

<<老年人健康手册>>

图书基本信息

书名：<<老年人健康手册>>

13位ISBN编号：9787535750785

10位ISBN编号：7535750788

出版时间：2007-10

出版时间：湖南科技

作者：何国平

页数：112

字数：137000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<老年人健康手册>>

### 内容概要

本书紧扣老年人健康长寿这一主题。

首先，让老年人学会正确认识、善待自己，合理科学地安排好每日的衣食住行，心身愉悦地过好每天；然后，针对最容易患的16种老年病做了中肯的保健指导，其方法简单、易行、有效、廉价。

全书图文并茂，一看就懂，一听就明白，是老年人安享晚年的益友，也是儿女们孝顺长辈的好“礼物”。

## <<老年人健康手册>>

### 书籍目录

第一部分 正常老年人的健康知识 一、正常老年人的主要特点 二、老年人日常生活保健 三、老年人心理卫生保健  
第二部分 老年人常见病、多发病的保健知识 一、慢性阻塞性肺部疾病 二、肺结核 三、原发性高血压 四、冠心病 五、糖尿病 六、脑血管疾病 七、颈椎病 八、关节炎 九、良性前列腺增生 十、老年性白内障 十一、老年性痴呆(AD) 十二、老年期抑郁症 十三、血吸虫病穴位图索引  
健康日记

章节摘录

第一部分 正常老年人的健康知识 一、正常老年人的主要特点 1. 形体的变化 (1) 身高和体重的变化：一般情况下，人到50岁以后随着年龄增长，出现椎间盘退行性改变、脊柱生理弯曲发生改变，出现脊柱向前弯曲并变短，身高降低。

此外，老年人常伴有不同程度的骨质疏松，出现“驼背”。

体重的变化随种族、年代而异。

有的老年人因细胞和组织器官的萎缩、脱水，钙代谢异常导致的骨质疏松等，体重会逐渐下降；有的老年人则因皮下脂肪堆积会逐渐发胖。

(2) 容貌的变化：老年人由于合成黑色素所需的多巴过氧化酶及酪氨酸酶减少，头发、眉毛逐渐稀疏、变白。

老年人面部皱纹逐渐增加，眼睑及面颊部皮肤松弛逐渐下垂，眼球内陷。

构成所谓的“老年面容”。

(3) 皮肤的变化：皮肤的保护性功能会随年龄增长而逐渐减低，各皮层的细胞、血管数逐渐减少，腺体萎缩，弹性蛋白纤维退化，导致老年人的皮肤弹性降低，感知觉减退，免疫力下降，维生素D合成减少，并有皮肤干燥、皱纹多、缺乏光泽、伤口愈合慢及伴有皮损等表现。

2. 呼吸系统的变化 (1) 老年人由于支气管柱状上皮细胞萎缩，纤毛粘连、倒伏、排列紊乱或脱落、运动减弱，对吸入气体的过滤、润化和阻挡尘粒进入肺的功能减弱，故易引起呼吸系统感染。

(2) 肺组织本身弹性纤维的数量减少、变性，弹性回缩力衰减；肺泡壁的毛细血管减少，肺小动脉硬化，血管内膜胶原纤维增生，肺循环血流灌注减少。

(3) 肋软骨因脱水和钙化，限制了胸廓的活动；呼吸肌纤维变细，肌肉收缩力下降等。

所有这些器官的生理性改变使老年人呼吸运动的效率减退，通气量下降。

.....

<<老年人健康手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>