

冬季老年人“防摔秘籍”请收好

冬季干燥寒冷、日照缩短,人们在对心脑血管和呼吸系统疾病提高警惕时,往往容易忽略骨科疾病。看似不起眼的跌倒,对老年人来说,或许是灾难性的。如何加强防控保护老年人的安全?

记者从上海、北京、广西等地的部分医院了解到,随着气温逐渐下降,门诊或急诊中接到摔伤的病例在逐步增加,大约比其他季节多20%,其中不乏高龄摔伤患者。

专家表示,大部分骨折是跌倒引起的,最多见的就是骨质疏松性骨折,主要包括桡骨远端、肱骨近端、胸腰椎骨折和髌部骨折。

“许多人跌倒后的第一反应是手撑地,导致摔倒的力量经手腕传导至前臂,从而形成桡骨远端骨折。”北京积水潭医院新街口院区创伤骨科副主任医师王陶说,如果是髌部骨折,对高龄老人而言,风险和危害更大。

来自中国疾控中心发布的信息显示,跌倒已经成为我国65岁以上老年人因伤致死的重要原因之一。每年因伤到医疗机构就诊的老年人中有一半以上是跌倒所致。

老年人发生骨折后该如何治疗?“对于一些高龄老人,骨折后可能并不适合做手术、打石膏,特别是需要卧床的,保守治疗期间要注意定期翻身、加强营养和适当康复



训练,避免出现褥疮、肺炎、下肢静脉血栓等。”上海市老年医学中心骨科主任医师林红说。

专家表示,引发老人在冬天跌倒的原因有很多,比如低温会影响血液循环,导致四肢的关节活动僵硬,直接或间接引起脑血管疾病、骨关节疾病的发生和加重;另外天冷衣物穿着较多,导致肢体活动不够灵活等。老人也会因为害怕跌倒而主动减少活动,从而进入一个“越怕摔越不动、越不动越容易摔”的状态。

广西江滨医院骨科主任黄坚汉指出,肌肉力量不足是老人易摔的一个重要内因。持续的骨骼肌量流失、强度和功能下降会引发肌肉减少症,进而引起关节损伤或骨折等。不过,很多老年人没有重视或

者根本就没有意识,在体检中筛查肌肉减少症,总认为跌倒这种“小概率”事件不会轻易“找上门”。

北京市疾控中心慢病所专家介绍,老年人易跌倒除了身体因素,还有环境问题:比如楼道或坡道没有扶手,房间照明较差或光线过于强烈,地面不平、湿滑、有障碍物等。此外,有的老年人独自居住,缺乏急救支持,无法及时送医,引发较严重伤害。

专家建议,老年人冬天防跌倒应做好“两增两减”:一是增加晒太阳的时间。“相比夏季,冬季可延长到每次20至30分钟,一周2至3次,这不但有助于防治骨质疏松,还能减少跌倒风险。但如果已被诊断为骨质疏松,应遵医嘱规范治疗。”上海市老年医学中心副主任

医师李娟说。

二是增加腿部力量和保持平衡的锻炼。“小老人”可以做一些抗阻训练、步态、灵活性练习,以及太极和八段锦等,“老老人”则要保持适量的身体活动,比如散步,必要时使用手杖。当改变体位时应遵守“三部曲”:平躺30秒、坐起30秒、站立30秒,再行走,避免突然改变体位,站立不稳而跌倒。

专家提醒,锻炼虽然可以预防跌倒、促进健康,但老年人锻炼要注意选择光线好、路面平、不拥挤的地方作为运动场所。

此外,应减少雨雪天气出门、减少厚重却不保暖衣服叠穿。“老年人外出走路时不要迈大步,要小步走,同时注意穿着,太长或太宽的衣裤、磨损严重的鞋子,都可能增加跌倒的风险。”北京积水潭医院创伤骨科主任医师李庭建议。

专家建议,如果是居家养老,子女在为老人做屋内适老化改造时,可以在卫生间安装防滑垫、防滑扶手,降低淋浴区的门槛高度;挑选边角打磨圆滑的家具,避免老人磕碰受伤;如果是养老机构,除了在走廊、卫生间等处安装扶手,还可以增添智能设备,比如防跌倒AI红外线行为技术分析摄像头等,及时发现异常情况并提醒工作人员。(据新华社报道)

贪吃山楂柿子 胃肠易生结石

近期,天津市南开医院接诊多例过量食用山楂导致肠胃疾病的病例。天津市南开医院胃肠外科主任医师吴瑜提醒,山楂好吃但不能过量,因为山楂中含有鞣酸、果胶等成分,与胃酸结合可能发生结石,导致胃肠疾病,甚至危及生命,公众在食用山楂时应多加注意。

吴瑜说,老年人和消化功能较差的人群一旦空腹连续过量进食山楂,非常容易形成胃结石和肠结石。这些结石如果不能通过幽门,就会滞留在胃中,进而可能导致胃溃疡、胃出血等严重后果。结石进入小肠还可能引发肠梗阻,如不及时治疗,甚至会危及生命。

吴瑜说,过量食用山楂等水果后如出现胃肠不适,不要自行服用止痛药,应及时就医。因为一旦形成结石,在胃肠道内停留时间越长,引起消化道穿孔、出血、梗阻等严重并发症的风险就越大。如果就诊早,可以采用中西医结合方法,在医生指导下饮用碱性饮料,在早

期有一定效果,一般能使胃结石融化并顺利排出。如果胃结石过大或者嵌顿在小肠里,就需要内镜或手术治疗。

吴瑜提醒,除了山楂,与之同类的柿子、黑枣等食物也要避免空腹食用,特别要避免这几种食物一起食用。(据新华社报道)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

友情提示

新城区闻都广告设计服务部为《北方新报》分类广告独家发布方,其余任何自称《北方新报》或使用与《北方新报》近似名称的单位、网站及个人开展广告业务均与我单位无关,请广大客户注意甄别,避免带来不便和经济损失!

咨询电话:0471-6659562 (北方新报编辑部)

武川县农牧和科技局履行行政处罚决定催告书

武农(动物)执催(2025)1号

王永亮:

本机关于2024年7月23日依法对你作出《屠宰依法应当检疫而未经检疫动物案(羊)》的行政处罚决定(武农(动物)罚(2024)15号),并已依法送达。现履行期限届满,你尚未履行行政处罚决定。依据《中华人民共和国行政强制法》第五十四条的规定,本机决定依法催告,你自收到本催告书之日起10个工作日内依法履行行政处罚决定。无正当理由逾期不履行的,本机将依法申请人民法院强制执行。

联系人:刘爱军、张惠珍 联系电话:0471-8821289

联系地址:武川县可镇青山路甲26号

武川县农牧和科技局 2025年2月5日

通知

内蒙古爱瑞卡汽车服务有限公司,统一社会信用代码91150102MA7YNNLY0N,将在本公告发布之日起15日后召开股东会决议,要求全体股东参加(不到场视为放弃自己的表决权),会议时间:2025年2月22日上午8:00,联系人:王天瑞,联系电话1564813888,会议地点:内蒙古呼和浩特市新城区北垣东街甲10-2号二层,内蒙古爱瑞卡汽车服务有限公司2025年2月7日

出租出售

国际金融大厦写字楼,位于呼市赛罕区新华东街18号,面积383㎡-2851㎡,现房出租出售,售价7600元起每平米,租金面议,周边位临内蒙古美术馆、内蒙古博物院、内蒙古科技馆,景观优美、交通便利、停车方便。联系电话:谢先生,0471-4676772

通知

内蒙古鑫玺泰鼎能源有限公司定于2025年2月22日上午9:00在呼和浩特市赛罕区绿地腾飞大厦C座701会议室召开股东会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动放弃,特此通知。

●内蒙古隆邦商贸有限公司(统一社会信用代码91150103MA0NMFTF60)遗失公章一枚,声明作废

通知

●内蒙古利元亨能源科技有限公司(统一社会信用代码91150104MABXQ5H6XE)遗失公章一枚,声明作废

●不慎将呼和浩特市赛罕区公安局开具的内蒙古增值税普通发票遗失,发票代码:1500171320,发票号码:03001700,发票金额:5000元,特此声明

●赛罕区飒瓦拉曼音乐餐厅(统一社会信用代码92150105MAD5PDEY4L)遗失营业执照正本,声明作废

通知

●托克托县司法局工会委员会遗失内蒙古托克托农村商业银行股份有限公司开户许可证,核准号J1910034018102,声明作废

●新城区雨华工程机械租赁部(统一社会信用代码92150102MA0QAPJ120)遗失公章、财务专用章及冯雨华法人章各一枚,声明作废

●锡林郭勒盟微波总站遗失事业单位法人证书正本,统一社会信用代码12152500460760107C,声明作废

●孟欣遗失身份证,证号152101198303161235,声明作废

通知

●李永万遗失坐落于和林格尔县盛乐园区第一农场209国道西侧锦华庭苑小区6号楼1单元201的不动产产权证,证号:蒙(2024)呼和浩特市(和)不动产权第0007604号,声明作废

●张志强不慎遗失道路运输许可证正本,编号150106002611,声明作废

●内蒙古岳衡能源科技有限公司的财务专用章(编号1502990052478)和法人章(法人:王涛,编号1502990052481)遗失,声明作废