怕吗？.....           | (163) |



|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| 217. 老年人多发食道癌的原因是什么？            | (164) |
| 218. 什么情况下甲状腺机能亢进需要手术治疗？        | (165) |
| 219. 急性胰腺炎对人体能产生什么危害？           | (166) |
| 220. 肝癌应如何预防？                   | (167) |
| 221. 如何判断是否有急腹症发生？              | (168) |
| 222. 引起肠梗阻的原因有哪些？               | (169) |
| 223. 老年人易发生什么样的腹外疝？             | (170) |
| 224. 老年人下肢静脉血栓在什么情况下容易发生？       | (171) |
| 225. 血栓性静脉炎容易治愈吗？               | (171) |
| 226. 老年人患脉管炎有什么特点？              | (172) |
| 227. 脉管炎的最佳治疗方法是怎样的？            | (173) |
| 228. 老年人如何注意预防下肢静脉曲张？           | (174) |
| 229. 老年人突然发生颅脑外伤应如何处理？          | (175) |
| 230. 得了痔疮应注意什么问题？               | (176) |
| 231. 不同类型的痔疮应该如何进行治疗？           | (176) |
| 232. 老年人患“脱肛”应怎样进行正确治疗？         | (177) |
| 233. 带状疱疹消退后仍然剧痛不止怎么办？          | (178) |
| 234. 得了“湿疹”怎么治疗？                | (179) |
| 235. 怎样防治药物性皮炎？                 | (180) |
| 236. 防治皮肤瘙痒症应注意哪些问题？            | (181) |
| 237. 哪些药物可以治疗银屑病？               | (181) |
| 238. 脓疱疮常有哪些种类？                 | (182) |
| 239. 如何避免传染疥疮？                  | (183) |
| 240. 硬皮病伴有全身性损害？                | (184) |
| 241. 囊虫病的发病有什么特点？               | (185) |
| 242. 怎样从饮食上调节和防治营养代谢障碍性<br>皮肤病？ | (186) |
| 243. 过度晒太阳对皮肤有什么危害？             | (186) |
| 244. 为何足癣会“久治不愈”？               | (187) |



245. 如何正确处理“鸡眼”？..... (188)

246. 老年人经常容易发生哪些骨折？..... (189)

247. 怎样预防老年性骨折的发生？ ..... (190)

248. 如何防止老年人在骨折治疗中发生并发症？..... (190)

249. 老年人在骨折治疗中发生并发症如何处理？..... (191)

250. 为什么老年人骨折后容易发生骨不连接？ ..... (192)

251. 如何防止老年人骨折发生骨不连接？..... (193)

252. 老年人骨折后是手术好，还是不手术好？..... (194)

253. 常见的老年性习惯性关节脱位有哪些？..... (195)

254. 应怎样注意避免关节习惯性脱位的发生？..... (196)

255. “颈椎病”是一个什么概念？..... (197)

256. 如何根据你的症状表现区别颈椎病属于  
哪种类型？..... (197)

257. 与颈椎病症状表现相类似的疾病有哪些？..... (198)

258. 得了颈椎病，还能进行颈部的功能锻炼吗？..... (199)

259. 不同类型的颈椎病治疗方法有什么不同？..... (200)

260. 有哪些疾病可以引起腰痛？..... (201)

261. 为什么腿痛，医生却诊断腰有病？ ..... (202)

262. 腰间盘突出症有哪些治疗方法？..... (203)

263. 在什么情况下，应进行腰椎间盘突出手术？..... (203)

264. 腰间盘突出症手术后应注意哪些问题？ ..... (204)

265. 腰间盘突出症和腰椎管狭窄症有什么不同？..... (205)

266. 骨质疏松能够避免吗？..... (206)

267. 骨质疏松的产生在老年男性与老年女性  
有什么不同？..... (207)

268. 骨质疏松症会带来哪些继发性疾病，如何预防？  
..... (208)

269. 治疗骨质疏松单纯进行补钙就可以了吗？..... (209)

270. 正确的补钙方法是什么？..... (209)



|                                            |       |
|--------------------------------------------|-------|
| 271. “骨质增生”是一种病吗？.....                     | (210) |
| 272. “骨质增生”发生后能够彻底治愈吗？.....                | (211) |
| 273. “骨质增生”能够预防吗？.....                     | (212) |
| 274. 老年性膝关节炎有什么自觉症状？.....                  | (213) |
| 275. 如何选择老年性膝关节炎的正确治疗办法？.....              | (214) |
| 276. “骨减压术”是怎么一回事？.....                    | (215) |
| 277. 为什么股骨头容易发生坏死？.....                    | (216) |
| 278. 产生股骨头缺血性坏死的原因有哪些？.....                | (216) |
| 279. 如何预防股骨头缺血性坏死的发生发展？ .....              | (217) |
| 280. 为什么股骨头缺血性坏死治疗后症状减轻了，<br>可病情却加重了？..... | (218) |
| 281. 为什么股骨头缺血性坏死的治疗方法很多？.....              | (219) |
| 282. 在股骨头缺血性坏死的治疗中应该注意哪些问题？<br>.....       | (220) |
| 283. 目前股骨头缺血性坏死的治疗能达到什么水平？ ...             | (221) |
| 284. 人工股骨头置换以后能维持使用多少年？.....               | (222) |
| 285. 股骨头缺血性坏死其他手术方法的优、缺点有<br>哪些？.....      | (223) |
| 286. 人体其他部位还有哪些骨骼容易发生骨坏死？.....             | (224) |
| 287. “痛风”是怎样的一种疾病？.....                    | (225) |
| 288. 如果患了痛风性关节炎应该怎么办？.....                 | (225) |
| 289. 慢性劳损会给您带来什么后果？.....                   | (226) |
| 290. 慢性劳损的防治办法有哪些？.....                    | (227) |
| 291. 肩周炎是怎么发生的？.....                       | (228) |
| 292. 肩周炎怎样治疗才能获得最佳效果？ .....                | (229) |
| 293. “筋膜病”是一种什么样的疾病？.....                  | (230) |
| 294. 为什么说肌筋膜综合征应该及时治疗？ .....               | (230) |
| 295. 老年人常见的滑囊炎有哪些？.....                    | (231) |
| 296. 什么是肌腱“末端病”？.....                      | (232) |



|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 297. 腱鞘炎怎样进行治疗？                     | (233) |
| 298. 什么是跟痛症，如何治疗？                   | (234) |
| 299. 出现肌肉萎缩的原因有哪些？                  | (235) |
| 300. 怎样配合医生进行肌肉萎缩的治疗？               | (236) |
| 301. 老年人四肢或手足经常“抽筋”是怎么回事？           | (237) |
| 302. 老年人在锻炼身体时应该注意哪些问题？             | (237) |
| 303. 老年人眼睛的老化有什么特点？                 | (238) |
| 304. 老花眼是怎么回事？                      | (239) |
| 305. 配戴老花镜应注意哪些问题？                  | (240) |
| 306. 老年人眼皮松弛遮挡视线怎么办？                | (241) |
| 307. 老年人总爱迎风流泪是怎么回事？                | (242) |
| 308. 老年人眼睛内侧出现黄色斑块是什么病？             | (243) |
| 309. 老年人黑眼球周围有一圈白色环需要治疗吗？           | (243) |
| 310. 老年性白内障是一种什么病？                  | (244) |
| 311. 老年性白内障的形成与哪些因素有关？              | (245) |
| 312. 老年人得了白内障应该怎样选择治疗方法？            | (246) |
| 313. 糖尿病会影响视力吗？                     | (247) |
| 314. 老年人眼前有小黑影飘动是什么原因？              | (248) |
| 315. 老年人突然剧烈头痛、眼痛、怕光、流泪、视力严重减退是什么病？ | (249) |
| 316. 青光眼如何治疗？                       | (250) |
| 317. 高血压与动脉硬化的病人为什么要查眼底？            | (251) |
| 318. 老年人的耳朵是如何老化的？                  | (251) |
| 319. 老年人耳聋有什么特点？                    | (252) |
| 320. 哪些因素可诱发老年性耳聋？                  | (253) |
| 321. 老年人耳聋后心理上会有什么变化，怎样与老年人交谈？      | (254) |
| 322. 怎样预防和延缓老年性耳聋？                  | (255) |
| 323. 怎样选配助听器？                       | (256) |



|                                          |       |
|------------------------------------------|-------|
| 324. 老年人耳内有嗡嗡之声是怎么回事？·····               | (257) |
| 325. 怎样治疗耳鸣？·····                        | (258) |
| 326. 老年人鼻子发红是病吗，如何防治？·····               | (259) |
| 327. 怎样延缓老年性嗅觉减退？·····                   | (260) |
| 328. 为什么说老年人鼻炎应引起重视？·····                | (261) |
| 329. 为什么说老年人鼻出血应引起注意？·····               | (262) |
| 330. 怎样早期发现鼻咽癌？·····                     | (263) |
| 331. 老年人长期咽喉不适或异物感，甚则喉痛、声音嘶哑应警惕什么？·····  | (264) |
| 332. 睡眠性呼吸暂停的病人应注意什么？·····               | (265) |
| 333. 老年人吃东西时为什么容易呛？·····                 | (266) |
| 334. 老年人吃饭时咽喉部或食管为什么容易梗异物？···            | (267) |
| 335. 老年人应该怎样保护自己的嗓子？·····                | (268) |
| 336. 老年人如何对自己的口腔进行保健检查？·····             | (269) |
| 337. 老年人的牙齿为什么容易形成楔状缺损？·····             | (270) |
| 338. 老年人的牙齿常对冷、热、酸、甜的刺激敏感甚则酸痛是什么原因？····· | (271) |
| 339. 为什么老年人口腔创伤性溃疡应及时治疗？·····            | (271) |
| 340. 老年人吃东西后经常爱塞牙怎么办？·····               | (272) |
| 341. 患有高血压病、心脏病、糖尿病的老年人具备什么条件才能拔牙？·····  | (273) |
| 342. 拔牙后应注意哪些问题？·····                    | (274) |
| 343. 老年人拔牙后何时镶牙为好？·····                  | (275) |
| 344. 镶牙要注意哪些问题？·····                     | (276) |
| 345. 老年人能种植牙齿吗？·····                     | (277) |
| 346. 一生健康的牙齿怎样来保护？·····                  | (277) |
| 347. 老年人应选购什么样的牙刷与牙膏？·····               | (278) |
| 348. 怎样刷牙好？·····                         | (279) |
| 349. 老年人患哪些口腔黏膜病应引起注意？·····              | (280) |



|                            |             |
|----------------------------|-------------|
| 350. 老年人为什么不宜在关闭的室内和蒙头睡觉？  | …… (282)    |
| 351. 老年人清晨醒后该不该立即起床？       | …………… (282) |
| 352. 早晨起床后喝一杯凉开水对老年人有什么好处？ | … (283)     |
| 353. 老年人晨练后再睡“回笼觉”好不好？     | …………… (284) |
| 354. 怎样改善老年人的睡眠？           | …………… (285) |
| 355. 老年人的睡眠时间多少为好？         | …………… (286) |
| 356. 老年人睡前应注意什么？           | …………… (287) |
| 357. 老年人爱打呵欠是病吗？           | …………… (288) |
| 358. 哪些原因可引起老年人失眠？         | …………… (288) |
| 359. 离退休后的老年人失眠怎么办？        | …………… (289) |
| 360. 老年人常服催眠药好不好？          | …………… (290) |
| 361. 老年人失眠为什么用醛类催眠药较好？     | …………… (291) |
| 362. 老年人使用安眠药应注意什么？        | …………… (292) |
| 363. 老年人在寒冷时睡前“喝酒祛寒”方法可取吗？ | … (293)     |
| 364. 为什么在夜间老年人易发生意外？       | …………… (293) |
| 365. 失度的夜生活对身体有何危害？        | …………… (294) |



## **1. 老年人呼吸系统有什么特点？**

随着年龄的增长，老年人呼吸系统逐渐出现组织结构和生理功能的衰退。主要有以下特点：

**(1) 胸廓与骨骼** 由于老年人普遍发生的骨质脱钙、疏松，脊柱后凸，肋软骨钙化，肋骨活动减少，从而引起胸腔前后径增大，胸廓由扁平变为桶状。由于呼吸肌萎缩，胸壁肌肉特别是肋间肌和膈肌的肌纤维周围组织、结缔组织增生等，造成由肋骨、肋间肌、膈肌所构成的胸壁的顺应性降低，呼吸负荷耐力低下，易出现呼吸肌疲劳，造成呼吸动力不足。

**(2) 呼吸道** 由于鼻、喉黏膜常有不同程度的萎缩，加温和湿化气体的功能减退；喉黏膜感觉减退，咳嗽和咽部反射减弱，易发生口咽分泌物及异物误吸；由于气道上皮损伤，刺激感受器暴露，对微弱的刺激也易产生咳嗽、气喘等症状，又因鼻前孔下方呈凸型，故构成反向气流，易成为涡流而增加阻力，因此常需张口呼吸进行代偿，从而招致口渴和妨碍呼吸。

**(3) 肺组织** 肺组织松弛变薄，肺泡、肺泡囊与呼吸细支气管均有程度不同的扩张，肺泡壁变薄，毛细血管减少，单个肺泡体积增大；同时，肺内弹性纤维减少，小气道周围组织衰退，管腔狭窄；气道黏膜内纤毛的减少，使气管内的分泌物滞留于气管内而易造成感染。

**(4) 肺功能** 肺活量是衡量肺功能的重要指标之一，肺气肿老年人的肺活量随年龄的增加而减少。研究证明，30岁以后，平均减少20～40毫升。最大通气量也随着年龄的增加而减少，



残气量及功能残气量则随年龄的增长而增加。由于肺通气量及肺毛细血管床减少，致使肺通气与血液比值异常，造成动脉氧分压下降及二氧化碳分压升高。

## 2. 老年人感冒有何特点？

感冒是一种常见病，一年四季均可发生，以冬春季节多发。可分为流行性感冒和普通感冒，多由病毒引起。老年人感冒的特点是重症较多，易并发肺炎，病死率高。

流行性感冒的病原主要是流感病毒，其传播性广。根据血清抗原性的不同，流感病毒可分为甲、乙、丙三型，各型又分若干亚型。老年人普通感冒最常见的病原体为鼻病毒，其次为呼吸道合胞病毒以及腺病毒等。传染源主要是急性期病人，从潜伏期到体温下降至正常以前为传染期，病初2~3天传染性最强。主要通过空气、飞沫经呼吸道传播，间接传播的机会较少。多数为散发性，但常在气候突变时流行。

老年人感冒起病较急，初起有咽干、咽痒或灼热感，发病同时或数小时后可有鼻塞、喷嚏、流涕、畏寒、咽痛、发热等。老年人患流行性感冒易从单纯型转为肺炎型或直接表现肺炎型，病人除全身中毒症状如畏寒、高热、全身酸痛外，尚可出现气急、紫绀、咯血等症状。少数病人可出现心力衰竭或周围循环衰竭等严重情况。

所以，老年人一旦患上感冒要积极治疗。平时应注意锻炼身体，提高机体免疫力，应随气温变化及时更换衣服保暖，流感流行期间避免去公共场所，室内可用食醋熏蒸或喷洒过氧乙酸来杀灭病毒。

## 3. 什么是阻塞性肺气肿？

阻塞性肺气肿是由于慢性支气管炎或其他原因逐渐引起支气