



笑做健康“不倒翁”

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚 王俊



近日,卫生部发布了《老年人跌倒干预技术指南》(以下简称《指南》),引起市民热议。很多市民表示,搀扶跌倒老人既是道德问题,又是技术问题,不懂急救方法,好心反而会办坏事。《指南》的出台正好解决了技术层面的问题,让市民面对跌倒的老人有“方法”可依。

河南科技大学一附院急诊科主任、河南科技大学临床医学院急诊医学教研室主任张国秀教授和市老年病研究所主任梁军均表示,老年人跌倒后的搀扶和急救,在方法上很有讲究,如因为脑出血晕倒和摔倒后骨折的老人不能随意扶起,更不能搬动,否则会加重他们的病情。

同时,针对市民指出的《指南》中操作技术性强、不易实施的问题,专家们给出了自己的通俗版解读。

市妇女儿童医疗保健中心不孕不育与生殖健康科协办 电话:63256064

老年人易跌倒 伤害不可小视

《指南》指出,老年人跌倒发生率高、后果严重,是老年人伤残和死亡的重要原因之一。目前中国65岁及以上老年人已达1.5亿,按30%的发生率估算,每年有4000多万老年人至少跌倒1次。跌倒造成的伤害死亡在我国65岁及以上老年人中居首位。跌倒除导致老年人死亡外,还可能造成残疾,影响

老年人身心健康。

“两个月前,72岁的董老先生摔倒造成骨折,至今还躺在医院里。”梁军说,老先生半夜摸黑上厕所,刚进卫生间就被一滩水滑倒,当时就疼得站不起来了,被救护车送到医院后确诊为股骨头骨折,需要手术治疗。梁军表示,老年人在卫生间摔倒的概率很大,尤其是秋冬季

节,卫生间地面的积水不易干,地面湿滑,老年人摔倒极易造成骨折。

梁军介绍,老年人随着年龄增长,会逐渐出现平衡功能、感觉系统功能、中枢神经系统功能和骨骼肌肉系统功能减退等,很容易跌倒。此外,雨雪天气、拥挤、路面湿滑等环境因素也可能导致老年人跌倒。

老人跌倒不要急于扶起 需分情况处理

《指南》指出,跌倒是指突发、不自主、非故意的体位改变,倒在地上或更低的平面上。

张国秀介绍,导致老年人跌倒的原因一般有两类,一类是病理性因素导致的意外晕倒,如心肌梗死、冠心病、脑溢血等;另一类则是生理因素所致,如活动能力下降等。

如果发现老年人跌倒,不要急于扶起,要分情况处理。张国秀指出,针对第一类原因,要分不同情况区别对待。如果老年人意识不清,要立即拨打急救电话;有外伤、出血,要立即止血、包扎,对于小面积出血用手按着即可,大面积血管损伤要在相应的近端部位用布条或绳子等进行绑扎;有呕吐现象时,要将其头偏向一侧,并清理口腔、鼻腔内的呕吐物,保证患者呼

吸通畅;有抽搐情况的,要在其牙间垫较硬的东西,防止咬伤,不要硬掰抽搐肢体,防止肌肉、骨骼损伤;如呼吸、心跳停止,应立即进行心肺复苏;如需搬动患者身体,要尽量保持平稳。

张国秀表示,心肺复苏适用于任何原因导致的呼吸心跳骤停,其关键是操作要快速、正确。具体方法为:抢救人员在病人右侧,左手掌根部置于病人胸前胸骨下段,再将右手掌压在左手背上,双手十指交叉相扣,双手的手指翘起不接触病人的胸壁,伸直双臂,肘关节不弯曲,用双肩向下压形成的压力将胸骨下压5厘米(婴儿2.5厘米、儿童4厘米),按压和放松相间,时间相等,但手掌不离病人胸骨部位,操作应持续进行,每分钟按压80次~100次。

如果老年人意识清醒,应询问其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,应立即护送老年人到医院诊治或拨打急救电话;还要询问老年人是否有剧烈头痛并查看其是否有口眼歪斜、言语不利、手脚无力等情况,如有,立即扶起老人可能加重脑出血或脑缺血的症状。

针对第二类原因,要注意查看老年人有无肢体畸形、关节异常,如有,可能已经骨折,要立即拨打急救电话并对相应部位进行初步固定,用身边可用的材料如木片、树枝等进行固定。不要让骨折部位随意移动,也不要试图把变形或弯曲的肢体弄直,以免加重病情;还要查看老年人有无外伤、出血,如有,应立即止血、包扎并拨打急救电话。

预防老年人跌倒 家庭干预很重要

《指南》指出,老年人跌倒,并不像一般人认为的只是意外,老年人跌倒是可以预防和控制的。调查显示,老年人跌倒一半以上是在家中发生的,因此家庭内部的干预非常重要。家庭环境的改善和家庭成员的良好护理可以有效减少老年人跌倒的发生,减轻老年人跌倒所致伤害的严重程度。

张国秀介绍,家人应合理安排

老人居室的家具高度和位置,老人经常使用的东西要放在其不需要梯、凳就能拿到的地方;要尽量避免地面高低不平,如拆除室内的台阶和门槛等;尽量不要将杂物放在老人经常行走的通道上;居室内地面要保持干燥;老年人床边应放置台灯。

“卫生间是老年人最容易跌倒的地方,一定要特别关注。”张国秀表示,卫生间的地面上应放置防滑

垫,保持干燥,最好使用坐便,有条件的家庭可以在浴缸旁和马桶旁安装扶手。

张国秀指出,预防老人跌倒,除了其个人和家庭的防范措施外,还需要全社会关注,及时消除可能导致老年人跌倒的危险环境因素,如人行道地面应铺设防滑砖,路灯损坏要及时维修,尽可能在有台阶处安装扶手等。

老年人预防跌倒 要增强自我防范意识

为了预防跌倒,老年人要增强自我防范意识。

“老年人要纠正不健康的生活方式,以规避或消除环境中的危险因素,防止跌倒。”张国秀介绍,老年人要积极参加体育锻炼,以增强肌肉力量、柔韧性和身体平衡能力,如打太极拳、侧身走、倒走、“金鸡独立”等。老年人要加强膳食的均衡营养,适当补充维生素D和钙,通过防治骨质疏松,增强骨骼强度,以降低跌倒后的损伤严重程度。老年人要调整生活方式,如避免走过硬的楼梯或台阶,上下楼梯、如厕时尽可能使用扶手;转身、转头时动作要慢;避免去人多拥挤

及湿滑的地方;使用交通工具时,应等车辆停稳后再上下;放慢起身、下床的速度,避免睡前饮水过多以致夜间多次起床等。

张国秀特别提醒,有些药物的副作用会产生头晕的症状,如镇静安眠药、抗抑郁药、口服降血糖药等,老年人服用这类药物时要仔细阅读用药的注意事项、服用时间及副作用,服药后尽量不要到处走动。此外,老年人如果腿脚不方便,可以选择适当的辅助工具,如拐杖、助行器等,并将其放在触手可及的位置。鞋对于身体平衡很重要,老年人应尽量避免穿高跟鞋、拖鞋,鞋底过于柔软光滑的鞋。

相关链接

老年人预防跌倒口诀

老人健康齐关注,预防跌倒是首要。
衣食住行和用药,各有各的小诀窍。
衣服宽松又合身,穿鞋防滑不硌脚。
拐杖长度要适中,手柄简单握得牢。
饮食均衡须保持,补充钙质强骨骼。
牛奶大豆深海鱼,合理营养保健康。
居住环境得留神,家具摆放要固定。
小猫小狗挂铃铛,时常擦地保干燥。
上下楼梯抓扶手,小心路上瓜果皮。
步态平稳更放心,人多路滑请绕道。
打打太极散散步,运动强身要适度。
太累停下歇歇脚,合理锻炼才有效。
身体不适找医生,听取医嘱再用药。
了解药物副作用,吃药不能太随意。
年纪大了得服老,健康心态很重要。
量力而为莫强行,避免大意和急躁。
老人安全是第一,处处留心防跌倒。
防范措施铭记心,健康生活乐陶陶。



制图 寇博