

22. 老人的健康和疾病

这一部份是关于老年人常见问题的预防和治疗。

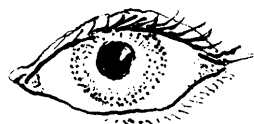
其它章节已讨论过的健康问题的摘要

视力问题（16章 217页）：

四十岁以上的人，近的东西大多很难看清楚，这就是远视，这时戴眼镜会有帮助。

每一个四十岁以上的人都要注意青光眼（16章 222页）的症状，如果没有治疗会瞎眼。有青光眼症状的人，必须找医生看。

白内障（16章 225页）以及飞蚊症（16章 227页）（眼睛前面有许多会移动的小点，16章 225页），也都是老年人常见的问题。

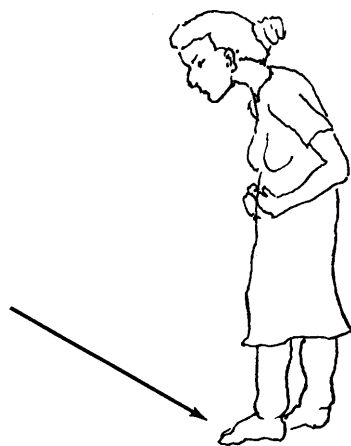


软弱、疲倦和饮食习惯：

我们都知道，老年人比起年轻时更缺乏体力和活力，如果又吃得不好，身体会更虚弱。老人虽然吃得不多，但仍需天天吃一些可以建造和保护身体的食物（11章 110-111页）。

脚肿（13章 176页）：

许多种疾病都可能引起脚肿，老年人通常是循环不良或心脏病引起的（22章 325页）。不管原因如何，把脚抬高是最好的治疗，走路也可以。不要有太多时间站着或坐着。**尽可能把脚抬高。**



腿或脚的慢性溃疡（15章 213页）：

可能因循环不良引起，常见于静脉曲张（13章 175页）。糖尿病也是原因之一，其它原因见2章 20页。

循环不良引起的溃疡很难痊愈。

要尽量保持溃疡处的干净，用开水和温和的肥皂水清洗伤口。如果有感染的征候，要如10章 88页治疗。

坐着或躺下来睡觉时，请把脚抬高。

**小便困难（18章 235页）：**

老年人如果有解尿困难或解完小便还滴个不停的症状，可能有摄护腺肥大，见18章 235页。

慢性咳嗽（13章 168页）：

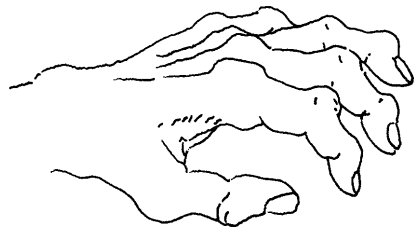
老年人如果咳得很厉害就不应该抽烟，并要找医师看。如果在年轻时有肺结核的症状或曾经咳血，可能患了肺结核。

老人咳嗽有哮鸣声或呼吸困难（气喘）或同时有脚水肿，他也许得了心脏病（见下页）。

**类风湿性关节炎（关节疼痛），见13章 173页：**

许多老人有关节炎，要减缓不适，可如下：

1. 让疼痛的关节得到休息。
2. 使用热敷（15章 195页）。
3. 服用止痛药，阿司匹林最好。严重的关节炎可服用阿司匹林二至三粒每天可以到六次，加上小苏打、一颗制酸剂、牛奶或大量水份（如果有耳鸣的现象，要吃少一点阿司匹林）。
4. 运动很重要，可以帮助疼痛的关节维持最大的活动度。

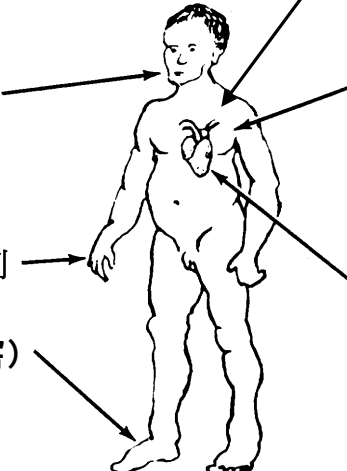


老年人其它重要的疾病：

心脏病

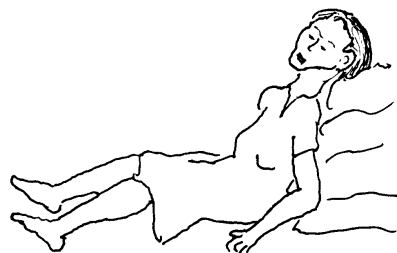
心脏病较常发生在老年人，特别是肥胖、抽烟或有高血压的老人。

心脏病的症状：

- 
- 非运动造成的呼吸急促、不明原因的疲倦感、虚弱或晕眩。
 - 运动时突然胸痛，左肩或左臂痛，休息几分钟后就比较好（狭心症）
 - 焦虑不安和运动后呼吸困难；类似气喘的发作，且躺下时更喘（心因性气喘）
 - 脉搏快、微弱或不规则
 - 重物压迫胸部般的剧痛，休息也不会好（心肌梗塞发作）。
 - 脚肿（下午更厉害）
 - 女性：恶心、湿冷、下巴疼痛

治疗：

- 不同的心脏病需要不同药物治疗，使用时要很小心。如果你觉得一个人有心脏病，要带他去给医师看。重要的是当他需要时，可以得到正确的药物治疗。
- 有心脏病的人不应该工作太劳累而引起胸痛或呼吸困难，但规律的运动可预防心肌梗塞发作。
- 有心脏病的人不能吃油腻食物，如果他们的体重太重就要减肥，也不应抽烟或喝酒。
- 老年人如果开始发生呼吸困难或脚肿，就不应该再用盐或吃含盐的食物。以后也只能吃很少或不含盐的食物。
- 每天一粒阿司匹林可预防心肌梗塞及中风。
- 如果有狭心症或心肌梗塞发作，应该安静地躺在凉爽的地方，直到胸痛消失。如果胸痛很厉害，休息也不会好，或病人有休克的征候（10章 77 页），表示心脏可能损坏得很严重。病人应该卧床休息至少一星期，或直到疼痛与休克改善。之后可以开始坐起来或慢慢的动，但至少一个月以上要非常小心，尽量维持身心的平稳。寻找医疗协助。



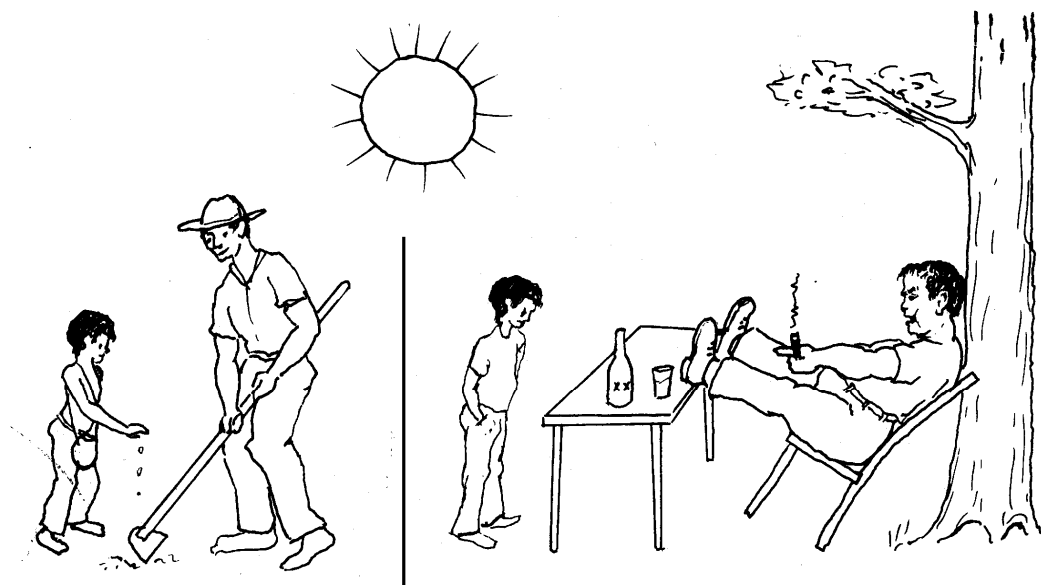
给年轻人的一些话——（如果希望在年老时仍然健康）

中年和老年人的许多健康问题，包括：高血压、血管硬化、心脏病和中风，都是他们年轻时的生活方式、吃什么、喝什么以及年轻时是否吸烟所造成的。

如果您遵照下面的原则，就会活得更久、更健康：

- **吃的好**——足够的营养，但不要太油腻或太咸的食物，避免体重过重或肥胖，烹调时少用动物油，而多用植物油。
- **不要喝太多酒精饮料。**
- **不要抽烟。**
- **保持身心活泼。**
- **有足够的休息和睡眠。**
- **学习放松而且积极处理困扰您的每一件事。**

高血压（11章 125页）和血管硬化是心脏病和中风的主要原因，可以照着以上的建议来预防。降低血压对预防心脏病和中风是很重要的。有高血压的人应常量血压。如果少吃一点（体重过重的人），不抽烟，多运动，学习放松等，仍无法把血压降到正常，就要使用降压药物来治疗。



这两个人那一个会活得更久，年老时会更健康呢？那一个比较容易因中风或心肌梗塞而死亡？为什么？您可以列出多少理由呢？

中风（脑血管病变）

老年人的中风常常因为脑血管阻塞或脑内出血。中风这个字表示发作之前没有预兆（有时会有短暂的预兆持续数分钟到几小时，这时就要寻求医疗协助来预防），病人突然倒下，昏迷，脸色往往是通红的，呼吸有沙哑与吵杂声，脉搏强而慢，可能昏迷几小时或几天。

如果能活过来，可能讲话、视力、或思考会有问题，或半边脸和身体麻痹。轻微中风的患者，可能出现如上部份的症状，只是没有昏迷的情形，一段时间后这些症状可能会改善。

治疗：

把病人放在床上，头稍微比脚高一点。如果病人意识不清，要把他的头转向一边，使唾液或吐出的东西流到嘴巴外，以免进入肺部。昏迷期间，不要从嘴巴喂食物、饮料或药物（见意识不清的病人，10章78页），可能的话要找医生看。

中风之后，如果病人有半身不遂的情形，要帮助他使用拐杖走路并用健康的手来照顾自己。应该避免剧烈运动和生气。

预防：请看前面所提的。

注意：如果一个年轻人或中年人突然发生半边脸部的麻痹，而没有其它中风的现像，这可能是颜面神经暂时麻痹（贝氏麻痹），通常几个礼拜或几个月后会自己好起来。它的原因不太清楚，不需要什么治疗，但可以使用热敷。如果一个眼睛没办法完全闭起来，可以在晚上用纱布盖起来以防因干燥而损坏眼睛。



耳聋 缓慢发生的耳聋

慢慢发生、不痛也没有其它合并症的耳聋，最常发生于40岁以上的男性。通常没办法治疗，用助听器可能有帮助。有时候耳聋是因为耳朵发炎（21章309页）、头部外伤或耳垢栓塞引起的。如何清除耳垢请看405页。



耳聋合并耳鸣和头晕

一个老人如果一边或两边耳朵听不到（有时会有严重的头晕），而且有大声的耳鸣，可能是患了美尼耳氏症。可能会恶心呕吐、大量出汗，必须服用抗组织胺剂，例如：dimenhydrinate (Dramamine, 387页)，卧床休息，直到症状消失。食物不要加盐。如果没有很快地好转或症状再复发，就必须马上找医生看。

失眠

通常老年人比年轻人睡得少。深夜常会醒来，特别是冬天，可能几个小时在床上辗转难眠。

有些药物可帮助睡眠，但如果不是绝对需要，最好不要用。这里有些帮助睡眠的建议：

- 白天要有充分的运动。
- 不要喝咖啡或浓茶，特别是在下午或傍晚时。
- 睡觉之前喝一杯温牛奶，或加蜂蜜的牛奶。
- 睡觉前洗热水澡。
- 在床上尝试先放松身体的各部份，放松全身与心灵。回想过去美好的时光。
- 如果还是睡不着，可以在睡前半小时服用抗组织胺剂，如：promethazine（phenergan，第三章 36 页）或 Dimenhydrinate（Dramamine，附录一 387 页）。这些药比较不容易上瘾。

四十岁以后较常见的疾病：

肝硬化

常常发生在四十岁以上，多年酗酒且吃得不好的人。

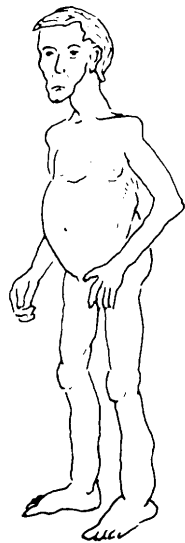
征候：

- 肝硬化刚开始像肝炎，全身无力、食欲不振、恶心，右上腹（肋骨下缘）痛。
- 病得愈重，人愈瘦。可能吐血、脚肿，肚子胀起来像鼓，充满了水分，眼睛和皮肤会变黄（黄疸）。

治疗：

肝硬化严重时很难痊愈，没有什么特效药，大部分有严重肝硬化的病人都死于此病。**如果您还想活久一点，在肝硬化的症状开始出现时，就要做到以下几点：**

- 不要再喝酒，酒精会使肝中毒。
- 尽量吃得好，蔬菜、水果、一些蛋白质（11 章 110-110 页）。但不要太多蛋白质（肉、蛋、鱼等），因为会使受伤的肝负荷过重。
- 肝硬化的病人如果有水肿，在食物中不应该加盐。



此病的预防很简单：不要喝太多酒。

胆囊疾病

胆囊是连在肝脏上的一个小囊，它收集肝脏分泌的胆汁（味苦、绿色），来帮助消化含脂肪的食物。胆囊疾病最常发生在四十岁以上肥胖但未停经的妇女。

症状：

- 在右边肋骨边缘的腹部有剧痛，有时候会痛到右上背。
- 往往是吃了大餐或脂肪性食物之后一小时左右发作，痛得厉害时会引起呕吐。
- 打嗝且气味难闻。
- 有时候会发烧。
- 偶而眼白会变黄（黄疸）。



治疗：

- 不要吃油腻的食物。太胖的人要节食并减重。
- 可服用抗痉剂以减轻疼痛（附录一 381 页）。有时需要更强的止痛药（阿司匹林可能没有效）。
- 如果病人发烧，就需要服用四环素（附录一 356 页）或安比西林（附录一 353 页）。
- 严重或慢性病人必须去看医生，有时需要手术。

预防：

太胖的人必须要减肥。避免太营养、太甜和油腻的食物，而且不要吃太多。多运动（11 章 126 页）。

胆汁质症

在许多国家，坏脾气的人常被称为“胆汁质”。有人相信易怒的人是因为有太多的胆汁。

事实上大部分的坏脾气都与胆囊或胆汁无关。但有胆囊疾病的人常会担心剧痛发作，所以有时候脾气不好，或常常忧虑自己的健康（其实「虑病症」就是常常忧虑自己的健康，这个拉丁字的意思是「肋骨之下」的意思，也就是胆囊的位置。）

接受死亡：

老年人通常比关爱他们的人，更有预备地接受死亡的到来。活得很充实的人通常不害怕死亡，毕竟死亡是生命自然的终点。

我们常犯的一个错误是---不计代价地延长一个濒死病人的生命，这样有时反而增加了病人和家属的痛苦与压力。很多时候，最慈悲的做法不是去寻找更好的医药或更高明的医生，而是亲近并支持濒死的人，让他知道你总是很乐意分享生命中一同经历过的喜与悲，你也能坦然接受他的离去，在生命最后的时刻，爱和接纳远比药物更重要。

老年人或慢性病人常宁愿留在家里、在熟悉的环境中，有他所爱的人陪着，而不喜欢在医院里。有时候，这样的安排病人可能会去世得快，但这并非不好。我们必须敏感的察觉病人的感受和需要，以及我们自己真实的感受。当一个濒死的人知道勉强活下去的代价，将使他的家人负债、孩子挨饿，他会更痛苦而要求顺其自然的死亡。有时这可能是智慧的选择。

但有些人害怕死亡，即使活着很苦，也很难放下这个他们所熟悉的世界。每一种文化都有一套关于死亡和死后生命的信念。这些观念、信念和传统给面对死亡的人一些安慰。

死亡可能突然地、没有预警地临到，但也可能几经等候才临到。帮助我们所爱的人预备且接受死亡并不容易，通常我们所能提供的是支持、体贴与谅解。

年轻人或小孩的死亡是不容易面对的，这时爱心和诚实都一样重要。濒死的人，包括儿童，常会敏锐的感受到自己快死了，一方面是自己的身体告诉了他，另一方面是从爱他的人身上看到的害怕和绝望。不管是年轻人或老年人，一个濒死的人如果问到事实的真相，要告诉他，但要温和的告诉他，并给他一点希望。你可以哭泣，但要让他知道即使你爱他（也正因为你爱他）你仍有勇气让他离开你。这样会让他有能力与勇气接受必须离开你的事实。不一定要说出来病人才能了解，只须要去感受而且表达出来。

每一个人都会死，当我们再也无法（并且也不应该）逃避时，医疗人员最重要的事，是帮助病人接受死亡，并减轻仍活着的人的痛苦。

