



百岁杨振宁摔伤脊椎

老人请记住四个“防跌提醒”

蔡富根/整理

近日,有媒体透露,知名诺贝尔物理学奖获得者杨振宁百岁生日宴后不慎摔倒,导致脊椎受伤,脊椎骨裂开,目前正在医院接受治疗。事实上,跌倒是威胁老年人健康、影响寿命的重要因素。调查显示,跌倒是我国老年人因伤害死亡、因伤就诊的第一位原因,常常被称为人生的“最后一摔”。老年人如何防摔倒?发现老年人跌倒如何施救?一起看本期健康周刊带来的“老人防跌倒提醒”。



相比年轻人,老人为什么容易跌倒?

研究显示,65岁以上约33%、80岁以上约40%的老年人一年内至少发生一次跌倒。在我国,跌倒是老年人因伤害死亡、因伤就诊的第一位原因,常常被称为人生的“最后一摔”。这是因为,老年人跌倒后一旦骨折就要卧床,卧床后,要面对肺炎、静脉血栓、褥疮、泌尿系统感染等并发症,每一样都是来势汹汹的危险因素。相比年轻人,老人为什么容易跌倒?北京老年医院老年健康与医养结合研究室主任宋岳涛表示,主要有三个原因。

第一,老年人感觉能力变差,不能有效应对周围环境变化。一方面,视力下降导致聚焦能力、对光线变化的调节能力及视野都受到影响,觉察危险的能力降低;另一方面是听力下降,对周围环境判断迟钝,增加了发生绊倒、撞倒的机会。

第二,老年人下肢肌肉力量减弱,关节退行性病变伴疼痛、僵硬、活动不利,这些都会导致行走不稳。

第三,老年人大多数都有骨质疏松,骨骼强度下降、脆性增强,容易发生跌倒和骨折。

发现老年人跌倒如何施救?

“老年人发生跌倒后,如损伤不重可自救;如情况严重不能自救时,应求助他人施救,将因跌倒而致的伤害降到最低。”宋岳涛分享了一些方法。

跌倒后的自救措施:老年人跌倒后如果能站起来立即起身即可,如果难以起身,可尝试以下方法:先弯曲双腿,挪动臀部到放有毯子或垫子的椅子或床铺旁;休息一会,待体力恢复后尽力使自己向椅子或床铺的方向翻转身体,变成俯卧位;仰头,双手支撑地面,抬起臀部,弯曲膝关节;尽力使自己面向椅子或床铺跪立,以椅子或床为支撑,尽力站起来。

发现老年人跌倒如何施救?发现老年人跌倒,不要急于扶起,应根据具体情况采取相应措施。如果老人意识不清,立即拨打急救电话并做以下工作:如有外伤、出血,想办法立即止血,尽可能给予包扎;如有呕吐,应将头偏向一侧,并清理口、鼻腔呕吐物,保证呼吸通畅;如有抽搐,应移至平整软地或身体下垫软物,防止碰、擦伤,必要时牙间垫较硬物,防止舌咬伤,不要硬掰抽搐肢体,防止肌肉、骨骼损伤;如呼吸、心跳停止,立即采取胸外心脏按压、人工呼吸等急救措施;如需搬动,应保证平稳,尽量使其平卧。如果老人意识清楚,应询问老人跌倒情况及对跌倒过程是否有记忆。如不能记起跌倒过程,可能为晕厥或脑血管意外,应立即拨打急救电话。



指导专家:北京老年医院老年健康与医养结合研究室主任 宋岳涛

预防跌倒,衣、食、住、行方面多注意

宋岳涛表示,老年人跌倒后,无论情况是否严重,都会存在一定风险和损伤。因此,防大于治,预防跌倒才是最关键的。他给出了衣、食、住、行方面的建议。

衣。穿衣方面,最重要的是鞋子和裤子。鞋子的标准是合脚、保暖性好,透气性好、防滑性好和轻便柔软。老年人的鞋最好有较高的鞋帮,以防踝部扭伤;同时,稍微有点跟,以调整重心高度和增加稳固性。此外,老年人的裤子不宜太长,以防被踩或自踩而致跌倒。

食。老年人应进食营养价值高、膳食纤维足、易于消化吸收、富含钙和维生素D等微量元素和维生素的食物,以便强健骨骼和肌肉。此外,老年人防跌倒,还要控制吃药时间。如可能导致平衡障碍的药物,最好睡前吃。特别提醒,老年人晚上最好少喝水,以减少起夜次数。

住。熟悉自己周围的生活环境,包括家里及小区的布局、厕所、路灯等,避免突发情况时因急躁而引发跌倒。

行。能自理的老年人应加强身体锻炼,推荐散步、慢跑、打拳、跳舞、骑车等;不能完全自理的老年人,可选择拐杖、轮椅等助行工具进行适当的运动,以免骨骼“用进废退”。需要提醒的是,有视、听及其他感知障碍的老年人,应在家人陪同下外出和运动。

老人最易跌倒的6个时刻

1.起床时。清晨是心脑血管疾病的高发时段,血压、血糖等指标可能不稳定,易令人产生头晕、头痛、眼花、胸闷等症状。如果急着起身活动,摔倒风险大大增加。

2.洗澡时。浴室湿滑,老人行动力下降,洗澡难免用时更长。当温度逐渐升高会导致血管收缩、出汗增多,造成缺氧、头晕、目眩等症状。

3.起夜时。据临床统计,超过50%的老人骨折是起夜时摔伤造成的。起夜时的血压变化造成脑供血不足,造成短时间头晕,而夜间光线昏暗,老人视力差,再加上半夜头脑不清醒,极易摔伤。

4.接电话时。很多老人一听到电话铃响或震动就会条件反射地紧张,急着去接听,忽略了肢体动作的协调性。

5.上下车时。拥挤的公共交通很容易让老人摔倒,上了年纪的老人最好不要去挤公交。

6.坐扶梯时。老人的平衡能力差,即使扶着扶手,也可能站立不稳。尽量选择乘直梯,如果只能选扶梯,应保持双脚等肩、分开站立的姿势。

单祺雯/文 据《环球时报》《生命时报》