

老人“跌跟头”很凶险，防治并重！



家住开发区75岁的张女士，去年10月份意外摔了一跤，右髋部疼痛，就自己涂了些跌打损伤的药膏，在家里卧床休息……没想到的是，这一躺竟然躺了两个月，不但没有减轻疼痛，右腿肿胀越来越明显，家人赶紧将张女士送到医院诊治。市中医院骨伤科学科带头人盛国庆主任中医师认为，老年人跌倒是常见的意外，生理上能影响他们的身体机能和独立生活能力，心理上则会影响他们的自信和自尊。事实上，大多数老年人的跌倒都是能避免的。跌倒的发生，与身体姿态、慢性疾病、不安全的环境及不合理的运动皆有关系，预防跌倒需要从多方面着手，并注重提早预防骨质疏松症，配合医生做好相关疾病的治疗。

跌倒是老人骨折的一大原因，也是我国伤害死亡的第四位原因，是65岁以上老人伤害死亡的“头号杀手”。一般来说，老年人较难控制体位，由于神经肌肉协调性下降及肌肉力量下降导致平衡力差，上了年纪的人很容易步态不稳，反应也慢了半拍，加上部分人视力变差，患有糖尿病、高血压等慢性病的因素，都成为老年人容易发生跌倒的原因。当然，环境的不安全因素及运动不合理也成为一些老年人跌倒的诱因。盛国庆主任中医师表示，年龄超过65岁、一年内有跌倒病

史、步态不稳、爱逞强等性格是跌倒的高危因素。

老年人该如何避免跌倒？市人民医院创伤中心主任王树金主任医师介绍，从临床上看，一天中有两个时间段往往是跌倒发生的高危时间，一是15:00~21:00，此时段老人离床锻炼的机会多；一是00:00~7:00，与清晨血压升高、好发心律失常有关。床旁、厕所是改变体位最多的地方，最容易发生跌倒事件，因此行走不便的老人身旁应有人陪伴，注意室内环境的安全性，如家中卫生间保持地面干燥，养成良好的排便习惯，这些对预防跌倒发生都有重要作用。当然，老年患者还应根据医生的建议，适当进行有规律的运动，同时治疗其他相关疾病。

“对老年人来说，注意日常生活中的不良姿势非常重要。”王树金说，比如老年人在站立时，应尽量保持耳朵与颈部竖直，肩膀向后伸展，挺腰收腹。有些老人习惯性身体前倾，容易造成身体不平衡。在早晨起床时，应避免过急过快的体位改变，建议遵循起床三部曲：醒来先仰卧半分钟，之后再坐起半分钟，双腿垂在床沿半分钟。

有研究主张，打太极拳可以预防跌倒，喜欢打太极的老人不妨多多锻炼。另外，在预防老年人骨折方面，国外还流行使用一

些医疗器械，如预防脊柱骨折的腰带佩带，预防股骨骨折的髌部保护短裤，提前做好措施，防患于未然。

一定要重视骨质疏松问题。“老年人预防骨折，除了避免跌倒，还要重视骨质疏松症的预防和治疗。”王树金介绍，骨质疏松是一种“静悄悄”的流行病，它可以让人产生骨痛、身高缩短、体力下降以及骨折，但很多患者往往等到骨折了才知道自己患病。

骨骼是活的组织，不断地新陈代谢，旧的骨质被吸收，由新组成的骨质所代替。吸收过多或过快，骨质疏松症便会出现。随着骨量的流失，再致密再坚硬的骨头也会变得疏松以致于不堪一击，其最大的危害就是导致骨质疏松性骨折。随着年龄的增加，该病的患病率不断上升，而且女性由于在绝经后激素分泌锐减加速骨质流失，患病人群比男性更庞大。

医生表示，对于骨质疏松症来说，预防更重要，从任何时候起都不算早，从任何时候起都不算迟。首先是建议增加钙质的摄取。多喝牛奶，除一般牛奶外，亦可选择脱脂牛奶、低乳糖牛奶及发酵乳等；多摄取其他含钙量高的食物，如小鱼干、豆类食品及深色蔬菜等；服用钙片，视需要而补充。其次是适当运动，可采用背部运动以增加腹肌与背肌的力量，或是四肢运动如步行、散步、游泳、骑自行车等。一旦检查确诊，更应尽早治疗，并进行长期和综合性治疗，以及时控制骨质疏松的临床症状，提高患者的抗骨折能力。



链接：这些情境下最易发生跌倒

●着急接电话时

深圳市慢性病防治中心曾对1300名60岁以上老人进行家访，发现在卧室摔倒的老人，八成以上是因为着急去接电话。建议老人不要把座机放得太高，最好放在客厅等经常活动的地方，并在卧室安一部分机，开通来电显示，以防错过重要电话。听到电话响时，老人不要着急接听，要慢起、慢站、慢走。

●冬季外出时

冬季天冷路滑，穿得多活动不便，戴着围巾、帽子视野受限，不能及时观察路况，这些都会增加老人冬季外出摔倒风险。建议老人走路速度不要太快，最好穿防滑鞋或运动鞋；在雪地上行走时，切忌提重物，双手不要揣在兜里，可拄根拐杖来保持平衡；骨质疏松者应尽量减少在雨雪天外出，80岁以上高龄老人应尽量避免远行，一定要远行的，要有家人陪护。

●起夜时

据临床统计，老年骨折患者超半数是起夜摔伤造成的，究其原因，一是光线昏暗及错误的家具摆放，二是起夜时身体机能处于半睡眠状态，反应迟缓。独居老人起夜跌倒后不能被及时发现，受伤甚至死亡的风险更大。建议老人装一个小夜灯，睁眼后先在床上躺1分钟，然后慢慢坐起。

●洗澡时

老年人体弱、平衡力差，多数还患有心脏病、高血压等，如果浴室狭小、地面湿滑、温度过高，很容易摔倒。老人洗澡不宜超过15分钟，浴室门不要反锁，避免发生意外时耽误抢救；老人洗澡时可以带个防滑

小板凳，坐着洗既省体力，又不用担心摔倒；浴室地面应采用防滑瓷砖，并铺设防滑垫，尽量安装扶手或固定物，便于老年人保持平衡。

●等车时

等公交车往往需要长时间站立、排队，老人由于体力不支，关节不灵活，加上公交车进站时突然快速移动，人群拥挤，极易摔倒。因此，老人外出最好随身拿一根带板凳的折叠拐杖；等候时不要一直坐着或站着，可在原地多活动活动关节；公交车进站后，不要急于上车，避免和他人拥挤。

●乘扶梯时

老年人肢体不够协调，乘扶梯时掌握不好节奏，很容易摔倒。建议老年人乘扶梯要抓紧扶手，双脚左右分开站立，身体重心稳了，就能最大限度地避免摔倒；去超市购物时，尽量不要使用购物车，免去推车乘扶梯带来的风险；乘扶梯时切勿争抢，如腿脚不便，可乘无障碍升降电梯，或寻求工作人员的帮助。

●服药后半小时

老人在服用某些药物后，血压、意识、视觉、平衡力等会受到影响，增加跌倒风险。一般来说，服药后30分钟至1小时是跌倒的高风险期，老人动作宜缓慢，尽量不要外出。

如果老人不慎跌倒，要保持镇定，感到疼痛或受伤时不要随意移动，可大声呼救或者猛拍地面、墙壁，以引人注意，寻求帮助。家属或陪护者发现老人跌倒，不要盲目将老人扶起，应根据情况判断，再作决定。

(恒珍)

年关，要管理好你的情绪

本报讯(记者 唐菀滢 通讯员 尹璐)当下，生活节奏快，工作压力大，不少人容易出现情绪波动；特别是年终，各种好的坏的事情集中，难免对情绪有影响。中医认为：“百病皆生于气。”为了自身的健康，还是要管理好自己的情绪。

从事精神科临床工作多年的丹阳市第四人民医院副主任医师丁伟花告诉记者，在所有患病人群中，70%以上都和情绪有关，如癌症与长时间的怨恨有关，常受批评的人爱得关节炎。当人情绪变化时，往往伴随着一系列生理变化。比如恐怖会让人瞳孔变大、口渴、出汗、脸色发白；焦虑会导致腹部疼痛；批评、内疚引发关节炎；经常愤怒的人容易有口臭，还爱发生脓肿；恐惧会引发晕车和痛经。中医认为情绪波动主要有七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，对应五脏，喜伤心，怒伤肝，忧

伤肺，思伤脾，惊恐伤肾。正常的情况下，一般不会使人致病。只有突然、强烈或长期持久的情绪刺激，超过了人体本身的正常生理活动范围，使人体气机紊乱、脏腑阴阳气血失调，才会导致疾病的发生。现代医学认为，良好的情绪可使机体生理机能处于最佳状态，使免疫抗病系统发挥最大效应，抗拒疾病的袭击。心理学家研究发现：人在激动时皮肤会潮红发热，在紧张或愤怒时皮肤会苍白冰冷。人的情绪如果发生剧变，还可导致皮肤过敏；愉快喜悦等正确情绪还可以使得伤口加快愈合，促进疾病痊愈。情绪还可以改变内分泌和神经系统功能，经常紧张忙碌、不顺心会使人体出现失眠、脱发甚至神经衰弱等神经系统失调的症状。强烈、突然或持久的精神打击会引起精神障碍。

年末聚餐多，引发胆囊炎

春节将至，又到了“聚会季”，一顿丰盛的大餐必不可少。然而，聚餐太多，吃得好，小心胆囊炎发作。近日，因胆囊炎发作进医院就诊的患者有扎堆的趋势。

消化科医师认为，摄入过多的高脂饮食，会引起胆囊加剧收缩，久之，便引起胆结石以及胆囊炎。专家表示，胆囊炎其实就是指胆囊出现了炎症的情况，只不过有急性胆囊炎以及慢性胆囊炎之分。两者的主要区别是急性胆囊炎发病迅速，容易引起右上腹部疼痛，慢

性胆囊炎主要是在进食油腻食物之后感到恶心、呕吐或者疼痛。胆囊炎危害不小，不单会引起疼痛不适，还可能对身体造成进一步的威胁。急性胆囊炎可能会导致胆囊穿孔引发感染性休克、胰腺炎。若是伴有结石，不仅会更进一步地阻塞胆汁的排出，同时还会导致胆囊出现功能的异常。调查显示，胆囊炎后期会有10%左右的患者发生癌变，严重者危及生命，因此需要格外注意。一旦出现厌油腻食物、腹胀和消化不良，右上腹出现阵发性的疼

挛疼痛，皮肤、黏膜和眼球的巩膜等呈黄色，有忽然发热、寒战等症状，一定要及早就诊。

在胆囊炎急性发作时，应休息、禁食、补充盐水，使用抗菌素控制感染或针灸解痉止痛等。如果反复发作者，则须采用手术治疗。医生指出，在聚会中，尤其要避免暴饮暴食；饮食清淡，少油腻；要足量饮水，喝水少，身体内的沉积物质就不能及时排出身体之外，这样长时间下来就会形成胆结石，而改善胆结石多喝水是一个有效措施。

(孙鸣)

冬季养生关键在于“藏”

中医讲究顺应四时养生，“冬藏养生”说的就是人到了冬天，应该养精蓄锐、休养生息。那么“冬藏”到底该“藏”些什么呢？

中医科医生针对冬季养生给出了以下建议：1、增加睡眠时间重在早睡。为了适应“冬藏”，应该适当增加睡眠时间。增加睡眠时间的并不是一味赖床，而是要早睡，以达到养精蓄锐的目的。成年人在睡眠达到8个小时的情况下，也可以

适当减少午睡。2、锻炼不要赶早。有些人有早起晨练的习惯，但冬季早上天气寒冷，锻炼不可过早，不可汗流浹背，以免受凉感冒。老年人不可冒着严寒做一些超负荷的锻炼，散步和打太极是较为适宜的锻炼方式。3、切忌一次性补充大量水分。干燥的冬季，需要多多补水。但在补充水分时，切忌等到口渴了一次性饮用大量的水，而是要按时饮用，如早起空腹、饭前。正确的饮水量要根

据个人每天的日常活动量进行调节，正常情况下，每人每天至少饮用1~2L水。4、洗澡时间不要太长。冬季洗澡的时间不要过长，这样会使皮肤表层的油脂失去保护，让皮肤更加干燥瘙痒。建议盆浴时间20分钟为好，淋浴的话3~5分钟即可。同时，水温过高也会破坏皮肤表面的油脂，让毛细血管扩张，加剧干燥。

(王晓)

丹阳市未成年人成长指导中心 **特约刊登**

丹阳市心理救助与咨询中心

公益免费咨询
全程保密

心理救助与咨询热线 86556662

地址：丹阳市青少年宫内

丹阳市第四人民医院 丹阳市精神病防治院 主办