

老年人洗头要注意什么

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167747149666780.html>

范文网，为你加油喝彩！

老年人仰躺着洗头,容易导致晕眩、脑部短暂缺氧,甚至中风。头部后仰这种姿势,万圣节英语怎么说会直接影响到供应脑部的血液流量,时间稍久会导致脑干,从而引起头晕、站立不稳等症状。严重者可当场昏厥,或形成引发中风,那么老年人洗头要注意什么呢?

1、边洗边按摩。头部血管丰富,并且有许多重要的经脉和穴位。借助洗发的时间按摩不失为一个妙招。方法是清水冲净洗发社区活动心得体会水以后,用十指指腹,自额上发际开始,由前向后经头顶至脑后发际,边梳头边按摩头皮,按摩10~15分钟。坚持这种按摩,可以预防或减轻老年性脱发。注意不可用尖锐的指甲乱抓职业生规划格式抓头发、头皮,以免头发受到损伤。

2、洗头别太频繁。应经常清洗头发,保持清洁,但也不能过于频繁,否则容易造成油脂分泌紊乱。一般来说,油性发质的老人春秋每2~3天洗一次,夏季1~2天洗一次,冬季每周洗1~2次。发质正常的老人春夏每周洗2次,秋冬可每周洗1次。

3、水温40℃为宜。老人头皮对温度刺激比较敏感,过冷过热都会造成血管收缩异常,因此温度要适中,有、动脉粥样硬化的老年朋友尤其要小心。最佳温度为40℃左右,可起到清洁头皮与头发、改善头皮、消除等作用。

4、头发干透再睡觉。许多老人习惯起床后洗头,或是临睡前洗头。这其实都不是最合适的时间点。因为清晨洗头后马上出门,容易受风感冒;而睡前洗头会使得体内积累湿气,第二天起床后会乏力。因此,洗头最好选择白天温度较高的时候。如果一定要晚上洗头,就尽可能把头发擦干,或者用吹干,等待完全干透后再上床休息。

通过<https://www.882682.com/>小编的介绍,老年人洗头要注意什么大家都清楚了吧,如果大家还想了解更多关于老人安全知识,敬请继续浏览本网的其他栏目内容,可以保证老人有一个健康的晚年。

代码查询

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发