

老人怎樣度過冬季



寒潮不斷南下襲擊，惡劣的自然氣候，使許多老人憂心忡忡，懼怕疾病的身體，在過冬季時更加衰弱。確實，在冬季各種原因所致的呼吸道疾病，心、腦血管疾病的發生率和發生意外的比例，均有明顯提高。但是只要提高警惕，加強預防措施，老人安然無恙的度過冬天是完全可能的。

一、要警惕中風。中風發病率就比較高。凡平時有高血壓病史的老人，冬季要特別注意血壓的變化。如突然發現血壓明顯升高，天氣變冷時，中風發病率就比較高。凡平時有高血壓病史的老年，冬季要特別注意血壓的變化。如突然發現血壓明顯升高，兩側太陽穴脹痛，頭暈目眩，手指麻木，動作不便、說話含糊不清，大便乾結難解等，這是中風要發生的預兆，處立即採取預防措施。

二、要預防心病。使出更大的力氣才能別管得各種原因引起的頸項心絞痛、急病。要從預防心管做起來。現代醫學認為，老年人大便性心肌梗塞以及充血性心力衰竭。最有效的方法是密切注意並消除這些疾病的誘因。常見的發病誘因包括：受寒、飽餐、吸煙、酗酒等。

三、要預防氣管炎。肺組織細胞壞死是一個疾病的誘因。氣管炎發展的不一樣，就會形成慢性氣管炎。氣管炎以後，肺泡擴張，會進一步發展為肺氣腫。有了肺氣腫，人體經肺的血液循環阻塞，就會逐步形成肺栓塞，就容易發生肺栓塞。這位提問者說，他本人並無風濕現象，因此，膝關節問題應如何

治療？答：首先要治療原發疾病。對付它的辦法應將防止復發放在第一位。首先要注意防寒，以免感冒和咳嗽。當天到來發作。氣管炎、肺氣腫都是老年的冬季常可見老年耐寒能力退步，步行二三十米，便覺腳冷。開始用冷水洗臉，漱口。冬日仍要堅持久不愈，或成為慢性的。氣管炎發展的不一樣，就會形成慢性氣管炎。氣管炎以後，肺泡擴張，會進一步發展為肺氣腫。有了肺氣腫，人體經肺的血液循環阻塞，就會逐步形成肺栓塞，就容易發生肺栓塞。這位提問者說，他本人並無風濕現象，因此，膝關節問題應如何

治療？答：



答：

處理才好？

問：何謂變形性膝關節症？

答：

膝關節在伸展位置時支持着體重，在曲折位置時負食過重，所以是身體上的關節部位，動作複雜，而且很容易發生故障。

問：變形之後，有

膝關節症。

問：症狀的發展如

何？

答：

由於外因，膝關節出現了軟化、崩裂、或發炎等現象，引起疼痛，那就稱之為變形性膝關節症。

問：應該避免什麼問題？

答：

平日應該注意一些什麼問題？

答：

應該避免運動過度。膝關節症發生後，應立即停止運動，以免加重膝關節的負擔。

問：應該好好地保養，不要過度使用，外出時最好用支架，或蓋上護膝。為了防止肌肉萎縮及失效，在抽屜膝蓋的手術

的勸告。

答：

要特別小心，務必按照專科醫生的指示辦理，不要輕視某方面

的勸告。

問：症狀的發展如

何？

答：

頭上的關節軟骨會變薄，終於接觸到骨頭，而刺激成炎症，因此內側骨頭為疼痛。在這時期，如能使用矯正術，可以暫時停止病勢加劇。但是一到關節全部發生病變，膝關節不能伸直時，那就到了嚴重時期，那時，使用者人工關節（使用人人工關節換法），不過，使用人人工關節（使用人人工關節）可以改善行動，這兩種方法都可達到目的。

問：平日應該注意一些什麼問題？

答：

應該避免中年過於肥滿，也應該避免運動過度。

問：應該避免運動過度。膝關節症發生後，應立即停止運動，以免加重膝關節的負擔。

問：應該好好地保養，不要過度使用，外出時最好用支架，或蓋上護膝。為了防止肌肉萎縮及失效，在抽屜膝蓋的手術

的勸告。

答：

要特別小心，務必按照專科醫生的指示辦理，不要輕視某方面

的勸告。

問：症狀的發展如

何？

答：

膝關節在伸展位置時支持着體重，在曲折位置時負食過重，所以是身體上的關節部位，動作複雜，而且很容易發生故障。

問：變形之後，有

膝關節症。

問：症狀的發展如

何？

答：

由於外因，膝關節出現了軟化、崩裂、或發炎等現象，引起疼痛，那就稱之為變形性膝關節症。

問：應該避免什麼問題？

答：

平日應該注意一些什麼問題？

答：

應該避免運動過度。膝關節症發生後，應立即停止運動，以免加重膝關節的負擔。

問：應該好好地保養，不要過度使用，外出時最好用支架，或蓋上護膝。為了防止肌肉萎縮及失效，在抽屜膝蓋的手術

的勸告。

答：

要特別小心，務必按照專科醫生的指示辦理，不要輕視某方面

的勸告。

問：症狀的發展如

何？

答：

頭上的關節軟骨會變薄，終於接觸到骨頭，而刺激成炎症，因此內側骨頭為疼痛。在這時期，如能使用矯正術，可以暫時停止病勢加劇。但是一到關節全部發生病變，膝關節不能伸直時，那就到了嚴重時期，那時，使用者人工關節（使用人人工關節）可以改善行動，這兩種方法都可達到目的。

問：平日應該注意一些什麼問題？

答：

應該避免中年過於肥滿，也應該避免運動過度。

問：應該避免運動過度。膝關節症發生後，應立即停止運動，以免加重膝關節的負擔。

問：應該好好地保養，不要過度使用，外出時最好用支架，或蓋上護膝。為了防止肌肉萎縮及失效，在抽屜膝蓋的手術

的勸告。

答：

要特別小心，務必按照專科醫生的指示辦理，不要輕視某方面

的勸告。

問：症狀的發展如

何？

答：

膝關節在伸展位置時支持着體重，在曲折位置時負食過重，所以是身體上的關節部位，動作複雜，而且很容易發生故障。

問：變形之後，有

膝關節症。

問：症狀的發展如

何？

答：

由於外因，膝關節出現了軟化、崩裂、或發炎等現象，引起疼痛，那就稱之為變形性膝關節症。

問：應該避免什麼問題？

答：

平日應該注意一些什麼問題？

答：

應該避免運動過度。膝關節症發生後，應立即停止運動，以免加重膝關節的負擔。

問：應該好好地保養，不要過度使用，外出時最好用支架，或蓋上護膝。為了防止肌肉萎縮及失效，在抽屜膝蓋的手術

的勸告。

答：

要特別小心，務必按照專科醫生的指示辦理，不要輕視某方面

的勸告。

問：症狀的發展如

何？

答：

頭上的關節軟骨會變薄，終於接觸到骨頭，而刺激成炎症，因此內側骨頭為疼痛。在這時期，如能使用矯正術，可以暫時停止病勢加劇。但是一到關節全部發生病變，膝關節不能伸直時，那就到了嚴重時期，那時，使用者人工關節（使用人人工關節）可以改善行動，這兩種方法都可達到目的。

問：平日應該注意一些什麼問題？

答：

應該避免中年過於肥滿，也應該避免運動過度。

問：應該避免運動過度。膝關節症發生後，應立即停止運動，以免加重膝關節的負擔。

問：應該好好地保養，不要過度使用，外出時最好用支架，或蓋上護膝。為了防止肌肉萎縮及失效，在抽屜膝蓋的手術

的勸告。

答：

要特別小心，務必按照專科醫生的指示辦理，不要輕視某方面

的勸告。

問：症狀的發展如

何？

答：

膝關節在伸展位置時支持着體重，在曲折位置時負食過重，所以是身體上的關節部位，動作複雜，而且很容易發生故障。

問：變形之後，有

膝關節症。

問：症狀的發展如

何？

答：

由於外因，膝關節出現了軟化、崩裂、或發炎等現象，引起疼痛，那就稱之為變形性膝關節症。

問：應該避免什麼問題？

答：

平日應該注意一些什麼問題？

答：

應該避免運動過度。膝關節症發生後，應立即停止運動，以免加重膝關節的負擔。

問：應該好好地保養，不要過度使用，外出時最好用支架，或蓋上護膝。為了防止肌肉萎縮及失效，在抽屜膝蓋的手術

的勸告。

答：

要特別小心，務必按照專科醫生的指示辦理，不要輕視某方面

的勸告。

問：症狀的發展如

何？

答：

頭上的關節軟骨會變薄，終於接觸到骨頭，而刺激成炎症，因此內側骨頭為疼痛。在這時期，如能使用矯正術，可以暫時停止病勢加劇。但是一到關節全部發生病變，膝關節不能伸直時，那就到了嚴重時期，那時，使用者人工關節（使用人人工關節）可以改善行動，這兩種方法都可達到目的。

問：平日應該注意一些什麼問題？

答：

應該避免中年過於肥滿，也應該避免運動過度。

問：應該避免運動過度。膝關節症發生後，應立即停止運動，以免加重膝關節的負擔。

問：應該好好地保養，不要過度使用，外出時最好用支架，或蓋上護膝。為了防止肌肉萎縮及失效，在抽屜膝蓋的手術

的勸告。

答：

要特別小心，務必按照專科醫生的指示辦理，不要輕視某方面

的勸告。

問：症狀的發展如

何？

答：

頭上的關節軟骨會變薄，終於接觸到骨頭，而刺激成炎症，因此內側骨頭為疼痛。在這時期，如能使用矯正術，可以暫時停止病勢加劇。但是一到關節全部發生病變，膝關節不能伸直時，那就到了嚴重時期，那時，使用者人工關節（使用人人工關節）可以改善行動，這兩種方法都可達到目的。

問：平日應該注意一些什麼問題？

答：