

## 5 bệnh nguy hiểm i cao tu i d m c lúc giao mùa

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s u tâm

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 05 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2010 21:26

---

Th i ti t chuy n mùa g n nh là y u t đ c tr ng c a khí h u n c ta.

Đây là m t y u t tác đ ng x u đ n s c kh e, đ c bi t ng i cao tu i. S gi m ch c năng h o t đ ng h tim m ch và h mi n d ch là y u t quan tr ng nh t đ n đ n m t s b nh đ c thù. Sau đây là m t s b nh d x y ra ng i cao tu i trong các th i đi m này.



**1. Viêm khớp g i:** Đây là b nh xu t hi n th ng xuyên nh t. Lý do c b n là do thoái hoá x ng, hình thành các m u x ng, gai x ng trong khớp g i chèn ép vào màng khớp và gây viêm. Vào mùa l nh, các m ch máu nuôi đ ng tr nên kém tu n hoàn máu. D u hi u nh n bi t là đau khớp g i, s ng n , v n đ ng khớp g i khó khăn, nh t là các v n đ ng g p du i c ng chân, b c c u thang... Ng i b nh ít khi s t, trong các tr ng h p này, nên v n đ ng chân t t , sau m t vài đ ng tác s gi m đau cho khớp. Có th dùng m t s lo i r u thu c đ xoa bóp nh m làm tăng l ng máu l u thông t i ch . Đây là tình tr ng viêm vô khu n nên vi c s đ ng kháng sinh là không c n thi t.

**2. Đau l ng:** V n đ đau l ng đ ng nh là m t công th c mang tính quy lu t. Ngày th ng cũng đã có hi n t ng đau l ng nh ng vào nh ng ngày chuy n mùa, đau l ng tr nên rõ ràng h n. Nguyên do ch y u là do thoái hoá x ng c t s ng, c t s ng không còn th ng mà b "còng". Đau l ng vào nh ng ngày này gây ra hi n t ng khó n m, khó ng , n m đau, ng i cũng đau. Bi n pháp xoa bóp là hi u qu nh t vì làm tăng l ng l u thông máu đ n vùng b t n th ng này. Hãy xoa bóp chính gi a c t s ng và kh i c hai bên v ùng th t l ng. Vi c s đ ng thu c gi m đau t ra công hi u nh ng ph i tuy t đ i s đ ng theo ch đ nh c a bác sĩ vì nh ng tác đ ng ph nghiêm tr ng c a nó trên ng i cao tu i.

Viêm khớp g i.

**3. C ng khớp và khó v n đ ng:**

T nhiên ng d y, không v n đ ng đ c kh p c tay, khó v n đ ng kh p bàn ngón tay, khớp g i, c chân. Ng i cao tu i khó th c hi n đ c các đ ng tác nh nh đi l i, c m bát đũa. Đây

## 5 bệnh nguy hiểm i cao tuôi i d m c lúc giao mùa

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s u tâm

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 05 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2010 21:26

---

là hi n t ng c ng kh p ng i già. Không gi ng nh trong các b nh có hi n t ng c ng kh p nh viêm kh p d ng th p, tình tr ng này x y ra là do các kh p không ti t đ các ch t nh n bôi tr n cho v n đ ng. Đây là d u hi u thoái hoá kh p d ng khô kh p. Đ gi m m c đ , ng i cao tuôi nên th ng xuyên t p th d c, đi l i, phân ph i th i gian n m và v n đ ng h p lý. V n đ ng t t vào bu i sáng, các màng ho t đ ch s đ c tái kích ho t và ti t đ ch bôi tr n nhi u h n.

**4. Viêm đ ng hô h p:** Đ ng hô h p r t nh y c m v i th i ti t hanh, khô ho c m th p. Trong nh ng đ u ki n th i ti t nh th , đ ng hô h p r t đ b b nh nh : viêm mũi h ng, viêm khí qu n ph qu n, hen, b nh ph i t c ngh n m n tính... Nh t là nh ng ng i nghi n thu c lá, thu c Lào thì g n nh là tuy t đ i. Ho, s t, có đ m, khó th , khò khè... là nh ng d u hi u c b n. Gi phòng ng có m t không khí m áp vào mùa đông và mát m , không m th p vào mùa hè là nh ng bi n pháp tránh nh ng b nh đ ng hô h p cho ng i cao tuôi.

**5. Đ t q y não:** Tuôi cao là y u t nguy c th ng g p c a b nh m ch máu não nh b nh đ t q y não. Đó là vì i giai đ o n này, h m ch gi m đ đ n h i, th ng x y ra x c ng m ch máu, l i hay kèm theo b nh tăng huy t áp khi tuôi x chi u. Th i đ i m đ x y ra trong ngày là chi u t i và đêm. Ng i b nh đ t nhiên choáng váng, gi m ý th c, b i y u m t bên c th ng i. Trong các tr ng h p n ng, ng i b nh q y ngã đ t ng t và b t t nh. Chuy n ngay đ n b nh vi n càng s m càng t t.

T p th d c nh nh ng nh ng th ng xuyên, ăn u ng cân đ i, đa d ng, l u ý ch t béo và có m t cu c s ng tinh th n tho i mái đ c coi là nh ng bi n pháp phòng ng a t t nh t. Không thay đ i đ c tuôi nh ng ta có th thay đ i thói quen hút thu c và u ng r u, bia. Tinh th n tho i mái là bi n pháp s ng kho i ng i cao tuôi.

Trong m i tr ng h p c n h t s c l u ý vì ng i cao tuôi có nh ng đ c thù riêng v s c kho và tâm lý. Hãy đ a ng i cao tuôi đi khám n u có nh ng d u hi u b t th ng và x lý các v n đ v s c kho theo h ng d n chuyên khoa