

老年人谨防跌倒伤害

老年人跌倒发生率高、后果严重,是老年人伤残和死亡的重要原因之一。在65岁以上的老年人中,跌倒是伤害死亡的第一位原因。石家庄市疾病预防控制中心调查显示,石市60岁以上老年人的跌倒率达11.2%,在跌倒的老年人中,有14.4%的人需要住院,24.4%的人需要到医院急诊处理,老年跌倒已经成为严重的社会问题。

老年人注意日常防跌倒

一是穿着衣物应大小合适、松紧适度,避免穿弹力裤影响下肢血液循环,穿合适的鞋子,不穿高跟鞋。二是日常行为活动时不着急,转身、起身、起床、上下台阶和外出行走时放慢速度。三是走较陡的台阶、上下楼梯、如厕、洗浴时使用扶手。四是乘坐车辆、电梯时站稳、扶好。五是不登高取物,不进行过于激烈的运动锻炼。

老年人选鞋时要注意5点。一是鞋底应纹路清晰、防滑,有一定厚度和硬度,能起到一定支撑作用,踩在石子路上

不硌脚,有弹性,鞋的足弓部位略微增厚,可在走路时起到一定支撑和缓冲作用;二是鞋跟高度不高于2.5厘米,有一定宽度,与地面接触面宽大,有气垫或材质有一定弹性;三是鞋帮材质应柔软,有较好的保暖性和透气性,足跟部坚固,走路时与脚服帖。四是鞋头宽阔不夹脚,鞋的大小合适,最长脚趾与鞋头间留有1厘米空隙为宜。五是鞋的固定方式,要方便调整松紧,以搭扣式为好,如为鞋带式,应注意系好后不易松开。

居家环境适老化改造防跌倒

一是室内照明亮度合适,在同一视野内与相邻空间的照度一致,避免出现急剧的光线变化;不使用裸露灯泡或灯管,采用多光源照亮房间,避免大面积使用反光材料以减少眩光。

二是灯具开关位置应方便使用,宜采用带指示灯的宽板开关,同时可根据老年人不同照明及使用需求,设置遥控开

关、带感应器的开关等。

三是地面选用防滑材料,保持地面干燥;去除门槛、家具滑轨等室内地面不平整和高度差。

四是淋浴间、浴缸、座便器、楼梯、床、椅等位置安装扶手。

五是家具摆放和空间布局合理,保持室内通道畅通无障碍。

老年人跌倒应该怎么办

如果老年人跌倒时,身边无人帮助,首先保持冷静,不要慌张。先自行判断有无受伤,受伤部位、程度,能否自行站起等。如有大量出血应尽量先止血。经尝试后,如自己无法起身,不要强行站起;可以通过打电话、敲打房门、地板、管道,大声叫喊等方式求助。但要注意保持体力,不要无谓求助。在求助和等待救助期间,可用垫子、衣物、床单等保暖。如伤势不重,通过自我判断可以自己站起,也应先让身体变为俯卧位,利用身边的支撑物慢慢起身,不要盲目突然站起,以免加重伤情。起身后应休息片刻,部分恢复体力后再寻求救援或治

疗。需要注意的是,老年人发生跌倒后,无论情况是否严重,均应尽快到医院就诊,检查及处置跌倒后损伤,评估跌倒风险,制订预防跌倒方案。

旁人如何对跌倒老人提供帮助呢?

发现老年人跌倒后,尽量在跌倒现场就开始对其进行救护。在施救前,首先要观察环境是否安全,例如现场是否处于交通繁忙的道路上、地面是否湿滑等。如果现场存在危险因素,应先将老年人转移到安全处再进一步救护。跌倒后情况较为严重的老年人,在救护车到来之前,不宜移动。伤势较重的老年人避免进食、进水,以免影响后续可能的手术。做好老年人的保温,避免发生低体温。施救者要关心和理解老年人的情感,守护和安慰老年人。同时施救时要做好个人防护,处理可疑患有体液接触传染病的老年人时,要避免用裸露的手触摸伤口和血液。

石家庄市疾控中心慢病所所长 马新颜

小心五种眼角分泌物



很多人在晨起或早晨洗脸时,会发现在眼角处有极少量的分泌物存在,这与夜间睡觉时眼睑运动减少、泪液分泌减少、排出迟缓有关。正常人的眼分泌物主要来自泪腺、睑板腺、眼表细胞分泌的黏液及脱落的眼表上皮细胞等,大多为透明或白色,平常不易察觉。由于分泌物量少,并可及时从泪道排出,因此不会引起眼部不适。当眼睛发生某些疾病时,眼分泌物就会发生数量或者性状的变化。以下五种眼部异常分泌物需要警惕。

水样分泌物:为稀薄稍带黏性的水样液体,这种分泌物增多往往提示病毒性角结膜炎、早期泪道阻塞、眼表异物、轻微外伤等。如果近视眼或散光得不到矫正或眼镜不合适,也会出现长时间阅读后水样分泌物增多,同时伴有眼部疲劳。

黏性分泌物:常出现在干眼症和急性过敏性结膜炎患者中,表现为黏稠白色丝状物质,与常用的胶水性状十分相似,还会伴有异物感、眼痒等症状。过敏性结膜炎患者清晨醒来时还可从眼睛里拉出丝状分泌物。

黏脓性分泌物:较为黏稠的、略带淡黄色的物质。这类分泌物增多,应考虑慢性过敏性结膜炎、沙眼的可能。

脓性分泌物:这是最应引起重视的问题。脓性分泌物的出现常提示有细菌感染,须及时到医院就诊。

血性分泌物:如果发现眼分泌物呈淡粉色或明显的血红色,可能是眼外伤所致。此外,还应考虑急性病毒性感染,这时患者同时会伴有眼睛红、耳前淋巴结肿大等。

据《健康报》

老人下肢冰冷 当心这些疾病

如果老年人经常感觉下肢冰冷,除了天气原因,一般还应考虑这些疾病。

1.血管闭塞性脉管炎。发病初期,一般表现为受寒后脚部发冷、麻木、疼痛,走路时小腿酸胀、乏力。一旦病情加重,会出现间歇性跛足,下肢发凉、麻木、疼痛的症状加剧。

2.闭塞性动脉硬化。最初表现为下肢发冷、麻木以及间歇性跛足。随着病情的发展,会出现患病的下肢皮肤苍白、触觉减退、温度降低、肌肉萎缩、趾甲增厚以及变形等。高血压、糖尿病以及高血脂患者如果出现这些症状,要尤其警惕此病。

此外,老年人下肢冰冷还应警惕肢端动脉痉挛症、多发性大动脉炎、植物神经功能紊乱等疾病。

冯悦/文

尿酸水平越高 卒中危险越大

健康体检时,血生化检查中有一项是尿酸水平。尿酸是嘌呤的代谢物,当人体嘌呤代谢障碍或摄食含嘌呤物质太多的产品如海鲜时,血中尿酸水平就会升高。尿酸在人体形成尿酸盐汇集在关节处是痛风病发生的原因之一。尿酸水平升高不仅会引发痛风,而且还与脑卒中的发生有关。近些年大规模的临床研究证实,尿酸水平升高与动脉粥样硬化的发生密切相关,是脑血管病的独立危险因素之一。

尿酸水平高促进高血压发生:尿酸水平升高与高血压密切相关,尤其在年轻人和女性身上尤为突出。有研究发现,血中尿酸每增加5mmol/L,高血压发生风险增加13%。尿酸在高血压早期就起作用,其诱发高血压与尿酸激活肾素-血管紧张素系统有关。当

这个系统被激活以后,血管张力增加,血压升高。

尿酸水平高可诱发糖尿病:尿酸水平高对于有糖尿病危险因素的人有促进II型糖尿病形成的作用。II型糖尿病患者或糖耐量异常的人尿酸水平普遍偏高,而且尿酸水平高还是II型糖尿病病人脑卒中的前兆,这意味着II型糖尿病患者尿酸水平突然升高有发生脑卒中的可能。

尿酸水平高易导致血脂异常:人体内尿酸水平增高可造成脂肪分解的酶活性降低,三酰甘油(甘油三酯)分解减少,进而使血中三酰甘油水平升高。三酰甘油水平升高又可降低肾脏对尿酸的排泄,反过来又可导致尿酸水平升高。它们互为因果,形成恶性循环。

高尿酸血症不仅会引发

高血压、糖尿病与高血脂,间接促进动脉粥样硬化的发生,而且高尿酸血症还是脑卒中直接的独立危险因素。高尿酸血症尿酸结晶一方面可使血黏度升高,另一方面会使红细胞表面吸附力增强,有利于血栓形成。另外,尿酸盐聚集于血管壁上,对血管内皮可造成损害,有利于血脂沉淀,促进动脉粥样硬化的形成与发展。因此,对于血液化验单上尿酸水平升高要给予必要的重视,一要多喝水促进尿酸排泄;二要少吃海鲜产品,减少尿酸的形成,对于严重的尿酸水平升高者,要在医生指导下服用一些促进嘌呤代谢的药物;三要加强体育锻炼,防止肥胖。

首都医科大学宣武医院 吉训明 马金城

讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台制作
中国网络电视台