第一图书网, tushu007.com

<<老年常见病大讲堂>>

图书基本信息

书名：<<老年常见病大讲堂>>

13位ISBN编号：9787560536729

10位ISBN编号：7560536727

出版时间：2012-2

出版时间：西安交通大学出版社

作者：蒋泽先，马云青　主编

页数：157

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

内容概要

《健康零距离系列:老年常见病大讲堂》分上下两篇，上篇从整体上对有关老年人健康的基本问题——年老一定体衰吗，从事和科学的层次做了否定的回答，并简要介绍老人远离疾病的基本原则方法，下篇以科学的态度分系统有针对性的介绍老年常见病的认识，治疗和预防。

作者简介

蒋泽先，南昌大学第一附属医院教授，主任医师，硕士生导师。
从事医学临床、教学、科研四十余年，乐在手术刀与笔墨间行走。
撰写、主编医学专著、科普著作、报告文学、社会学著作八十余种。
其中《现代手术并发症学》2007年获首届中国出版政府奖提名奖，《中国农民生死报告》被推荐参评2007年鲁迅文学奖，入前二十名。
2008年“5·12”大地震后即奔赴灾区采访，著写并出版了30万字的报告文学《蔚蓝色的过渡》。
人生宗旨是：生合不息，工作不止，笔耕不辍，乐在其中。

第一图书网, tushu007.com

<<老年常见病大讲堂>>

书籍目录

上篇：老年人要学会认识自己
一、年老未必多病
1. 年老与体衰
2. 体衰不是多病身，百岁老人有奇能
二、做到少得病，得轻病
1. 防患于未然，是老人保健养生的前提
2. 老年常见病预防的原则
3. 认识老年病的特点
三、学会远离疾病的方法
1. 按老年人运动处方
2. 老年人要改变吃的习惯
3. 老年人的“五好”工程:好习惯、好心态、好家庭、好情趣、好交往
下篇：从头到脚说说老年病
一、由大脑引发的老年病
1. 神出鬼没的脑梗死
2. 可以让人致死的脑出血
3. 以为是老糊涂的老年痴呆
4. 手脚不停抖动的帕金森氏病
5. 常被忽视的老年抑郁症
二、由心脏引发的老年病:话说血液循环系统疾病
1. “高”处不胜寒，终身服药的高血压病
2. 生死一瞬间的冠心痛
3. 让人窒息的心绞痛
4. 让人措手不及的心肌梗死
5. 失去了节拍的心脏心律失常
6. 致命的杀手心力衰竭
三、由肺部引发的老年病:话说呼吸系统疾病
1. 可置人于死地的老年人肺炎
2. 防不胜防的老年肺癌
3. 缓慢入侵，长期折磨人的慢性阻塞性肺疾病
4. 积久突发的慢性肺源性心脏病
四、由腹部引发的老年病:话说消化系统疾病
1. 三分养七分治的胃病
2. 病程漫长的消化溃疡
3. 传播广泛让人苦恼的肝病
4. 大吃大喝后的病:谈谈胰胆疾病
5. 有苦难言的便秘:谈谈便秘和肠道病
五、由腰痛尿频引发的老年病:话说泌尿系统
1. 滴滴答答、淋漓不尽:恼人的前列腺增生
2. 反复困扰老年人的:尿路感染
3. 预防为主、防治结合:慢性肾衰
六、由皮肤与五官引发的老年病
1. 老年人瘙痒症
2. 折磨人的“珍珠带”:老年人带状疱疹
3. 看物如隔纱的白内障

4. 令人孤寂的无声世界:耳聋
七、由骨和关节引发的老年病
1. 是不是老年专利的骨质疏松症
2. 退行性骨关节病
3. 让人头晕眼花的颈椎病
八、人体代谢系统疾病
1. 认识危害严重的糖尿病
2. 人类健康的黑客:高脂血症
3. 日渐平民化的“富贵病”:痛风

章节摘录

版权页：一、年老未必多病1．年老与体衰生老病死是大自然的规律，每个人都要走向老年，我国于2000年已步人老龄化社会。
老龄化社会是指60岁以上的老年人占总人口的比例超过10%或65岁以上的老年人占总人口的比例超过7%。
目前我国老年人口已达到1.3亿，预计2025年可能达到2.8亿，将占总人口的19.34%，通俗地说就是每5个人中就有1位老年人。
面对如此庞大的老年人群，老年人的健康与长寿就成为医学界谈论的热点话题。
于是，便有了对老年性疾病的关注；有了对老年性疾病的研究，同时诞生了一门老年医学的新学科。
老年医学是指专门研究人类老化及老年病防治的科学。
老了就体衰，老了就有病，这似乎是许多人的观点。
因此，尚未到老年就有“中年是多事之秋”的说法，年过半百就叫“垂垂老矣”。
自古以来，人们总把老与病连在一起，中国有句老话叫“无病便是福”。
现如今生活水平的提高使老年人对健康的期望值越来越高，希望愉快地生活，享受着高质量的生活，这就要求有健康的身体和良好的心理状态。
生命确实是有极限的，老了便一定生病吗，人到底能活多久？
小贴士关于寿命论的3个观点观点之一：哺乳动物的自然寿命为生长发育时间的5～7倍，人类完成生长发育是30～22岁，以此推算人类的自然寿命应为100～150岁。
观点之二：寿命为性成熟时间的8～10倍，人类性成熟是在14～15岁，自然寿命就应该在110～150岁。
观点之三：以每次细胞分裂周期2.4年乘以细胞分裂次数推算，人类细胞平均分裂50次，自然寿命为120岁。
自然赐予人类的预期寿命是120～150岁，而在古代“山中岁有千年树，世上难逢百岁人”，古代人40岁离世便说是“寿终正寝”，50岁左右便自称老臣，“垂垂老矣”便要“谢归田里”，古诗中咏道：“人生七十古来稀”，而如今长寿老人比比皆是。
世界卫生组织(WTO)最近对老年人的划分提出新标准：60～74岁为年轻型老人，75～90岁为中年型老人，90岁以上为长寿老人。
所以60岁的老年朋友尚处于老龄阶段的青壮年期，每一个刚步人60岁的老年人都可以也应该以年轻人的心态自信地面对生活。
然而事情往往不尽人意，人体就像一台机器，不辞辛苦地运转了几十年，到了老年各个部件都或多或少有些磨损。
许多老年人不仅要面对衰老的挑战，还要面对疾病缠身的困扰。
是什么阻挡了人类完成生命期限的任务？
是环境因素、社会因素和生活方式引起的疾病。
环境污染导致肺癌以每年66%的速度逐步上升，行为方式疾病正悄然袭击着人类，如高血压病、糖尿病、肿瘤等与行为方式有关的疾病正以惊人的速度增长。
人老了，机体各种生理机能处于衰退阶段，再加上心理因素影响，机体免疫力低下，得病是无可回避的现象，那么长寿健康要靠谁？
要靠自己，要靠健康的生活方式和良好的心理状态。
善待生命，预防在先，自我保健。
面对疾病，主动适应，及时就医，积极治疗，这就是一个步入老年的人对待健康与生命应有的境界。
2．体衰不是多病身，百岁老人有奇能衰老并不等于有病，疾病并不是老年人的专利，衰老和老年疾病有着概念的区别。
老年疾病是由于随着年龄增长，机体内脏器官发生的病理性变化；而衰老是随年龄增长，机体内脏器官出现的正常生理变化，如消化吸收功能差、反应慢、健忘等，但这都不是疾病。
当然也有难以界定的情况，比如老年痴呆（又称阿尔茨海默氏病）早期仅表现为轻度认知功能障碍等，即记忆力的下降，有些人会认为人老了记性差了是很正常的而不去深究，其实有可能已在不知不觉

第一图书网, tushu007.com

中患上了老年痴呆。
小贴士体衰不是多病身，百岁老人有奇能中国长寿之王龚来发（仡佬族）(1848～1995)，148岁。
145岁时他仍自食其力。
中国长寿王后孔英(1871～1994)，124岁。
100岁时她还经常穿针走线。
中国艺龄最长的寿星王维林(1842～1968)，127岁，从艺108年。

编辑推荐

《健康零距离系列:老年常见病大讲堂》编辑推荐：医学专家为您系统全面的讲解老年常见疾病的信号、处理、预防，帮您建立科学的疾病知识体系，共同维护身体健康。

第一图书网, tushu007.com

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