

T. S. HOÀNG TUẤN

TUỔI GIÀ
VÀ
THẬN



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

Tìm đọc :

- Bệnh học tuổi già (Tập 1, II)
- Sinh khí tượng và tuổi già

Y HỌC THỰC TIỄN ĐÔNG Y

MS1.2514148389

DD: 0777.000.115 - 0623.000.115

ĐC: 80 Hải Thượng Lãn Ông, P.10, Q.5, TP HCM

Giá : 1500

Tiến sĩ y khoa
HOÀNG TUẤN



TUỔI GIÀ và THẬN

In lần thứ 3 (Có sửa chữa, bổ sung)

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC
HÀ NỘI - 1990

LỜI NÓI ĐẦU

(cho lần xuất bản lần đầu năm 1976)

Lão khoa ngày nay là một ngành lớn của nền y học hiện đại. Nó liên quan chặt chẽ đến các bộ môn cơ sở của sinh học và các môn bệnh học lâm sàng.

Cuốn sách nhỏ này là một tài liệu chuyên đề nhằm giới thiệu một vài nét đại cương nhất về mối liên hệ giữa *tuổi già và bệnh thận*, những quan niệm về vai trò của thận trong vấn đề phòng và chống quá trình già sớm để làm tài liệu tham khảo cho các thầy thuốc thực hành quan tâm đến lão học.

Với sự hiểu biết có hạn, tác giả chắc chắn chưa đáp ứng được những mong muốn của nhiều bạn đọc về một khu vực vừa có tầm chuyên môn hẹp lại, vừa có tính chất bao quát như vấn đề « Tuổi già và bệnh thận ». Tác giả hy vọng sẽ nhận được những ý kiến phê bình, bổ sung của tất cả các bạn đồng nghiệp cùng các bạn đọc rộng rãi.

TÁC GIẢ

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC
TUỔI GIÀ VÀ THẬN

(Lần xuất bản thứ ba)

Biên tập NGUYỄN XUÂN SƠN

Trình bày bìa NGÔ MẠNH BÌNH

In 3000 bản tại nhà máy in Diên Hồng Hà Nội. Khổ 13X.
Số in 05-S/T1 Số X.B: 06-YH-90. In xong và nộp lưu chiểu
tháng 3 năm 1990

MỤC LỤC

	Trang
Lời nói đầu	3
Đặt vấn đề	4

CHƯƠNG I

TUỔI THỌ CỦA CON NGƯỜI

1. Kỷ nguyên của người già	7
2. Những vấn đề của khoa học người già	13
3. Bao nhiêu tuổi là già?	18
4. Già, một quá trình tất yếu	22
5. Già và chết	25
6. Già và bệnh	28
7. Vữa xơ động mạch - bệnh của tuổi già	34
8. Tuổi thọ trung bình	41
9. Độ dài cuộc sống của sinh vật	47
10. Giới hạn tuổi thọ của con người	49
11. Tuổi thọ của người Việt Nam	56

CHƯƠNG II

ĐI TÌM CĂN NGUYÊN LÃO HÓA

1. Già do thần kinh	62
2. Già do suy giảm hoạt động của các tuyến nội tiết	64
3. Già do mất nước của cơ thể	66

4. Già do hậu quả của quá trình tự nhiên độc lâu dài	67
5. Già do hậu quả của thiếu dưỡng khí tế bào	70
6. Già do hậu quả của những sai lầm về chế độ ăn uống	74
7. Già do sự suy yếu dần của tổ chức liên kết, do tăng quá trình xơ hóa và giảm tính đàn hồi	82
8. Già do hậu quả của sự ô nhiễm môi trường sống lâu dài	85
9. Sự lão hóa tế bào và lão hóa phân tử.	90
10. Phải chăng sự lão hóa tế bào là kết quả của tình trạng ô nhiễm nội môi?	96

CHƯƠNG III

ĐẠI CƯƠNG VỀ LÝ THUYẾT NỘI MÔI

1. Nước trong nội môi	102
2. Các chất điện giải trong nội môi	109
3. Áp suất thẩm thấu của nội môi	112
4. Độ toan-kiềm hay pH của nội môi	113

CHƯƠNG IV

THẬN VÀ HOẠT ĐỘNG ĐIỀU CHỈNH NỘI MÔI

1. Kiến trúc đại thể của thận	117
2. Kiến trúc vi thể của thận	119
3. Hoạt động của thận	124
4. Tiến hóa của thận	131
5. Điềm qua lịch sử hiểu biết về thận	134
6. Quan niệm về thận trong lý luận y học cổ truyền Á Đông	136

CHƯƠNG V

THẬN VÀ TUỔI GIÀ

1. Sự hao hụt về khối lượng	142
2. Sự suy giảm hoạt động chức năng	143
3. Những quá trình bệnh lý của thận lúc tuổi già	145

CHƯƠNG VI

NĂM YẾU TỐ CỦA SỰ SỐNG LÂU

1. Sự lao động liên tục làm cho con người trẻ lại và sống lâu 153
2. Môi trường sống ít bị ô nhiễm sẽ làm tăng tuổi thọ con người 157
3. Chế độ ăn uống thanh đạm, không dư thừa, không thiếu thốn, giàu vitamin, chất vi lượng và tươi lành 159
4. Cuộc sống tâm thần ổn định; không có những biến động lớn, những căng thẳng quá mức về mặt tâm thần - thần kinh. 164
5. Tuổi thọ một yếu tố của di truyền và nòi giống 167

CHƯƠNG VII

CHỐNG SỰ NHIỄM BÀN NỘI MÔI - MỘT VẤN ĐỀ CỦA SỨC KHỎE VÀ TUỔI THỌ

1. Bảo vệ thận - bộ máy điều chỉnh và thanh khiết nội môi 170
2. Các thuốc công phá thân - tránh dùng thuốc khi không cần thiết 172
3. Phòng nhiễm độc nội sinh hay trạng thái tự nhiễm độc 173
4. Loại bỏ các ô nhiễm khuẩn địa phương mạn tính là điều cần thiết để bảo vệ sự thanh khiết nội môi 179
5. Chế độ uống nước đúng và đủ một biện pháp quan trọng để thanh khiết nội môi 182

CHƯƠNG VIII

KHẢO SÁT CÁC PHƯƠNG THUỐC BỔ THẬN CHỐNG GIÀ

I – Các phương dược cổ đại	18
II – Các thuốc chống già hiện đại	20
1. Các thuốc có iot, chống xơ cứng	203
2. Các hocmon sinh dục	203
3. Các hoạt chất sinh học khác	205
4. Novocain và thuốc gerôvitan	207
5. Các vitamin	209
6. Các chất khoáng vi lượng và đại lượng	212
7. Các axit amin quý	145
8. Các chất hạ cholesterol máu	217
9. Các hóa chất và dược liệu khác	219
10. Các công thức thuốc tổng hợp chữa lão suy	224
11. Công thức « Levitan » của Khoa thận, bệnh viện Việt-Xô.	230
12. Các thuốc bổ thận thanh khiết nội môi của BV.10.8	
Kết luận	233