

# 老年人如何预防和应对髋部骨折

老年人髋部骨折,最常见的是股骨颈骨折和股骨转子间骨折,其引发的并发症非常危险。髋部骨折后会卧床,而卧床容易引发坠积性肺炎、泌尿系感染、褥疮感染、下肢静脉血栓乃至肺栓塞、心肺功能减退等一系列问题。

那么,该如何预防髋部骨折呢?

首先要预防跌倒。老年髋部骨折最常见的跌倒场景是浴室、地面未干的客厅和雨雪天气,这几种情况尤其要注意。

其次是要增强骨质。老年人会不同程度的发生骨质疏松,而髋部是骨质疏松的“重灾

区”。特别是女性,由于更年期后激素水平变化,骨质脱钙问题更为明显。老年朋友平时可以适当补充钙剂,并通过服用维生素D、多晒太阳等方式促进钙吸收利用。

另外,还要适当运动。运动刺激对改善骨质非常重要,同时,运动可以提高人体协调性,降低摔倒风险。

平时如果患有高血压、糖尿病、心脏病等,一定要控制好病情,防止头晕、低血糖等导致的跌倒。

如果不小心跌倒该如何应对呢?

在没有同伴的情况下,尝

试爬起前要确认自己是否有头晕或严重的腿部疼痛,如果没有可以慢慢站起,如果有要尽量待在原地呼救或先爬行到安全地带,不要勉强站起,以防止二次跌倒损伤。在专业医护人员到达前,其他人员不宜随意搬动伤者,因为有可能会加重伤情。

老年人髋部骨折的治疗主要是保守治疗和手术治疗。建议大家如果身体条件允许尽量选择手术治疗,而且要尽快手术。因为保守治疗就是卧床牵引,一般需要两到三个月甚至更长时间,对老人生命威胁很大,而且骨折不愈合率高。



对于股骨颈骨折头下型(该型后期易发生股骨头坏死)及70岁以上患者可以考虑股骨头置换手术,其他情况可以做内固定手术。股骨转子间骨折一般进行内固定术。由于个体差异,具体治疗方案要以医生建议为准。

河北省优抚医院骨科主任 李立勋

## 预防为主

### 注意十点 预防心血管疾病

1. **饮食健康**。合理的饮食结构对心脏健康至关重要。减少高盐、高脂肪、高胆固醇食物的摄入,增加蔬菜、水果、谷物的摄入量,有助于降低血压和血脂,预防动脉粥样硬化。此外,适量饮水也能帮助稀释血液,减轻心脏负担。

2. **积极锻炼**。适量的体育锻炼对心脏健康有着重要的作用。有氧运动,如散步、跑步、游泳等,能够提高心肺功能,增强心肌的耐力,促进血液循环,降低血压和血脂。每天坚持30分钟的锻炼,将使您的心脏更加强壮。

3. **控制体重**。肥胖是心血管疾病的主要危险因素之一。通过保持适当的体重,控制腰围,可以有效预防高血压、糖尿病等疾病,减轻心脏负担。

4. **戒烟限酒**。吸烟和酗酒是心血管疾病的危险因素,对心脏健康极为不利。烟草中的有害物质会损害血管内皮,导致动脉硬化;酒精摄入过多会导致高血压和心脏病。戒烟和限制酒精摄入,能有效降低心脏疾病的风险。

5. **控制压力**。长期处于高压、紧张的状态会对心脏造成不良影响。学会调整心态,寻找缓解压力的途径,如休闲娱乐、运动、与亲友交流等,有助于保护心脏健康。

6. **定期体检**。每年进行一次全面的健康体检,有助于及早发现心血管疾病的风险因素和早期病变,及时采取干预措施,保护心脏健康。

7. **规律作息**。良好的睡眠和规律的作息有助于维持心脏健康。充足的睡眠能够减轻压力和焦虑,有助于身体恢复和修复。同时,规律的作息能够帮助维持健康的生物钟,对心脏功能有积极的影响。

8. **补充营养素**。适量补充一些营养素,如叶酸、维生素D、镁等,对心脏健康有帮助。这些营养素有助于维护血管健康、降低血压和预防动脉硬化。

9. **建立良好的社交关系**。与家人、朋友和社区保持良好的联系,可以提供情感支持和社交支持,这种联系能够带来安慰和鼓励,帮助我们更好地应对压力和焦虑,从而保护心脏健康。

10. **关注心理健康**。心理健康与心脏健康密切相关。通过培养积极的情绪状态,如乐观、感激和爱,可以减轻焦虑和压力,对心脏健康有积极的影响。

河北省安平县中医医院 李莲

## 用药知识

### 煎好的汤药 这样保存

若是已经煎好的汤药,在家中可放到冰箱里保存。若是自己煎熬,没有特殊的密封条件,通常情况下可保存两天,也可放在洁净、干燥、阴凉的地方保存。

若是密封性良好的中药,可放到冰箱里冷冻起来,在需服用时拿出来解冻,且加热后服用。对于塑封真空包装的中药,可在冰箱冷藏室放置一周,但建议时间不宜过长,并且将温度控制在0℃~5℃;温度过高就算不会导致药物变质,其药物效果也会受到影响

赵丽丽/文

### 吸烟太多 易患胃炎

吸烟引起慢性胃炎的原因主要有三方面。第一,烟草中的尼古丁能使胃黏膜下血管收缩、痉挛,致黏膜缺血、缺氧,从而破坏胃黏膜完整性。第二,尼古丁易使胃幽门括约肌松弛,胆汁反流,胆汁可破坏胃黏膜屏障,造成黏膜糜烂、炎症。第三,吸烟能增加胃的蠕动、促进胃酸分泌增加,在胃黏膜屏障破坏的基础上,胃酸又加重了对胃黏膜的损害。

另外,长期饮浓茶、咖啡,食用过热、过冷食物,长期服用阿司匹林类药物也易引起胃黏膜的损伤,导致慢性胃炎。患者常有上腹部隐痛、胀痛、饱胀、暖气和食欲不振等不适。若能早期发现,积极治疗,多数疗效良好,但也有1%~3%的患者可能发生癌变。

预防胃炎,建议大家养成良好的生活习惯,吸烟者最好能戒烟。饮食应规律,少吃过冷、过热和辛辣刺激性食物。胃功能不好的人,尽量少用损害胃黏膜的药物,如阿司匹林、消炎痛等。此外,还应保持积极乐观的情绪。建议慢性胃炎患者每1~2年做胃镜追踪复查,对病变进行密切监测。周康/文

## 得了消化性溃疡怎么办

消化性溃疡是指位于胃黏膜或十二指肠黏膜上的一个或多个溃疡,这些溃疡是胃酸和胃蛋白酶对黏膜的侵害导致的,通常是由于黏膜的保护机制失调。那么,消化性溃疡的主要形成原因有哪些?

**胃酸过多**。胃酸是胃液中的一种成分,它在正常情况下有助于消化食物。但当胃酸分泌过多或存在异常时,它可能对黏膜造成损害,导致溃疡形成。

**感染**。幽门螺杆菌是一种细菌,与消化性溃疡的发生有关,这种细菌可以引起胃黏膜的炎症,增加溃疡的风险。

**非甾体抗炎药**。长期使用非甾体抗炎药,如阿司匹林、布洛芬等,可能导致胃黏膜受损,增加溃疡的发生风险。

**遗传因素**。有些人可能由于遗传因素使其更容易患上

消化性溃疡。

消化性溃疡有以下几种治疗方法:

1. **质子泵抑制剂**。质子泵抑制剂可以减少胃酸的分泌,帮助溃疡愈合。常见的质子泵抑制剂包括奥美拉唑、兰索拉唑、泮托拉唑等。医生会根据患者的具体情况和需要来选择适当的质子泵抑制剂。

2. **H2受体拮抗剂**。H2受体拮抗剂也能减少胃酸的分泌,包括西咪替丁、雷尼替丁等,它们通常用于减轻溃疡引起的疼痛和不适。

3. **抗生素**。如果感染幽门螺杆菌,医生会开具抗生素,以消除细菌并减轻炎症,促进溃疡的愈合。

4. **胃黏膜保护剂**。这些药物帮助保护胃黏膜,减轻对胃黏膜的刺激,促进溃疡愈合,

常见的有铋剂。

5. **止痛药**。对于一些患者,特别是合并有疼痛症状的患者,医生可能会建议使用一些止痛药。

6. **生活方式调整**。生活方式调整包括戒烟,限制酒精摄入,避免摄入刺激性食物(如辛辣、酸味食物),避免过度使用非甾体抗炎药等。这些措施有助于减轻胃黏膜的刺激,促进溃疡愈合。

7. **定期检查**。在治疗过程中,定期检查是必不可少的。医生会根据患者的症状和治疗效果来调整治疗计划。

8. **手术治疗**。在一些严重的情况下,如溃疡导致出血、穿孔或无法通过药物治疗,可能需要进行手术治疗。

唐山市开滦总医院消化内科 汪海涛

## 三种头痛的症状和治疗



### 头痛的治疗方法

#### 1. 偏头痛

对症治疗:一般来说,如果头痛发作频率低、疼痛程度轻、持续时间短,可考虑单纯对症治疗,可选用非特异性药物治疗。中重度头痛或以上治疗无效的头痛可采用特异性治疗,如麦角类(麦角胺咖啡因、双氢麦角碱、麦角胺),曲普坦类(舒马普坦、佐米曲普坦)。

预防性治疗:如果头痛发作频率较高、疼痛程度重、持续时间较长,对学习、工作、生活造成了影响,则在给予对症治疗的同时,可适当进行预防性治疗,以减少头痛发作的频率、减轻头痛的程度。建议患者记录头痛日记,以寻找和避免头痛诱因,尽量减少其发作。

预防性药物治疗:适用于急性期药物治疗无效、有不能耐受药物不良反应或存在禁

忌证的患者。常用预防药物包括:氟桂利嗪、阿普唑仑、普萘洛尔等。

其他治疗措施:如冷敷、避光静卧、针灸、按摩、理疗等。伴恶心、呕吐者可使用异丙嗪或甲氧氯普胺。

#### 2. 阵发性偏侧头痛

吲哚美辛为其发作的首选药物。其他药物有托吡酯、拉莫三嗪、肉毒素A、环氧合酶-2型抑制药等。

#### 3. 颈源性头痛

一般性治疗:对于病程较短、疼痛较轻者,可采取休息、头颈针灸、牵引、理疗的治疗方法。

药物治疗:如非甾体消炎类、阿片类、治疗神经病理性疼痛等药物,还包括神经营养药物等。

神经阻滞疗法:由于该病发病机制复杂,每个患者的病灶部位不同,所以注射治疗要坚持个体化原则,要仔细分析患者的病情,尽可能确认其具体病灶部位,有针对性地制订神经阻滞方案。

枣强县人民医院内二科 苏保华

## 专家释疑

很多疾病都可引起头痛,头痛在类型、特点及治疗方法上,有哪些不同呢?

### 头痛的分类

头痛的种类很多,其中包括偏头痛、阵发性偏侧头痛、颈源性头痛、丛集性头痛、药物过度使用性头痛、外伤后头痛等。

### 不同类型头痛的主要特点

**偏头痛**。偏头痛是一种反复发作的血管性头痛。其特点为:以一侧或两侧搏动性头痛为主要特点,常伴恶心和呕吐。

**阵发性偏侧头痛**。阵发性偏侧头痛是一种原发性头痛,为三叉神经自主神经性头痛之一。其特点为:头痛发生的常见部位为眶及眶上或颞部,临床上以反复发作、持续时间短的单侧重度头痛为特点,并伴有眼、鼻及面部的自主神经症状。

**颈源性头痛**。颈源性头痛是一类伴有颈部压痛,且与神经受刺激有关的头痛。其特点为:发生率很高,头痛持续时间较长,治疗较为困难。