

一次滑倒可能彻底改变老年人的生活状态

预防跌倒,记住这几招

延伸阅读

老年人易跌倒
不止是走路不小心

很多人认为老人跌倒是因为走路不小心,其实,跌倒往往由多重因素导致,是内在的身体隐患和外在的环境陷阱共同作用的结果。

专家解释,内在的身体隐患指老年人本身的疾病。随着年龄增长,老年人激素分泌紊乱,部分老人比较瘦,临床上称之为肌少症,这类患者肌肉力量较弱,极易跌倒。其次,年龄增长会导致听力、视力衰退,如白内障会造成视物不清,增加跌倒风险。此外,老年人多患有高血压、糖尿病、脑梗等慢性病,需要长期服药,一些药物会对精神产生一定抑制作用,容易导致跌倒。

家庭环境中也隐藏着不少易被忽视的“陷阱”。大部分老年人都在卫生间、浴室跌倒——地面瓷砖沾水后湿滑,再穿着泡沫拖鞋,很容易打滑摔倒。如今家用电器增多,杂乱牵拉的电线也可能绊倒老人。更不容忽视的是,老年人大多节俭,不喜欢开灯,加之视力不佳,在黑暗环境中更容易发生跌倒。 周静

近日,著名相声表演艺术家田立禾因病去世,享年91岁。据悉,此前田立禾精神尚可,未料一次居家滑倒,成为身体转衰的转折点。研究显示,在我国,跌倒是导致65岁以上老年人伤害死亡的首要原因,是造成老年人骨折的首位原因。不经意间的一次跌倒就可能彻底改变老年人的生活状态。

1 跌倒对老人
有多严重?

专家表示,老年人跌倒的危害远不止表面的外伤。跌倒不仅会造成骨折,骨折之后的长期卧床还会对身体造成多方面的危害。

跌倒可能导致关节损伤,大部分老年人容易发生骨折。骨折后,最担心患者卧床不起。一旦卧床超过三天,血栓并发症的风险会大幅提升,血栓一旦脱落,严重时会引起肺栓塞,可危及生命。卧床后,很多患有基础病的老年人肺部咳嗽、咳痰能力下降,易引发肺部感染,还可能出现泌尿系统感染。卧床后老人翻身减少,褥疮也十分常见,免疫力下降还可能引发其他部位感染。此外,胃肠功能紊乱会让患者营养状况持续变差,形成恶性循环。

对老年人自身而言,若不慎跌倒,不能慌忙起身,否则容易再次跌倒,加重身体损伤。要先保持冷静,缓慢活动手脚,感受身体哪个部位疼痛、哪个部位无法活动,同时留意自己是否有头晕、恶心等症状。如果意识清醒,且没有明显重伤,可先翻身侧卧,再慢慢用手撑地,一点点屈膝借力,扶住家具或墙壁,然后缓慢起身。

若家人发现老人跌倒,不要

2 不慎跌倒怎么办?

急于搀扶、强行拉起,应先蹲下身轻声呼唤老人,观察其意识状态、能否说话、手脚能否活动,同时安抚老人情绪,原地初步检查有无外伤、出血、肢体畸形等情况。

特别提醒,如果老人出现意识模糊、昏迷、呕吐、头痛(尤其是头痛剧烈);本身有心脏病、高血压、脑梗等病史,只要摔倒后发现状态不对,要立即拨打120,不要自行挪动搬运。

3 主动干预远比事后补救更有效

跌倒到底能不能预防?不仅能,而且方法很简单。

一是做好居家安全防护。光线、照明一定要敞亮;不建议使用过多脚垫,容易绊倒;卫生间、淋浴间最好安装扶手;家具要固定,老人步态不稳会扶家具。二是牢记三个“30秒”:睡醒后,先躺在床上缓30秒,再慢慢坐起;在床边坐30秒后,再缓缓站起;站30秒后,再慢慢走。三是营养要充足,摄入足够的蛋白质,补充钙和维

生素D,它们是增强肌肉力量的重要物质。四是调整生活习惯,穿防滑拖鞋,裤子不宜过长。

专家表示,跌倒的发生,往往与支撑力量不足有关。建议规律锻炼,每周进行三次以上,累计150分钟以上的有氧运动,如打太极拳、跑步等。此外,建议采用相对安全、有效的力量训练或者抗阻运动,比如双手各拿一个矿泉水瓶锻炼,或扶着椅子做深蹲,也可以靠墙站立锻炼平衡。 综合

白血病不再是“不治之症”

日前,在国家卫健委举行的新闻发布会上,北京大学人民医院主任医师张晓辉表示,随着靶向治疗、免疫治疗、造血干细胞移植等多种先进技术手段的应用,白血病不再是“不治之症”,多数患者能够达到完全控制。

张晓辉表示,从专业的角度来讲,慢性粒细胞白血病的管理已经走向了慢性病的管理模式。既往这种疾病治疗难度大、病程长、痛苦大,随着技术的进步、靶向治疗药物的问世,大多数慢性粒细胞白血病患者

已可治愈、能够重返社会和工作岗位。以急性早幼粒白血病的治理为例,中国人走到了世界前列,创造了“上海方案”,即“维甲酸+砷剂”治疗的模式,绝大多数患者完全可以康复,达到正常人的生活水平。

张晓辉表示,目前来说,如果遇到难治的白血病患者,医生可以综合使用上述治疗手段:精准化疗、以CAR-T为代表的细胞治疗、靶向药物治疗以及终极手段造血干细胞移植。在多项技术的综合运用和治疗下,大多数患者能康复。 柴嵘

八段锦这样练才养生

作为一种传统养生功法,八段锦在全民健身热潮中广受欢迎。如何习练才稳妥、有效?

如何把握练习的时长与频率?专家表示,对健康人群而言,推荐每周不少于3天,每天不少于两遍,每遍约10-15分钟;初学者可从每日一遍起步,逐渐增加至两遍,循序渐进,量力而行。

判断运动量是否适宜,身体感受是直观标尺。练习时身体微微出汗、可轻松交谈,练习后精神愉悦、次日体力良好,说明负荷合适;若出现明显疲劳、头晕、心悸或关节疼痛加重,则

说明负荷过大。

练习时段也有一定讲究。上午9至10时阳气生发,此时练习有助气血运行,效果最佳。

八段锦适合养生保健,高血压等慢性病患者规律习练,也可获得健康增益。

专家介绍,确诊高血压或血压偏高的人群,每天练习两遍约30分钟,每周不少于5天,长期坚持有助于稳定降低血压。

从中医理论来看,八个动作协同作用,通过疏通经络、调和气血、平衡阴阳改善身心状态。 田晓航