

姿势不正确,做家务也会损伤筋骨

□洛健融媒记者 张宝峰 通讯员 杨开

“哎呀,本来想着擦擦茶几,没想到会把自己弄骨折了。”
日前,在洛阳新里程医院骨科病房,65岁的陈阿姨对病友说。

用力擦茶几,她骨折了

一周前,65岁的陈阿姨在家中做家务,当她弯腰用力擦茶几底部时,突然腰部感到一阵剧烈的疼痛。她皱着眉头直起身来,扶着腰慢慢坐到沙发上。缓了一会儿,她想继续打扫,但刚起身,剧烈的疼痛让她无法动弹。好在家人及时发现,将她送到了洛阳新里程医院骨科。检查后,骨科副主任秦瑞峰发现,陈阿姨的腰部已经骨折。

“陈阿姨的情况并非个例。许多老年人在做家务时,由于姿势不当或用力过猛,很容易导致骨折或其他损伤。”秦瑞峰说,适度的家务劳动对老年人来说能起到一定的保健作用,但错误的姿势可能会损伤筋骨。

做这几个动作时,咱得留神

秦瑞峰认为,老年人在做家务时,以下几个动作容易对身体有潜在危害,需要特别注意:

1. 长时间弯腰或扭转腰部

长时间弯腰擦拭低处物品,或频繁扭转腰部,会给腰椎带来较大压力,患有骨质疏松或腰椎疾病的老年人,更容易加重病情。

2. 需要攀爬或站立不稳的动作

随着年龄增长,老年人的平衡能力和反应速度逐渐下降,攀爬或站在不稳固的物体上,大大增加了跌倒的风险,导致骨折等严重后果。

3. 搬重物

搬运重物不仅可能引起腰背疼痛,还可能造成关节损伤或肌肉拉伤。例如搬动沙发、搬重的花盆等,此外,搬重物时心脏负荷急剧增加,血压可能突然升高,甚至可能引发心梗或中风。

4. 踮脚伸手去拿高处物品

很多老年人在整理房间或厨房时,习惯性地踮脚去拿高处的物品。踮脚时,身体重心上移,如果再伸手去够物品,容易失去平衡,导致摔倒,甚至骨折。

5. 晾晒衣物时过度仰头

老年人常有颈椎相关病症,虽然仰头动作能够使紧张的颈部得到放松,但在晾晒衣物等过程中过度仰头仍存在风险。

科学做家务,保持健康

秦瑞峰建议,老年人在做家务时,可以采取以下措施来确保安全和健康:

1. 合理安排家务

根据自己的身体状况选择家务,有关节炎的老人可以选择一些不需要过多关节活动的家务,如整理衣物或擦拭桌面,以免加重关节负担。同时,将家务分散到一周的不同时间,避免一次性做太多而过度劳累。

2. 使用合适的工具

使用长柄拖把、吸尘器等可以避免频繁弯腰;在浴室等易滑倒的地方放置防滑垫;使用稳固的梯子来够取高处物品等。这些措施可以大大减少受伤风险。

3. 保持正确的姿势

正确的姿势可以有效减轻身体负担,降低受伤风险。比如弯腰时应该弯曲膝盖,而不是腰部;搬运物品时,保持背部挺直,利用腿部力量而不是背部力量。

4. 防治骨质疏松

老年人应定期进行骨密度检测,同时多晒太阳、适当运动,根据医生建议适量补充钙、维生素D、骨吸收抑制剂、骨形成促进剂等药物,强骨骼健康,以降低骨折风险。



绘制 吴芳

■ 急诊科医生

喉头水肿能致命? 别忽视嗓子痛、发紧!

□洛健融媒记者 程芳菲 通讯员 尤云飞

相信很多人有过嗓子痛的经历,吃点败火药、消炎药,可能很快就好了,但是,有一种情况要警惕,近日,我市急诊科医生结合遇到的病例给大家提个醒。

半夜被憋醒,他觉得呼吸不畅

前几天,26岁的市民小李从睡梦中醒来,觉得胸口有点憋闷,起床喝点水后,仍感觉呼吸不畅,便叫醒了室友。

俩人打车到洛阳市东方人民医院急诊科就诊后,心电图检查无异常、血压正常,接诊的该科副主任医师李艳红又让小李仔细描述不适的症状,发现他的嗓子也有明显异常。

李艳红马上安排进一步检查,结果显示,小李出现了喉头水肿。她再三询问得知,当晚小李吃了不少麻辣小龙虾,推断可能跟食物过敏有关,随即进行雾化等抗过敏治疗,不久,小李的不适症状好转。

没重视嗓子痛,她差点出大事

近日,37岁的王女士晚饭后感觉胸口憋闷,尤其是躺下后更为严重。

王女士的爱人下班回家后发现妻子异常,赶紧送她到家附近的洛阳市东方人民医院就诊。检查结果显示,她喉头水肿,喉阻塞较严重。医生推断她系感冒病毒侵犯咽喉导致的会厌炎,经过相关治疗,她的憋闷感等不适消失。

事后,王女士告诉医生,几天来,她一直感觉喉咙不舒服,有点痛,但她觉得感冒了嗓子痛很正常,便没太在意。

喉头水肿是急症,抢救要争分夺秒

“喉头水肿发病迅速、发展快,喉阻塞严重者可窒息死亡。”李艳红说,喉头水肿多发生在喉黏膜松弛处,比如,会厌、杓会厌襞、双侧声带、声门下等。导致喉头水肿的原因有很多,主要有感染性因素和非感染性因素两类。最常见的就是会厌炎,容易导致患者呼吸困难。

李艳红说,会厌是气管的盖子,吞咽时盖子盖上,平时喘气时它会抬起来。而急性会厌炎,相当于气管的盖子发炎、水肿,盖子堵住气管,抬不起来,就会导致呼吸困难,甚至窒息。此外,急性喉炎、扁桃体炎、过敏,以及药物、食物刺激等都可能引起喉头水肿。

李艳红说,喉头水肿起病急,最怕的就是拖延治疗。早期的喉头水肿,症状可能只是嗓子紧、嗓子痛,容易被当成上火等。随着病情发展,会出现呼吸方面的问题,比如,喘气有喉鸣音,稍微一动就上不来气,很多人以为是心脏出了问题。此时,一定要尽快就医,不要反复清嗓子,以免加重症状,甚至引发喉痉挛。