

天冷气温降 慎防家中老人突发中风

下地，醒后5-10分钟后起身下床，动作轻柔。

3、洗脸、刷牙要用温水。

4、如厕时，特别是夜间，应穿着暖和。

5、外出时戴手套、帽子、围巾，穿大衣等，注意保暖。

6、使浴室温度上升后，再脱衣洗浴。



医生提供腹主动脉瘤B超

“腹主动脉瘤通常是患者自己发现腹部有搏动性包块后到医院诊断出来的，也有一部分病人是在常规体检，或通过超声、CT等检查出来。”张智辉说，“一旦有腹痛的症状，其破裂的风险就非常高。”

病人及家属纠结、商量……绝大多数人都担心老人年纪大，又有很多基础病，怕吃不消；或

觉得老人做个开放式大手术,太伤元气了还不如不做。其实,切除腹主动脉瘤并不只有开放式的手术,更多是使用腔内微创手术,是一种微创外科技术,其手术创伤较小,使许多不能耐受手术的高危病人获得救治机会。随着腔内技术的发展,对于很多瘤体解剖学条件复杂,也能行腔内微创介入治疗,使老年患者得到有效治疗。

老年人的运动量应根据自身体能和健康状况即时调整,量力而行。一般情况下,每天户外锻炼1~2次,每次30分钟,也可以分多次运动,每次不低于10分钟。以轻度的有氧运动(慢走、散步等)为主;身体素质较强者可适当提高运动的强度,如快走、广场舞、各种球类等。在家时可以进行弹力绳、举沙袋、举哑铃等抗阻运动20~30分钟,每周3次以上。这类抗阻运动对于增加肌肉量的效果特别好。需要提醒的是,每次运动的强度都不宜过大,均以轻微出汗为度。

最后要提醒的是,老年人由于身体机能的衰退,可能有多种眼病同时在一个人眼里,因此要经常到眼科检查,一般情况下,老年人应该三个月到半年到眼科做健康检查,及时排除其他可能出现的眼病,如果发现兼有其他老人常见致盲性眼病,更应积极治疗。

协作采访：杨广