

如何减轻老年人跌倒伤害

预防为主

老年人跌倒在一定范围内是可以预防的,但当跌倒发生时,如何最大程度地减轻伤害呢?

老年人跌倒时想要减轻损伤,需要避开关节、头部等重要部位,可以屈曲四肢关节,双手护住头部,尽量顺势让一侧身体着地。屈肘、护头可以减少上肢骨折及头部受撞击的可能,侧身着地也可以避免头部遭受撞击。老年人在遇到高风险环境(如路面湿滑、路面不平、视线较差)的时候,潜意识里应做好这些跌倒的“准备”。

陪伴者也可以遵循4个

步骤,来协助老年人减轻跌倒伤害:

1. 老年人行走时,陪伴者与老年人的距离不超过一臂。
 2. 当老年人站立不稳时,陪伴者可迅速站在老年人侧后方,扶住其肩膀两侧。
 3. 陪伴者双腿分开站立,保持自己身体稳定,靠近老年人一侧的腿伸直,另一条腿弯曲。
 4. 陪伴者帮助老年人沿着自己的腿滑下,顺势坐在地上,以减少损伤。
- 如果看见老年人已经跌倒,不要急于搀扶。对于意识不

清的老年人,要立即拨打120急救电话。观察老年人的状态,如有外伤、出血,应按压止血或使用手边物品进行简易包扎;如有呕吐,应将其头部偏向一侧,并清理口腔、鼻腔呕吐物,保证呼吸通畅;如有抽搐,不要硬掰抽搐肢体,以防肌肉、骨骼损伤。

对于意识清楚的老年人,要做到“一问二看三助四等”。“一问”是询问、观察老年人是否有头痛或口角歪斜、言语不利、手脚无力等提示脑卒中的情况,如有这类不适,若立即扶起老年人可能会加重脑出血或脑缺血,正确的做法是立即拨

打急救电话。“二看”是查看老年人有无肢体疼痛、关节异常、肢体位置异常等提示骨折的情况,这时不要随便搬动老年人,以免加重病情。“三助”是如果老年人试图自行站起,可协助其缓慢坐起,站立并观察是否因体位改变出现新的不适。“四等”是有些老年人在摔倒后短时间内没有异常表现,往往几个小时后才会突然出现行走不利、言语不清等情况。因此,当老年人发生跌倒后,即便神志清楚,也要注意观察,避免因剧烈运动、言语刺激等引起情绪波动。 马宗娟/文

冬季养护心血管 注意三点

冬季养护心血管,不仅需要注意防寒保暖、积极控制基础疾病,还要注意以下几点:

健康饮食不懈怠。可适量吃一些能增强机体抵抗寒冷能力的富含蛋白质及高热量的食物,但一定要注意均衡饮食。冬季仍然要按照膳食营养平衡的原则来合理安排饮食,保证新鲜蔬菜水果的摄入。要注意及时给身体补充水分。

避免情绪激动。突然的情绪激动也会威胁心血管健康。要尽量保持心态平和,注意休息,保持规律的生活习惯,保证充足的睡眠,不抽烟,不饮酒。

控制好“三高”。慢性疾病患者,应坚持遵医嘱服药,控制好血压、血糖及血脂水平,如有不适及时就医。

冯博/文

感冒久烧不退 当心引发心脏病

65岁的刘先生感冒后有发热头痛、咳嗽咳痰、胸闷心慌等症状,自行服药一周未见好转。到医院一查,居然是感染性心内膜炎、心力衰竭、菌血症,需要马上住院治疗。根据检查报告提示,刘先生是感染了金黄色葡萄球菌,也就是这种细菌引起感冒,同时细菌入血侵犯心脏引起急性感染性心内膜炎。

感染性心内膜炎主要是细菌引起的,可能引起反复发热、咳嗽、心功能不全甚至休克。先心病、糖尿病、风湿性心脏病患者是感染性心内膜炎的高发人群。一旦局部或全身的细菌或霉菌感染得不到有效控制,细菌很容易在心脏内附着、繁殖,导致感染性心内膜炎的出现。

所以要注意,虽然感冒很常见,但也可以引起全身组织器官更严重的病变,如心肌炎、肺炎、肾炎等,特别是老年人,千万不能轻视。

广东省第二人民医院心血管外科主任 钟志敏

腰痛出现八种情况要拍片

虽然并不是所有腰痛都需要拍片,但出现以下8种情况,一定要拍片。

1. **腰部有外伤史。**有些患者不小心摔倒伤到了腰,觉得卧床一段时间疼痛就会缓解,因而不去医院治疗。如果这类患者之后不时出现腰痛的症状,就一定要拍片,因为很可能是外伤留下了隐患。
2. **腰痛且伴有神经症状。**如腰痛伴有四肢麻木、疼痛感等,极有可能是神经受到压迫所致,需要拍片查看。
3. **夜间疼痛明显。**夜间腰

痛明显的患者有可能是肿瘤导致,所以需要拍片。

4. **休息后加重,活动后减轻。**这种情况可能是强直性脊柱炎的前兆,需要警惕。
5. **查体呈阳性。**如果查体发现患者背部有局部叩痛,即为阳性,极可能是腰椎滑脱所致,需要拍片确诊。
6. **腰痛持续不缓解。**除非存在神经受损或全身性疾病,否则单纯性腰痛一般很快就会自愈,大多不超过3周。因此,如果患者腰痛时间较长,病情反复,就该拍片。



7. **腰痛伴发热。**这种情况可能是腰椎感染、化脓性脊柱炎等一些特殊的疾病。

8. **腰痛伴有“高低肩”。**青少年容易出现脊柱侧弯,常表现为肩膀一高一低,该病要通过拍片确诊。

南方医科大学第三附属医院脊柱外科 陈克冰

专家释疑

肩袖损伤和肩周炎是有区别的。肩周炎的病因多和上臂劳累有关,主要是炎症性疾病,50岁左右高发,发病部位多累及整个肩部,严重的肩关节各方向功能均受限。肩袖损伤多和外伤有关,因为肩袖的肌肉包括冈上肌、冈下肌、小圆肌和肩胛下肌,所以肩袖损伤也仅限于这四块肌肉的损伤,主要表现在外展功能受限,部分慢性劳损引起的肩袖损伤属于肩周炎的范畴。

在治疗方面,轻度的肩周炎可以通过运动治疗,加强肩部关节活动,以防止肩周肌肉韧带的粘连。中重度的肩周炎,锻炼不能使其康复,需要

肩袖损伤和肩周炎有区别



到医院诊断治疗。肩袖损伤的治疗有所不同,过度运动会加重肩袖的撕裂程度,因此需要科学合理治疗和康复。首先,患者需要通过休息来使肌肉损伤得到缓解。根据肩袖损伤的程度分别选择保守治疗和手术治疗。

肩周炎在半年到一年的时间里会逐步缓解疼痛,但肩袖损伤没有自愈性,不及时治

疗会使病情加重。因此,出现肩膀疼痛的症状要及时就医,以免耽误病情。

大部分肩袖损伤是由外伤或用力不当的磨损和过度使用导致的。在日常生活中,避免肩袖损伤,要注意以下几点:

1. 避免肩部损伤和劳损,不要搬运重物。
2. 避免肩部着凉,注意保暖。
3. 避免剧烈活动,保持肩部休息,不要长时间保持同一姿势。
4. 肩部疼痛要及早明确诊断,不要忍痛继续锻炼。

河南中医药大学第三附属医院骨科主任 阎晓霞

干吞药物危害多

干吞药物很容易导致刚服下去的药物粘在食管壁上,让人产生“未消化”的感觉,不仅如此,干吞药物还可能带来其他危害。

药物起效慢。用水送服药片能帮助其更快到达胃肠道,有利于吸收、起效。而干吞药物,药物到达胃肠道所需的时间更长,起效更慢。

伤食管。干吞药物时,药物容易粘在食管壁上。一些药物对食管黏膜具有刺激作用,滞留在食管可造成胸骨后疼痛、烧灼等不适感。

引起恶心、呕吐。有些药物具有特殊的味道,干吞会让刺激性变得更明显,也容易导致恶心。

易误吸。食管和气管离得很近,如果干吞药物,很容易引起误吸。

一般情况下,除某些咀嚼片和急救类药物,如抗酸药胃舒平、助消化药乳酸菌素片以及急救药硝酸甘油等,多数药物需150~200毫升水送服。

宇星/文



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台