

老年骨质增生患者爬山易加重病情 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/473/2021_2022__E8_80_81_E5_B9_B4_E9_AA_A8_E8_c67_473084.htm

心脏不好的老人登山很危险，要是晚上睡不好，第二天更应该要注意休息，不要爬山。有些老人爬完山之后，是因为膝盖疼而睡不着觉，不知道是不是关节病的人不要爬山，爬山不是有锻炼关节的效果吗？福建医科大学附属第一医院骨科副主任医师朱厦说：

“并不是所有有关节病的病人都不能爬山，要分清楚是什么关节病。如果是骨性关节炎的话，不仅不能爬山，最好上楼梯的次数也要尽量减少。”对于老年人来说，老年性骨质增生是很高发的病症，朱主任说，像这样患有骨质增生的老人，最好也不要爬山。因为骨质增生会引起关节接合处的不平整，在爬山的时候就容易磨损，磨坏关节，自然就会疼痛。另外，爬山是一个多次重复弯曲膝盖的过程，关节在这个过程中运动的次数相对增加，那磨损的几率也就增加了，磨损过多，关节变坏的几率也加大了。“登山应该要缓慢行走，最忌讳一路又蹦又跳。要注意力集中慢慢走。”朱主任说，爬山也是因人而异的，也有很多上了年纪的人是爬山高手，但大家登山的时候不要和别人比，自己走好自己的路，切勿急躁想赶上前面的人。朱主任还说道，有骨质增生的老人，其实不爬山，骨质增生也会慢慢加剧，但是，如果爬山的话，很有可能会加快骨质增生的速度。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com