

<<老年健康与康复>>

图书基本信息

书名：<<老年健康与康复>>

13位ISBN编号：9787313050151

10位ISBN编号：7313050151

出版时间：2008-1

出版时间：上海交大

作者：刘桂荣 编

页数：220

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>

## <<老年健康与康复>>

### 内容概要

随着医学、经济的发展，社会老龄化趋势日益明显，老龄人口逐渐增多，如何改善老人精神生活，预防疾病，促进健康，提高生存质量，备受老年朋友及家人的关注。

由于老年身体功能日趋衰退、疾病也越来越多，中年时期产生的隐患，进入老年阶段会不断地暴露出来，如高血压病、冠心病、脑血管病、高血脂症、慢性支气管炎、糖尿病等。

这些疾病严重地危害着老年人的身心健康，不但造成患者本人行动上的不便和痛苦，而且给家庭、子女和社会增加了不少的麻烦和负担。

本书分为三篇，共十二章七十四节从老年健康、疾病康复及养生之道方面，对促进老年健康、疾病预防、治疗和护理给予具体指导。

内容丰富，层次清楚，利于学习，易于掌握，是一本比较全面论述老年健康、疾病康复的著作。

## &lt;&lt;老年健康与康复&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 老年健康指南 第一章 老年人生理与心理变化 第一节 老年人年龄的划分 第二节 老年人的生理变化 第三节 老年人的心理变化 第四节 影响老年人寿命的因素 第二章 衣食住行与老年健康 第一节 合理膳食与老年健康 第二节 烟酒茶与老年健康 第三节 环境与老年健康 第四节 运动与老年健康 第五节 睡眠与老年健康 第六节 肥胖与老年健康 第七节 性生活与老年健康 第三章 心理健康与老年健康 第一节 精神卫生与长寿 第二节 年轻心态抗衰老 第三节 心身疾病与健康 第四章 健康检查与用药 第一节 健康检查的重要性 第二节 健康检查的配合 第三节 老年人用药的原则 第四节 老年人慎用补药 第二篇 老年痰病康复防护 第一章 老年常见急症的救护 第一节 心跳骤停患者的急救 第二节 窒息患者的抢救 第三节 脑出血患者的抢救 第四节 休克患者的抢救 第五节 高热患者的救护 第六节 昏迷患者的抢救 第七节 一氧化碳中毒患者的抢救 第八节 骨折患者的急救 第九节 大咯血患者的抢救 第二章 老年常见病的防治与护理 第一节 急性上呼吸道感染 第二节 老年性支气管哮喘 第三节 老年支气管扩张症 第四节 慢性肺炎 第五节 老年阻塞性肺气肿 第六节 肺癌 第七节 老年慢性肺源性心脏病 第八节 老年脑动脉硬化症 第九节 老年高血压 第十节 老年冠心病 第十一节 老年脑卒中 第十二节 老年高血脂症 第十三节 食管癌 第十四节 老年性溃疡病 第十五节 慢性胃炎 第十六节 胃癌 第十七节 肝硬化 第十八节 直肠癌 第十九节 老年性糖尿病 第二十节 老年前列腺肥大症 第二十一节 老年痴呆症 第二十二节 帕金森综合征 第二十三节 三叉神经痛 第二十四节 老年慢性腰腿痛 第二十五节 老年性精神分裂症 第二十六节 老年期抑郁症 第二十七节 老年性躁狂症 第二十八节 老年期神经症 第二十九节 老年性白内障 第三十节 老年性皮肤瘙痒症 第三十一节 老年人生活护理 第三十二节 老年人常见症状的护理 第三十三节 临终关怀 第三篇 老年养生 第一章 养生歌诀 第一节 养生要诀 第二节 养生七字诀 第三节 十叟长寿歌 第二章 养生与饮食 第一节 饮食搭配五不宜 第二节 老年人饮食七注意 第三节 老年人饮食十不贪 第三章 养生与锻炼 第一节 养生健美锻炼 第二节 养生健康锻炼 第三节 养生躯体锻炼 第四章 疾病与锻炼 第一节 老年常见病康复锻炼 第二节 躯体各部疾病康复锻炼 第五章 中医老年养生之道 第一节 衰老 第二节 养生之道参考文献

## &lt;&lt;老年健康与康复&gt;&gt;

## 章节摘录

第一篇 老年健康指南 第一章 老年人生理与心理变化 第一节 老年人年龄的划分 关于老年人年龄的划分众说纷纭：中国古代对老年有不同的表达方式，如《说文》中有“七十曰老”、“八十曰耄”的记载，《内经》中有“人年五十以上为老”的论述，唐代大诗人杜甫有“人活七十古来稀”的著名诗句。

现代医学对老年人的定义也没有统一的标准。

大多数欧美国家规定65岁以上为老年人，即：65—74岁为青年老年人，75-89岁为正式老年人，90-120岁为高龄老年人。

而亚太地区的国家普遍以60岁作为老年的界限。

1982年，联合国召开的老龄世界大会提出“60岁及60岁以上为老年人”。

我国习惯将60—89岁规定为老年期，90岁以上为长寿期。

近年来，世界卫生组织对年龄范围有了更细致的划分，即：年龄 44岁为青年人，45-59岁为中年人，60—74岁为年轻老年人，75-89岁为老年人，年龄 90岁为长寿老年人，这一标准已经逐渐为大家所认可。

第二节 老年人的生理变化 人到了老年期各脏器组织结构生理功能都有一定的退行性改变，主要包括中枢神经系统、呼吸系统、循环系统、消化系统、泌尿系统、内分泌系统和骨骼等方面的变化。

一、中枢神经系统 老年人脑膜增厚，大脑萎缩，大脑重量在60岁时改变不明显，70岁时为青壮年的95%，80岁时只有90%，90岁时仅有80%。

大脑萎缩和脑重量减轻主要是由于脑细胞减少所造成的。

老年人脑室逐渐扩大，脑脊液增多，但脑组织内水分、蛋白质、脂肪、核糖核酸等含量随年龄增长逐渐降低。

脑细胞的内部结构也随年龄的增高而有明显的改变。

其中一个重要的改变，就是脑细胞内褐色素含量大大增加，严重影响了细胞的正常功能。

<<老年健康与康复>>

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>