

气温下降 行动要慢 做好三件事变成“不倒翁”



预防跌倒做好这三件事

平时生活中老年人要注意些什么来预防跌倒? 王伟东给出三条建议。

一是增强骨密度,锻炼平衡能力。王伟东指出,下肢肌肉力量往往是老年人对抗跌倒的最大保障,合理补充营养,增加优质蛋白质摄入,多吃富含钙质的食物,加以适度的运动,有助于增强骨密度,锻炼平衡能力,预防跌倒。

臀桥、靠墙静蹲、提踵运动等这些能够增加下肢肌肉力量的运动都有提高平衡能力的作用。除此之外,日常生活中,老年人还可多练练八段锦、太极拳,适当玩玩接抛球,适度进行赤脚走路(刺激脚底穴位)。以上运动皆能有效提高老年人的平衡能力,并可进一步提升老年人日渐下降的身体机能。

二是改善居家环境。老年人要避免在家中放置过多的家具和杂物,确保通道畅通无阻。选择防滑性能好的地面材料,如防滑地板或地毯。确保家中足够的照明。在家里的楼梯、走廊、浴室和卫生间等处安装扶手和栏杆,方便老年人抓住支撑。尽量降低入户门槛的高度,或者将其设置为斜坡。尽量避免家具阻挡通道,家具的边缘应该加装防撞条。如果条件允许,可以将蹲式便器改为坐式便器,并在周围安装辅助扶手,方便老年人起立。

三是穿适宜的鞋服,慢行保安全。衣着过于宽松,会导致老年人行动时拖沓,容易勾带其他物件导致跌倒;而衣着过紧则会导致患者行动不便,也是导致跌倒的主要危险因素。在选择鞋子时,建议穿合脚的运动鞋,不穿高跟鞋或拖鞋,注意选择鞋底防滑的鞋。外出时,老年人要减小步幅,放慢行走速度,还要特别注意路面和交通状况,遵守交通规则,以确保自身安全。王伟东提醒,秋季天气多变,老年人应尽量避免在极端天气下外出,如暴雨、大风等。如果必须外出,应有人陪同,以确保安全。

一旦跌倒切忌匆忙站(扶)起

有资料显示,在我国,跌倒已成为65岁以上老年人因伤致死的首位原因,且年纪越大,风险越高,甚至有人称其为“人生最后一次骨折”。每年有4000多万老年人至少发生1次跌倒。

随着秋冬季节到来,气温降低,老年人容易出现关节疼痛、僵硬,加上衣物增多、行动不便,跌倒的几率也较其它季节增加。

近日,《中华流行病学杂志》刊载的一项新研究发现,10月是老年人最容易发生跌倒的月份,且在一天当中,早晨和下午更易跌倒。专家分析,这是因为10月天气适宜,老年人外出活动时间

增加,早晨和下午更是老年人活动的高峰期,导致跌倒风险也随之升高。

那么,老年人跌倒骨折了怎么办? 又该如何预防意外跌倒?

老年人跌倒后,千万不要急于起身,以防二次伤害;在确保环境安全的情况下,先通过身体感觉和轻微活动身体判断损伤程度,若跌倒后损伤较为严重,应尽可能保持原有体位,向周边人求助或拨打急救电话等待救援。

旁人如果发现有老年人跌倒,也不要急于将老人挪动或扶起,应先确保环境安全,再根据跌倒者的情况进行处理。

骨折后建议48小时内手术

“因为老年人基础疾病较多,手术风险较多,许多老年人髋部骨折后因为对疾病的了解较少,如果选择保守治疗,可能引发肺部感染、泌尿系统感染、深静脉血栓、骨骼肌减少、营养不良、心脑血管疾病等并发症,危及生命。”王伟东坦言,骨折之后选择手术还是卧床保守治疗,主要要看骨折的部位、严重程度及患者的身体情况。如果认为有手术指征,手术风险可控,他的专业建议是在48小时内完成手术。

王伟东说,当人跌倒时,会本能地用手去支撑,所以,手臂是骨折较多发的一个部位,因为不影响身体活动,一般会给予夹板固定保守治疗。而当跌倒屁股着地时,易发生髋部骨折,这样便只能卧床,但如果及时通过手术进行内固定,或是进行人工关节置换,患者便能尽早坐起来吃东西,还可以下地走

路,便能最大限度避免食物呛咳引发的肺部感染。

今年年初,王伟东的骨伤一科团队就收治了一位102岁高龄的髋骨骨折患者赵奶奶,她同时伴有血压低、心律不齐,还有肾衰、心衰等病症,手术风险高,但赵奶奶的子孙们始终抱有不想让她卧床终老的想法,希望老人能再站起来安享晚年。经多学科会诊,全方面分析病情,在尽可能稳定患者身体状况的前提下,王伟东带领团队成功为赵奶奶实施了人工关节置换术。术后第2天,换了新关节的赵奶奶便开始下地活动,一周后已经活动自如,顺利出院。

近年来,新华骨伤科在老年髋部骨折的治疗上积累了丰富的经验,已多次成功为像赵奶奶这样的百岁老人完成手术,通过微创化精准化个性化的治疗方案帮助他们又快又好康复。

通讯员 郑莎
本报记者 戴虹红

生活中,跌倒非常常见,从孩子到老人,几乎全年龄段都可能发生,但结果却大不相同。对于年轻人来说,无非是“哪里跌倒哪里爬起来”,但如果老年人摔一跤,很可能会导致骨折,甚至脏器出血,危及生命。这时要注意些什么? 如果发生骨折如何科学就医? 记者联系浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)骨伤一科主任王伟东来为大家科普。

