



### ◆卧床静养隐患大

髋部骨折与其他部位骨折最大的不同是,髋部骨骼所构成的髋关节是身体的主要承重关节,骨折发生后,大腿活动时,肌肉收缩力和外旋力导致骨折端不稳定,常引起剧烈疼痛,患者基本上只能卧床,疼痛才能减轻。在骨折复位良好的情况下,卧床静养的时间至少在两三个月甚至更长时间。然而长期卧床会有很多健康风险,包括肺部感染、血栓、褥疮等,另外,泌尿系感染也是需要特别关注。

这里还要算一笔经济账,很多人会以为在家静养更省钱,其实不然,人工髋关节

古人从农历五月就开始驱毒避邪,疗疾养生。夏季艾灸正当时,正确的艾灸应该如何做?

### 艾灸有冬病夏治之效

作为艾草的常用方法,艾灸主要有3种功效。

**温经散寒:**治疗寒凝血瘀、经络痹阻、气血运行不畅所导致的关节疼痛、胃脘痛、腹痛、泄泻等。

**青岛乐康中医老年病医院**

**下肢血管病专科门诊**

电话:15615324125

地址:青岛市南仙居路10号

鲁中医广【2022】第0222-005-3702号

# 髋部骨折,是静养还是手术

老年人身体协调能力变差,易摔倒,加上多伴有骨质疏松,非常容易骨折。其中,以髋部骨折最为常见。数据显示,老年髋部骨折一年内的死亡率可达20%~30%,致残率高达50%。遇到髋部骨折,家人常常会陷入纠结:到底是尽早手术,还是慢慢调养?

现已纳入国家集采,髋关节置换手术费用大幅下降,一般来说,住院总费用两三万即可解决。老人骨折后如果选择卧床静养,对护理人员的专业性要求非常高,如果聘用专业的护理人员,三个月下来费用同样不菲。

### ◆最好48小时内手术

目前,髋部骨折48小时内手术是现阶段的普遍共识,且入院后手术每延迟10小时,术后1年内死亡率增加5%。这是因为如果没有及时手术,除了有上文提到的风险外,老人因为骨折导致疼痛,身体处于应急状态,对身体各方面的机能冲击比较大,每迟一天手术,老人的身体机能下降的程度都会加重,即使做了手术,也会影响患肢功能恢复,甚至降低患者将来的生活质量和缩短生存时间。

老年人发生髋部骨折后及时手术,并通过快速康复早期离床活动,可明显减少和避免如栓塞、肺炎、褥疮、泌尿系感染等并发症的发生,尽快地恢复患者的行走功能。

### ◆手术后尽早进行康复训练

手术对髋部骨折的治疗至关重要,但并非所有的老人都适合手术,盲目手术,则可能导致围手术期并发症发生率高、住院期间和出院后死亡率高。

评估老人能否手术的主要评价指标是老人的基础疾病与身体各项机能情况。比如说,大面积脑梗导致老人跌倒所致的髋部骨折,那么救治的当务之急就不是骨折,而是脑梗。再以血糖为例,如果老人本身有糖尿病,血糖没有控制好,这时贸然做手术会增加手术切口的感

染风险,即使没有感染,高血糖也会使伤口愈合缓慢。另外,手术本身也可导致身体的应激反应,若本身血糖异常,再加上手术所致的应激反应,可导致血糖持续升高,甚至出现酮症酸中毒昏迷现象,显著增加患者的死亡风险。

另一种情况是老人平时没有糖尿病,但骨折后送入医院一检查,血糖非常高,这种情况可能是骨折后身体出现的应激反应,就需要医生加以甄别,如果是后者的话,可使用胰岛素等药物帮助老人快速控制血糖,最佳手术时机就不会错失了。

老人是否正在服用抗凝药,也是能否立即手术的评估指标之一。如果老人一直都在服用抗凝药,立即手术可能会增加术中出血量,一般情况需要停药一周后才能手术。陈辉

## 夏季艾灸正当时

**扶阳固脱:**中气不足或是中气下陷导致的遗尿、脱肛、子宫脱垂、久泻久痢。

**防病保健:**调动机体的正气使人精力充沛。一些冬季容易犯的疾病,像关节疼痛、胃痛、慢性支气管炎等,可在此时艾灸。

## 祛湿抗病补阳气

### 施灸不超过一刻钟

盲目艾灸,有可能加重病情。为了避免暗耗气血、伤阴助火,艾灸建议自上而下:先灸上部,后灸下部;先阳经后阴经,从阳引阴而无亢盛之弊;艾炷先小后大,壮数先少后多。如果是艾炷灸,每个穴

位艾灸10~15分钟,可根据体质和病情适当调整;如果是艾条灸,距离一般在2~3厘米,以施灸部位有温热感但又不引起灼痛为度。上午人体阳气升发,此时段艾灸属于顺势而为。

昏迷者、肿瘤晚期、糖尿病、结核病、出血性脑血管疾病(急性期)患者;皮肤溃疡处、孕妇;过饥、过饱、酒醉等不宜艾灸。郭静

## 落枕揉腋下

很多人都有过落枕的经历。这时候往往大家的第一反应是按摩脖子。其实,这样做未必管用。缓解落枕不适的“机关”藏在腋下。下面就教大家三个缓解落枕不适的动作:

1、用手指按揉腋下部位;2、抬起落枕一侧的手臂,向后提拉20秒钟;3、抬起落枕一侧手

臂,向上抬起并伸展。为什么落枕了不管脖子要按腋下呢?这要从落枕形成的原因说起,落枕其实是压迫到了腋下的神经,腋下以及脖子是由同一条神经相连。如果晚上睡觉时姿势不对,就会持续压迫腋下,结果就导致了落枕,自己颈部疼痛。因此,想处理落枕时,按摩腋下才是

重点。

此外,要提醒大家注意的是,落枕之后不要强行屈、伸、旋转颈部,更不要自己盲目按摩,否则可能让颈部肌肉“伤上加伤”。但如果三天两头脖子痛,还伴随头晕头痛、手臂麻木、腿脚无力等症状,很可能就不是落枕那么简单,而是颈椎出了问题,要及时就医检查。岳剑宁

## 一品康海参大优惠

电话:151-66666-441(赵经理)

活动时间:6月10日-6月20日

长岛小刺参

1280元/斤 1880元/斤

1800元/3斤 3650元/3斤

长岛刺参

1880元/斤 3650元/斤

3650元/3斤

大连刺参

1980元/斤 2380元/斤

4500元/3斤 5180元/3斤 2980元/斤 7500元/3斤

青岛总店:青岛市市北区台东六路28号(威海路工行后)

买海参3斤送即食海参1斤 免费水发海参 本市免费送货 全省全国包邮

# 李时珍黑芝麻丸底价团购 加1元可团购俄罗斯椴树蜜一瓶

黑芝麻丸是由黑芝麻和蜂蜜等食材制成的丸剂,是我国传统的健康食品,常吃能够强身健体。黑芝麻丸的制作,讲究九蒸九晒,既蒸后晒干,然后再蒸再晒,如此反复九次,然后制成丸剂。这样制作出来的黑芝麻丸,充分吸收天地之精华,并且油腻性大大减少,利于人体吸收。是须发早白,经常犯困精力差,穿的多还是觉得冷的人群的不二之选,每天2粒黑芝麻丸,补充元气,呵护身体。

### 传统古法 九蒸九晒

每次经过数小时的蒸煮,九次才能祛除黑芝麻的燥热,使之香气散发。

九晒

每一次蒸完都要经过反复蒸晒,期间还要不时翻动,反复九次。

磨粉

九蒸九晒后开始炒制,这个环节很重要,火候和方法都要恰到好处,炒香后磨粉。

制丸

然后用炼好的蜂蜜,混合磨好的黑芝麻,手工揉搓成一颗颗黑芝麻丸。



### 特惠团购正在进行中.....

应广大读者的要求,老年生活报康康商城联合生产厂家限时团购,李时珍九蒸九晒黑芝麻丸特惠价29.9元/盒,在团购10盒李时珍黑芝麻丸的基础上,加1元就可以团购价值198元正宗俄罗斯野生椴树蜜一瓶,每人仅限两组,数量有限,欲购从速!



其它地区或不方便到店的读者均可享受免费邮寄到付款的服务

疫情期间提前预约进店

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站

路线下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

其它地区或不方便到店的读者均可享受免费邮寄到付款的服务

疫情期间提前预约进店

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站

路线下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。