

保持血糖血压稳定，并定期到医院复查。要保持良好心态，切忌发怒和急躁。

预防中风首先要做好高血压、冠心病、糖尿病等原发病的治疗，其次要注意及时发现先兆症状，如突发眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木等，遇此症状应及时就医。

## 冬季常见的胃肠道疾病

### 1. 胃病、便秘

隆冬季节，人体受寒冷刺激后血液中的组织胺增多，胃酸分泌旺盛，胃肠发生痉挛性收缩，机体抗病力及适应性也随之降低，故有胃病的老年人冬季就容易旧病复发，甚至引起胃出血、胃穿孔等严重并发症。

便秘也是困扰老年人的一大难题。人老了，身体机能下降，人体肠道蠕动功能弱、肌肉无力等会影响进食、吞咽、行走和排便，再加上老年人的神经功能在退化，致使肠道动力不足。冬天天气干燥，老年人水分摄入不足、饭量少、搭配不均衡、长期吃素或不吃油等都会导致排便困难。

### 2. 应对方法

注意胃部保暖，饮食宜选温软、淡素及易消化的食物，并做到少食多餐，忌食生冷，戒烟酒，积极参加体育锻炼，改善胃肠道血液循环，减少胃病发病概率。针对便秘轻度者，可通过调节饮食习惯改善，如多吃高纤维食物，遵循“地中海饮食”，多吃蔬菜水果、鱼类等白肉、五谷杂粮、干果，适当摄入橄榄油。重度便秘患者应及时就医，不要乱服用泻药等。

## 冬季常见的皮肤类疾病

### 1. 瘙痒

老年人皮肤退行性萎缩，皮脂腺机能减退，遇寒冷干燥天气极易皮肤瘙痒，该症往往夜间加重，影响极大。

### 2. 应对方法

寒冬季节，老年人要注意饮食调理，多吃新

鲜蔬菜、水果及豆制品，少食或禁食辣椒、大蒜等刺激性食物。可选用养血益气、润肤止痒的中药治疗，如黑芝麻、六味地黄丸、枸杞地黄丸和当归饮子等。

冬季，老年人不要每天洗澡，洗澡时也要注意少用或不用碱性香皂或沐浴露，洗澡后可选择凡士林、身体乳等外涂保湿。

## 冬季常见的骨伤疾病

### 1. 摔倒

冬季雨雪天气多，因地面湿滑，老年人就易跌倒。此外，老年人由于年龄增长、肌肉萎缩、关节僵硬协调能力差、视力下降等都会导致跌倒。常见于凌晨起夜上厕所、洗澡和进行户外活动时。老年人骨折后不易恢复，要更加小心。

### 2. 应对方法

平时起身、走路不要用力过猛。在冬季，建议老年人穿防滑鞋，家中可以放些小块脚垫、地毯等障碍物，厕所、淋浴间地面要保持干爽，晚上入睡后，家中要留有一定的灯光，避免摸黑行走。在多食用牛奶、豆浆、鱼肉等富含钙质食物的同时，天气好时可多晒太阳，促进钙质合成吸收，以强健骨骼。🏠



周煜 / 绘