



提醒!

老年人跌倒后不要急于起身

1. 老年人跌倒后太急于起身有可能造成更严重的二次损伤。
2. 老年人跌倒后应当在确保环境安全的情况下,先通过自身感觉和轻微活动身体判断损伤程度。
3. 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助。
4. 老年人发生跌倒后,无论受伤与否,都要及时告诉家人或医生。
5. 如发现有人跌倒,应先确保环境安全,根据跌倒者的受伤情况进行相应处理。

院士离世,给了我们惨痛教训,医生建议: 老年人防跌倒,应该这么做



我国杂交水稻之父袁隆平院士22日不幸去世。在悲伤的时候,很多人会问袁隆平院士为什么突然离世呢?其实早在今年3月,袁隆平院士因为不慎跌倒就住进了医院。专家说,跌倒是老人受伤的主要原因,也是老人伤害死亡的首位死因。据世界卫生组织估计,28%~35%的老人(≥65岁)每年至少发生1次跌倒。既然跌倒对老年人有这么大的伤害,我们该如何预防?一起来看专家带来的防跌倒指南。

■ 蔡富根/文

注意!

以下10种情况易发生跌倒

“老人跌倒后果很严重,轻的是可能擦伤点皮,头疼头晕。严重的会造成一些骨折,比如腰椎骨折。”安徽医科大学第二附属医院骨科主任医师许新忠提醒说,“最严重的是很多人说的人生最后一次骨折——髌骨骨折。很多人就是因为这一伤丧失了劳动能力,长期卧床,褥疮、肺部感染各种并发症都来了。”为此,专家梳理了易发生跌倒的10种情况。

1. 洗澡地滑,容易摔跤
2. 夜间睡眠朦胧上厕所时
3. 疲倦、精神不佳,难以集中注意力时
4. 眼睛看东西不清、听力下降时
5. 长期营养不良、贫血、体虚时
6. 长时间卧床不动时
7. 步态不稳又不愿使用拐杖或别人扶持时
8. 同时服药超过5种时
9. 低血糖、血压不稳时
10. 路面不平、地面杂物多时

预防!

安全环境+合理饮食+科学运动 三方面做起有助于预防跌倒

许主任说,老年人防跌倒是一个系统性工程,需要各方面努力。老人穿的鞋一定要防滑,公共场合地板砖要防滑。行动不便的老年人要有好的拐杖,最好是有个像八爪鱼一样的那种拐杖,对老年人非常有帮助。专家们强调,预防老年人跌倒,需要从居家环境的布置、合理饮食和科学适量的运动等多方面做起:

确保居住环境布置的安全

1. 确保室内灯光明亮,夜间睡觉时,留一盏夜灯;
2. 保持地板干燥防滑,人行通道没有障碍物;
3. 坐的椅子要稳固,有靠背、扶手;
4. 警示需要的物品(水杯、尿壶)放置妥当;
5. 助行器、拐杖等摆放在容易取用的位置。

要确保饮食结构合理

1. 保证蛋白质的摄入量,如肉类、鱼、鸡蛋及奶类,在饮食上可以这样安排:每天5~6两肉类、鱼、豆腐,奶类方面就每天1~2

杯,每天鸡蛋1个(连蛋黄一起吃)。

此外还可以在医生建议下增加蛋白补充剂。

2. 注意补充维生素D,如每天晒太阳15分钟,鼓励老年人多做些户外活动,光照可以增加人体内维生素D的合成,或者在医生建议下增加维生素D。

3. 多吃富含 $\omega-3$ 多不饱和脂肪酸的海产品,如海鱼和海藻等。 $\omega-3$ 多不饱和脂肪酸可以促进肌肉蛋白合成,改善骨骼肌力量。

4. 增加维生素C、维生素E、硒、锌等的摄入,有利于提高机体抗氧化防御系统能力,防治老年人肌肉衰减,提高免疫功能。

进行有氧运动结合抗阻运动

(请在专业人士建议下选择合适运动方式)

广州医科大学附属第三医院老年医学科湛献能副主任护师、苏少玲护师指出,进行有氧运动结合抗阻运动可有效预防老人跌倒。

1. 多做有氧运动

如慢跑、游泳、快走等,有助于增加肌肉氧化能力、耐力,改善心肺功能,减少肌肉内的脂肪。建议每天应进行30分钟的有氧运动。

2. 适量做抗阻运动

如举重、坐位抬腿、拉弹力带等,有利于增加肌量和肌力,使我们的动作可以更加快和有力。建议隔天做20~30分钟的抗阻运动。

3. 常做柔韧性的运动

如瑜伽,做些伸展动作等,有利于增加关节的柔韧度,同时使我们动作的幅度增加。建议每天进行10~20分钟的拉筋或伸展运动。

4. 常做平衡性运动

如太极,增强我们本体感,从而可以增强我们的平衡力。建议每天进行10~30分钟的平衡性运动。

注意:运动需要持之以恒,运动过程中应注意量力而行,动作宜缓,防止碰伤、跌倒等事件的发生。

医学指导:

安徽医科大学第二附属医院骨科主任
医师许新忠

广州医科大学附属第三医院老年医
学科湛献能副主任护师、苏少玲护师

■部分资料来源:央广网 新华网 人民网

