

跌倒姿势有讲究 关键时刻能保命

□王锡阳 李海聪

跌倒是老年人最常见的受伤原因之一,相对于年轻人而言,跌倒给老年人带来的后果会更加致命,预防跌倒对于守护老年人的健康至关重要。跌倒时,身体向一侧、向前或向后倒下去,哪个伤害大?今天,我们一起来了解一下,如何将跌倒伤害程度降到最低。

跌倒引起的危害有哪些

躯体器质性伤害

有数据显示,65岁以上的老年人中,约有30%的人每年至少会跌倒一次。老年人跌倒最易造成的损伤是骨折,比例高达31.79%,主要是髋部、肱骨外科颈及桡骨远端的骨折,还有脊柱的压缩性骨折等。损伤最严重的是髋部骨折,老年人髋部骨折在伤后1年内的死亡率高达12%~37%,且仅有39%的患者在术后能恢复到术前一样的户外活动能力,其余人大多丧失独立生活能力,如此严重的危害导致髋部骨折也被称为“人生最后一次骨折”。另外,跌倒引起的颅脑损伤,可直接导致死亡。

肢体功能衰退

老年人跌倒骨折后,常常面临3个月甚至更久的卧床恢复期,在此期间会因为缺乏运动导致肌肉萎缩、骨质疏松、关节挛缩等现象,严重影响老人的肢体功能,降低恢复后老人的活动能力。

心理障碍

虽然部分老人跌倒后不会引起躯体损伤,但跌倒仍会给老人造成一定的心理障碍。约有50%的跌倒者对再次跌倒产生惧怕心理,因这种恐惧而避免活动者占跌倒的25%。这种恐惧感会严重影响老人对活动的积极性,加快老年人肌体衰弱的过程,使得老年人更易受到意外伤害。

继发损害

对于下肢的髋骨骨折(如股骨粗

隆间骨折、股骨颈骨折等),这类骨折的恢复期较长,长期卧床期间会导致诸多并发症。如褥疮、下肢深静脉血栓、坠积性肺炎、泌尿系感染等,如果得不到及时诊治,每一个都可能是致命的。

经济负担

我国每年至少有2000万老人发生2500万次跌倒,直接医疗费达50亿元人民币。对于较为严重的下肢髋骨骨折进行手术治疗费用常常高达数万元,并且手术后需聘请专业的医疗陪护人员,防止术后并发症影响患者健康。

一次这样的治疗常常会对患者家庭造成沉重的经济负担,加重患者的愧疚心。并且因老人体质不同,部分老人可能无法承受手术带来的负担,不管手术做与不做都会对老人造成极大的身心伤害。

不同跌倒姿势哪个伤害大

跌倒对老人的伤害,远超我们的想象。数据显示,跌倒是≥65岁人群意外伤害死亡的首要原因。

跌倒可引发髋部骨折、脑损伤、手腕脱臼、软组织损伤等,其中威胁最大的是前两种。北京积水潭医院护理部原主任护师高小雁表示,不管哪种跌倒姿势,尽量避免髋部骨折和脑损伤。

侧身跌倒时,最易出现髋关节骨折。对老人来说,髋部骨折又称“人生最后一次骨折”,一般需长时间卧床,易引发肺炎、褥疮、肺栓塞等并发症,致残致死率较高。

向后跌倒时,易引发脑外伤、颅内出血和髋部骨折,会直接对生命安全构成威胁。

向前跌倒时,一般会引起手腕骨折、膝关节损伤,通常不需长时间卧床。

换句话说,向后和侧身跌倒带来的危险不相上下,相对而言,向前跌倒损伤要小一些。

跌倒时第一反应怎么做

在柔道、散打、单板滑雪等运动项目中,“安全摔倒”都是必学的入门课程。

侧身跌倒 大腿和手臂将身体撑起

侧身跌倒导致髋部骨折的首要原因。65岁以上髋部骨折患者的死亡风险,是一般人群的3倍。侧身跌倒的瞬间,屈膝,收紧下巴,手臂贴近胸部,倒向大腿外侧,上半身侧着着地,顺势向躯干和上背部滚动。

中南大学湘雅医院脊柱外科主任医师王锡阳表示,跌倒时,大腿和手臂将身体撑起,为髋部提供了一个近似三角形的支撑,减少了髋部“硬着陆”风险。如果将手臂放下来,则可能伤到肩膀、肘部和手腕。

向后跌倒 让臀和背部先触地

当人失去平衡时,经常会自然向后跌倒。如果撞到硬物,容易造成脊椎损伤、脑损伤。跌倒时,把下巴收到胸前,试着让身体,尤其是臀部靠近地面。跌倒后屈膝,做类似半蹲的姿势。这样会使臀部先着地,然后绕过脊柱,翻滚到背部侧面和肩膀部位,手臂要放在身体两侧或胸前,以免受伤。

值得注意的是,跌倒时不要抬头或伸长脖子,否则可能头先着地。另外,也不要将手臂伸到身后试图撑地,可能导致手腕骨折。

向前跌倒 让大腿外侧先触地

向前跌倒时,身体会自然向前倾,人会反射性地将双臂伸直,这样跌倒后,手部会直接着地,可能导致手腕、前臂、肘部骨折。

跌倒的瞬间弯曲膝盖,向身体一侧倾斜,下巴紧贴胸部,这样能避免头部先着地。尽量让大腿外侧先触地,慢慢让上半身侧着着地。倒地后,尽量用手臂抱住自己,将身体蜷缩起来。总之,要牢记两个“尽量”:

一是尽量避免“硬着陆”,给躯体一个缓冲;二是尽量避免髋部和头部先触地,这两者损伤往往需要长时间卧床。

预防跌倒要点要牢记

老人经不起一摔,不仅可能导致骨折,引起一系列并发症,甚至会诱发心脑血管疾病。所以,要尽量降低跌倒风险,做个“不倒翁”。

增强肌肉力量和平衡性

人身上有三块肌肉会扮演“抱紧下肢”的角色,跌倒时,保证有足够的反应时间,在关键时刻拉你一把。这三块肌肉是:臀大肌(在臀部)、股四头肌(大腿前侧)、小腿三头肌(小腿后侧)。多在能力范围内快走、慢跑、打太极拳,还可以通过靠墙静蹲、抬脚后跟等方式提升肌肉力量。

家居适老改造

家中是老人跌倒最多的地方,进行一些适老改造就能大大降低跌倒风险。

在家中设置扶手和栏杆,尤其淋浴区、马桶旁、门口换鞋,将厨房、卫生间的地面换成防滑材料,选用安全稳定的洗澡椅,并采用坐姿沐浴;在卧室通往卫生间的过道,添加感应灯;床高度要合适,并在床边设置易摸到的台灯开关;将室内所有小地毯拿走等。

合理规划饮食

老人可根据自身基础疾病规划饮食,例如:营养不良者需补充优质蛋白质,适当吃些鸡蛋、鱼肉;患冠心病、高血压、糖尿病的老人,要低盐、低油、低糖,以防出现并发症;不抽烟喝酒,保持充足睡眠,有助于精力充沛、注意力集中。

穿合适的衣鞋

老人每年应定期做全身检查。平时穿合体的衣裤、鞋子,以免将自己绊倒。少走坡道、崎岖不平的路,行动“宁慢勿快”。

全国首个“社区老年人健康状况营养改善项目”落户重庆

本报讯(通讯员 灯灯)日前,中国疾病预防控制中心营养与健康所“社区老年人健康状况营养改善项目”正式落户重庆江北区观音桥街道明珠社区。这也是该项目在全国范围内开展的首个试点社区。

该项目将为社区居民,尤其是老年人进行公益健康知识宣讲,并对他们的健康数据指标开展日常动态式监测,通过数据分析,提供专业的解决方案,从而把慢病“管理”起来。

该项目揭牌后,明珠社区的居民便来到了智慧健康监测室,通过仪器的监测,了解自己的血压、体重、血糖等情况。“对大部分老年人来说,对待疾病更注重治疗,却忽视了前期的预防,也就是我们常说的‘主动健康’阶段。”现场,中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员张坚介绍,慢性病逐渐年轻化,而健康老龄化需要从营养干预开始。比如像心梗、脑梗、冠心病、高血压、糖尿病等常见的老年病,在发病之前,其实跟生活方式、饮食习惯、情绪变化等因素都有关。日常的每年体检只是为老年人提供了一个阶段的数据,并不能全面地展示病情的变化。

依托该社区老年人健康状况营养改善项目,明珠社区建立起健康管理服务中心。今后,该中心将向该社区居民开放,在为各家庭成员建立健康档案的基础上,定期对居民尤其是老年人开展健康科普知识宣讲和身体健康数据指标的监测。根据监测数据的变化,再由专业的医护人员、社区营养师为社区居民提供专业的慢病治疗解决方案。

社区居民石女士表示,该项目落户社区后,为居民管理自己的健康提供了便利。截至目前,明珠社区健康管理服务中心已为辖区1000多名老人建立了健康档案。“我们通过健康的饮食、生活习惯,定期的健康数据指标监测,把健康‘吃’回来。”该中心负责人潘苗伟透露,通过对健康的管理,让异常数据指标恢复正常,从而提升居民健康水平。

下一步,该项目还将组建医生联盟,吸纳市内外专业医生在线为居民问诊。在倡导社区居民养成良好生活习惯的同时,通过数据化科学管理,有慢病的老人逐步实现减药、降药、最后停药。

完善医学救援体系、建设紧急医学救援网络……《重庆市突发事件紧急医学救援规划(2023—2027年)》出炉

8月8日,市卫生健康委、市中医管理局发布了《重庆市突发事件紧急医学救援规划(2023—2027年)》(以下简称《规划》),按照《规划》,到2027年末,重庆市将建立健全“横向到边、纵向到底”的紧急医学救援体系,突发事件紧急医学救援的快速反应和应急处置能力全面提升,更好地保护人民群众生命健康安全。

覆盖全市紧急医学救援网络

《规划》提出,到2027年末,重庆市将形成以国家级基地(中心)为龙头,市级基地(中心)为支撑,区县级基地为基础,基层医疗卫生机构为网点,各级各类医学救援队伍为核心力量的覆盖全市的紧急医学救援网络。

全市将新建7~8个市级基地(中心),其中新建1个市级紧急医学救援基地、1个市级医疗应急演训基地、1个市级重大传染病防治基地、1个市级中毒防控中心和3~4个市级中医紧急医学救援基地和疫病防治基地。

到2027年末,建成投用国家紧急医学救援基地;建好国家中医疫病防治基地和紧急医学救援基地;积极争创国家医疗应急演训基地、国家重大传染病防治基

地、国家中毒应急检测鉴定研究中心和国家认定的市级核辐射医疗救治基地。

建设国家级和市级医学救援队伍

按照《规划》,到2027年末,全市将实现“3分钟出动院前急救单元、30分钟内出动背囊化队伍、1小时内出动市级专家队伍、2小时内出动区县级队伍、3小时内出动市级队伍、4小时内出动成建制国家级队伍”的目标。

在市级医学救援队伍方面,全市将建设13~14支市级医学救援队伍,即在已建成的2支市级水上救援队、1支市级心理救援队、1支市级紧急医学救援队能力的基础上,新建2支市级紧急医学救援队、3支市级突发中毒事件处置队、1支市级重大疫情医疗应急队伍和3~4支市级中医疫病防治队和紧急医学救援队。

在国家医学救援队伍方面,持续提升国家(重庆)紧急医学救援队和国家(重庆)中毒事件处置队、国家中医疫病防治队和紧急医学救援队的能力水平。积极争创1支国家重大疫情医疗应急队伍和1支国际应急医疗队伍。

(本报综合)

我市一新等位基因被世界卫生组织收录

本报讯(通讯员 灯灯)近日,重庆市妇幼保健院输血科主任李春莉、副主任医师张涛发现的一新等位基因已被世界卫生组织收录,成为人类基因库的“新成员”。研究团队已在国际期刊《人类白细胞抗原》上发表相关文章,叙述了该基因的发现过程及意义。

张涛介绍,他们和重庆市血液中心研究人员去年在对一位造血干细胞捐献者进行人类白细胞抗原(HLA)分型时,发现该捐献者HLA-DPB1基因序列异常,确认后证实为新等位基因。

HLA是存在于白细胞表面的一种糖蛋白,又被称为“移植抗原”。“人与人之间的HLA并不相同。其对器官移植

很关键,在移植时,供者和受者的HLA应尽量匹配,如不匹配,就容易发生移植排斥反应。”张涛介绍,除与器官移植相关外,HLA还与宫颈癌、生殖道感染等女性生殖系统疾病,以及免疫性不孕不育、复发性流产等不良妊娠密切相关,近年来已成为生殖健康的研究热点。

李春莉表示,该等位基因的发现不但可以在器官、骨髓移植方面帮助患者找到更适宜的供体,而且有望帮助阐明某些疾病的发病机制,寻找新的治疗靶点,还可以应用于生殖健康、法医学鉴定、人类种族迁移等相关研究。

沙坪坝：红岩家庭医生入户体检送健康



红岩家庭医生服务团队来到辖区肢体残疾人梁婆婆家中,为老人进行彩超、心电图、测血压等免费健康体检和用药指导。

日前,红岩家庭医生工作站在沙坪坝区童家桥社区卫生服务中心成功设立,红岩家庭医生定期到工作站开展义诊活动,免费为居民群众提供卫生健康

政策宣传、健康咨询、健康宣教、诊疗回访、合理用药指导等服务。

同时,针对高龄老人、失能老人、残疾人等特殊困难群体,工作站提供免费入户体检服务,体检项目包括量血压、测血糖、彩超检查、心电图检查、中医体质辨识等。

通讯员 赵杰昌 摄

本报讯(通讯员 灯灯)全民健身日这天,涪陵红酒小镇景区举办了一场别开生面的水上趣味运动会,吸引了大量市民参与,让大家消暑与健身两不误。

活动现场,共设置了水上拔河、水上跳绳、水上呼啦圈、水上划船拔河等趣味项目,所有项目均在水上完成,集运动、趣味、游戏、挑战于一体,竞技之余,更注重团队间的互助合作。

“这里的水上运动既新奇又好玩,锻炼了身体又特别消暑。”参加水上拔河项目的李女士表示。据水上乐园相关负责人表示,组织开展水上趣味运动会,旨在营造全民体育运动的浓厚氛围,丰富活动内容,让市民感受到水上运动的魅力,进一步激发市民的运动热情。



▲水上趣味运动会现场。
▲市民在水上趣味运动会中参加跳绳比赛。
(受访单位供图)

科学辟谣 SCIENCE FACTS

柠檬加牛奶不能一起喝？

□陈然

谣言:柠檬加牛奶会产生絮状沉淀,不能一起食用。

真相:能,不影响其营养和吸收。

牛奶加柠檬确实会产生絮状沉淀,不过不用怕,那是牛奶中的蛋白质受到柠檬中的酸影响变性并沉淀析出。这种絮状沉淀并没有什么危害,蛋白质变性之后只是影响了其生理活性,并不影响其营养和吸收。这些变性的蛋白质在我们的消化道中也会被蛋白酶逐步分解为氨基酸,最终被我们正常吸收。

况且胃里面有大量的酸,即使不加柠檬,牛奶到胃里面也会变成更容易消化的絮状沉淀。值得注意的是,絮状的牛奶更容易变质,所以加了柠檬的牛奶不能久放,要尽快喝完。
(来源:科学辟谣平台)



既消暑又健身 全民健身日 水上运动会趣味纷呈



耳朵里面进虫子怎么办？ 这些方法要牢记

天气炎热,小虫子们的活动越来越频繁。尤其是蚂蚁、蚊子、蟑螂等虫子很容易趁人不备误入耳内,引发各种不适。

那么,耳道内进了虫子该怎么办?有人说可以用光照引诱,有人说用油滴溺死虫子,这些方法可取吗?一起来了解一下。

虫子钻耳朵,这些方法不要做

炎热天气,飞蛾、蚊子、蜘蛛、蟑螂、跳蚤等虫子很容易趁人们晚上熟睡时钻入耳朵里,造成耳痛、眩晕、恶心、耳鸣等症状。

不要用手掏

如遇虫子钻入耳内不要慌张,保持情绪稳定,千万不能用手去掏,以免虫子往耳朵深处钻,进一步增加痛苦,也容易使鼓膜受到伤害。

慎用手电筒

慎用手电筒照耳道。如果是喜光的小飞虫,如飞蛾、蚊子等进入耳道,可以到暗处用手电筒照着耳道,虫子见光后就可能飞出来;但如果是蟑螂等怕光的虫子,则可能会适得其反。

那么,遇到虫子入耳,如何应急处理?

可以用酒精或者麻醉药物把虫子麻醉溺死。如果没有酒精也可用油,将食用油或甘油等滴几滴到耳内,等2分钟至3分钟虫子溺死之后,把头歪向患侧,虫子就会随着油流出来。

如果是大的虫子卡在耳道内不易出来,要尽快到医院求助取出,避免造成感染。取出虫子后,还要检查耳道及鼓膜有没有损伤。

如何避免虫子入耳

避免虫子入耳造成不适,要从根源上改善:

日常不要频繁掏耳朵,外耳道中的耵聍(耳屎)有保护外耳道皮肤、黏附小飞虫的作用。

注意周围环境情况,尽量避免在虫子较多的草地处停留。

做好居住环境的灭虫工作,使用驱蚊产品:蚊香、蚊液、蚊帐等。

改善居家卫生,养成良好生活习惯,保持室内清洁。最好不要在睡觉的房间内饮食,如果有饮食也应及时打扫干净,从根源上杜绝虫子的繁殖。

饲养宠物者,应定时给宠物驱虫,不要让宠物在床上玩耍。(本报综合)