

# 提醒咱爸妈 这6个小动作隐藏大风险

日常生活中,有很多不经意间的小动作对老年人来说可能会造成致命危险。

## 起床太猛,危险!

睡醒后,腰部的肌肉尚处于完全松弛的状态,尤其是老年人,肌肉力量本来就不足,如果突然猛地仰身起床,就容易出现所谓的“闪腰”。

同时,长时间平卧后突然直立,血流方向猛然改变,容易导致大脑缺血缺氧。此外,夜间我们为了保证睡眠一般不进食水,通过皮肤蒸发和呼吸还会再失去一部分水分。

早晨醒来的时候正是血液较为黏稠、血容量也相对不足的时候,加之很多老年人还有颈动脉斑块,本身脑供血就不好,如果猛地坐起来,血液一时间供不到大脑,很容易出现“眼前一黑”的情况,严重者还可引起跌倒、昏厥。倒在床头还好,从床上栽到地上就危险了,会增加伤残风险,甚至会增加“中风”“心梗”等危急症的风险。

## 正确做法

记住“3分钟”要诀,即睡醒后先平躺一分钟,再依靠手部力量帮助起身,坐起后双脚下垂坐一分钟,然后床边扶持站立一分钟,再缓慢行动。

## 用力排便,危险!

有的老年人越便秘越着急就越使劲排便,这样很容易出现危险。用力排便时会屏住呼吸,收紧腹肌,这样会使腹腔内的压力升高,刺激交感神经兴奋,导致心率加快、血压升高,从而增加心绞痛、心律失常等疾病的发病风险,严重者甚至会引起心脑血管的破裂。

## 正确做法

长期便秘者应注意多喝水;要养成定时排便的习惯,中医认为早晨5点~7点是大肠“上班”的时间,每天最好在这个时间段排便;常吃富含膳食纤维的蔬菜和水果,芹菜、菜花、扁豆、梨、石榴、无花果、猕猴桃等都是不错的选择;另外,排便时可以在脚下垫个小板凳,这样的姿势有助于解除肠道压迫,利于排便;坐在马桶上时还可以手握空拳轻轻



叩打两侧软肋部或顺时针按摩腹部,通过震动或推动作用促进大便排出。

## 猛回头,危险!

有些有心脑血管疾病的老年人,快速地猛转头时容易出现头晕的症状,严重者甚至还会诱发心脑血管病的急性发作。

老年人多有不同程度的脑动脉硬化、高血脂、高血压、颈动脉斑块、颈椎骨质增生等病症。猛回头时,椎动脉会因颈部的猛然转动而受压变细,颈部的交感神经也会因受到刺激而使脑血管痉挛,这些情况都会导致脑部供血量减少及脑血管血流速度减慢,容易发生暂时性脑缺血,出现头晕、恶心、呕吐、耳鸣等症状,甚至会骤然昏倒。

有颈椎病、高血压、骨质疏松、眩晕症等疾病的老年人也要注意,不能快速转头,避免导致平衡失调而跌倒。

## 正确做法

转头或回头时一定要有意识地放慢速度,以免引起身体不适。

## 骤然进入低温房间,危险!

老年人从室外进入低温空间时,突然的冷热交替容易刺激人体产生应激反应,血管突然收缩,而血液流动速度尚未减慢,就可能诱发血管堵塞或高血压,对于老年人来说非常危险。

同理,喝冷饮、洗澡水温太低也会带来同样的潜在危险。

## 正确做法

空调温度保持在26℃~28℃即可,不宜过低;如果满身是汗时,不宜马上吹空调,建议先擦干汗水再慢慢降温;从室外进入温度低的地方要有个缓冲时段,先在阴凉处歇

一歇,让皮肤表面没那么热再进去;夏天尽量避免喝冷饮;洗澡水温也不宜太低。

## 提重物,危险!

老年人的腰椎和肌肉都比较脆弱,弯腰提重物时,腰背筋膜、肌肉、韧带往往因为负担过重而受伤,而抬起重物的瞬间力量往往更大,腰承受不了就会造成腰部损伤。

另外,提重物时不可突然用力过大或姿势转换过猛,有可能造成腰椎损伤。

## 正确做法

首先要学会量力而行,估计一下自己的能力能不能胜任这个重量,不行的话就不要贸然去尝试。如果需要自己来提重物,要学会蹲下来提,而不是弯腰提。蹲下来,保持背部直立,用腿的力量而不是腰部力量将重物拿起,并将重物尽量靠近身体。尽量双手提相近重量的物品,或者提一个重物时双手并用,保证身体平衡和腰椎受力均匀。

## 摔倒后马上起身,危险!

有的老年人摔倒后第一时间马上要起来,这样做可能会对身体造成二次伤害。比如,对于有脑血管病后遗症的人来说,可能会造成加重脑部缺氧或缺血。如果是伤及关节或骨头,盲目移动可能会造成关节脱位或加重骨折。如果是摔到头部意识模糊,盲目扶起还有可能引发呼吸障碍,严重时会危及生命。

## 正确做法

当老年人摔倒后,不要急于尝试站起来。建议先躺着感觉一下身体哪里不适,检查一下自己的四肢是否可以活动。如果手脚无碍,可以先侧身,用膝盖和肘部着地,将整个身体撑起来,如果身边有比较稳定的椅子等物体,可以借助它们的帮助站起来。站起来也要先休息一会儿,恢复一定体力后,打电话求助。如果不能自行爬起或站起来,首先应呼叫身边的人,请人拨急救电话或给家人打电话。

(据《北京青年报》)

## 抽血后 正确按压手法

很多人都有过这样的经历:抽血后穿刺点周围一片淤青,好几天都消不下去。这是为何?专家表示,拔针后没有及时、有效按压,往往导致静脉血管出血至皮下,从而出现皮肤瘀青。要避免瘀青,正确的按压手法和过硬的采血技术同样重要。

哪些常见的错误按压会导致瘀青?

按压几秒后看到表面不出血就不再按压。实际上,皮下血管上的针眼仍在出血。再如,压迫位置不当或面积过小。只压迫皮肤穿刺点而忽略对主要出血点——血管壁穿刺点的压迫,会导致血管壁穿刺点在皮下组织出血,引起皮下瘀血。

此外,按压力度过轻会导致穿刺点压迫不完全,无法有效止血;按压力度过重会引起局部毛细血管破裂而产生瘀血,若过于用力,则在撤走棉签等止血物品时,受瞬间较大的血流冲击力影响可能再次出血;边按边揉也是错误做法,不利于穿刺点止血,而且经过穿刺后的血管及皮下毛细血管非常脆弱,即使轻微的揉按也会造成局部瘀血。

如何正确按压?按压面积要足够,以保证皮肤穿刺点和血管壁穿刺点能同时被按压到,方法有大鱼际按压法、拇指握压法、三指按压法;只按不揉,持续按压至少5分钟,力度均匀适中,凝血功能不全或者口服阿司匹林类药物的患者应适当延长按压时间;按压时肘部应伸直,因为屈肘按压会增加额外压力并导致按压点随皮肤移动远离穿刺点、从而血管壁穿刺点因未能有效受压发生皮下瘀血。

(据新华社报道)