



雨雪天如何防摔倒？ 防滑防摔小妙招



冷空气入侵,开启雨雪的寒冬模式。医护人员都知道,一到雨雪天,门诊里都会爆满了由于摔伤导致骨折的病人。有的医院骨科甚至一床难求。“跌倒时,如果能做些保护性动作,就可以大大减少骨折!”医生说,摔倒和骨折都是可以预防的,在美国有一些医院甚至有防跌倒科,教那些跌倒骨折过一次的人怎么预防再次跌倒。

吴笑文/整理



雨雪天这样走路不易滑倒

雨雪天,地面湿滑,尤其道路结冰后,就更滑了。医生介绍,在雨雪天里如果能预防跌倒那是最理想的,事实上,在雨雪天里预防跌倒的方法也是有的。

像企鹅一样走路:不要大步流星,小碎步走,在医学上这叫“半步”,手千万不要放在兜里或者笼在袖子里,要小幅度摆起来,形象地说,就是像企鹅一样走路。

空手走:手里不要拿东西,这样不会改变走路时的平衡力,必要的物品可以背在背后或肩上。

高个的人弯腰走:个子高的人重心高,容易失衡,所以在雨雪地里走路时,腰微微躬着、胸含着,降低一点身体重心,走路时向前滑着走,就像滑雪一样(这一条所有人通用)。

避开机动车:雨雪天在路上走,一定要避开机动车,以防机动车打滑失控撞过来。最可怕的一种情况是,你跌倒了还没来得及爬起来,开来的车刹不住,造成二次伤害。

跌倒最容易骨折的三个部位

医生说,人在跌倒的时候,最容易骨折是三个部位:手腕部、髌部、胸腰椎部。

医生介绍说,人在吧唧一下跌倒时,着地的那个应力点在瞬间要承受体重三倍的力量,再加上跌倒时的一些角度,骨头如果不是那么坚硬,咔嚓一下就断了。在骨科门诊,摔倒骨折的病人多为60岁以上的女性,她们骨头有不同程度的疏松。

手腕部:人在向前、向侧跌倒时,会本能地伸出手去撑地,手腕成为一个应力点。

髌部:人在向侧跌倒时,髌部是着地的应力点。

胸腰椎部:人在向后跌倒时,整个身体向后倒去,胸腰椎部就是应力点。

摔倒时: 把自己想象成一个球

“跌倒时减少骨折的关键有两点!”医生说:一是顺势不对抗,二是保护动作做出来。

医生介绍,跌倒时,人的本能反应是尽各种努力去阻止身体向下倒,殊不知,这种对抗没

有多大作用,你对抗不过地球引力。正确的做法是做出保护性动作,顺势倒下,而不是试图重新站稳,哪怕浑身滚了一身泥水,也比骨折要强。

医生还介绍了前摔、后摔、侧摔的保护动作要领——

向前摔:在身体倾倒的瞬间,抱头弯曲身体,顺势向前滚,将着地时的巨大力量化解。它的原理很简单,关键在于在摔倒的瞬间把自己想像成一个圆球,然后顺势滚动。这是因为,以圆球姿势落地时,身体与地面的接触面积是最小的,因此对身体的损害也最小。

向侧摔:在身体倾倒的瞬间,向外一侧的手护住头,向地的那只手向上高举,这样着地时,应力点改到了手臂和肩部,而不是手腕,着力面也加大了。

向后摔:在身体倾倒的瞬间,双手抱头,顺势向后,双脚顺势向上高高抬起,把着地时的力量引向厚厚的背部。

特别提醒:这套动作也要慎重模仿,建议大家平时可在运动教练指导下,保证安全练习,待熟能生巧后运用,防患于未然。另外,在雨雪天里要尽量穿防滑性好的鞋子,女性尽量避免穿高跟鞋,行走时放松双手摆动,小步慢走。

壮筋骨:常吃护膝食疗方

骨质疏松也是导致骨折的主要原因之一,我给大家分享一个祖传的护膝食疗方,可以祛风湿、壮骨活络、活血通经、保护关节。

做法非常简单。首先到中药房里购买怀牛膝10克、杜仲15克、全当归10克、三七3克、寄生10克,然后根据个人口味,和适量的炖蛋、牛筋或猪蹄膀一起搭配煲汤喝。怀牛膝、杜仲、寄生都具有补肝肾的作用,且怀牛膝还能把药性引向下半身;三七具有很好的活血化淤、止痛作用;全当归则能补血并改善全身的血液循环。经

常吃能达到强筋健骨、保护膝关节的功效。

另外,如果伴有上肢关节疼痛的人,可以再加一味中药——羌活,如果是有下肢关节疼痛,则可以加中药——独活。

一个公式测出骨松

“临床工作中,我们常常遇到这样的病人:轻拉一下或者打个喷嚏就发生了骨折,治疗后很快发生再一次骨折,这类病人多为骨质疏松症患者。”中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会候任主任委员、中国医学科学院北京协和医院内分泌科主任李梅表示,骨质疏松症会引起多部位、不同程度疼痛及轻微拉力下的骨折。骨折还会导致患者焦虑、恐惧等情绪障碍,降低生活质量,甚至缩短预期寿命。

骨质疏松症的高危人群是绝经后女性。女性绝经后5~10年会有快速的骨丢失期,此后骨量不断减少。最新调研显示,我国绝经女性中,一半已经出现骨量减少,1/3已罹患骨质疏松症。另外,男性在50岁后也会出现骨骼承重下降的情况,这也会增加骨质疏松症的患病风险。

测试骨质疏松症风险有很多工具。其中,OSTA公式适合亚洲人自我评估,且简单易行:OSTA指数=[体重(公斤数)-年龄]×0.2,指数越低骨折风险越高。数值大于-1表示风险级别较低,在-1~-4之间风险级别为中等,而小于-4风险级别则较高。

防治骨质疏松症,首先要判断自己是否有高危因素:年龄老化、女性绝经、脆性骨折的家族史,有任意一项即提示为骨质疏松症高危人群。通过健康生活方式,如戒烟限酒、不要过多摄入含咖啡因饮料、适当的体力活动、保持健康体重、均衡膳食等,都可降低骨质疏松症患病风险。

警惕隐性骨折

雪天道路湿滑,车辆制动距离加大,行人、汽车、自行车出行注意交通安全。如遇摔伤或交通事故中出现人员受伤,立即拨打急救电话120。

北京清华长庚医院骨科专家表示,儿童、青少年和老年人是冬季跌倒的高危人群。儿童和青少年跌倒一般只是轻度软组织挫伤,但由于其骨骼尚未发育完全,跌倒后也可能发生青枝骨折(指像植物的青嫩枝条,出现折而不断的情况)。这种情况如不及时治疗,可能会累及骨髓,从而影响骨骼生长发育。

老年人,尤其是老年女性,骨质疏松的发

生率非常高。因此对老年人而言,只要轻轻一摔就很容易骨折,一定要加强重视。需要注意的是,“门诊中经常有一些骨折患者,跌倒后自己感觉良好,但过几天发现受伤部位越来越疼,到医院检查后才被确诊为骨折。”很多隐性骨折一开始难以察觉,因而导致一些患者错过最佳治疗时机。如果发现跌倒后有持续痛感或肿胀、负重或按压时疼痛等情况,一定要及时去医院检查,最迟不要超过一周。常做的检查一般包括X线、CT与MRI(核磁共振)等检查。

据《健康时报》《生命时报》《北京日报》

