

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、胸腰椎骨折和髋部骨折。

“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,如果是髋部骨折,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;另外寒冷衣物穿着较多,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”则要维持适量的身体活动,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

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。

胃肠易生结石

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,如要求支付押金或预付款时,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。

武川县农牧和科技局履行行政处罚决定催告书

武农(动物)催促[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处罚法》第五十九条的规定,本机关决定依法催告,你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,本机关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

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

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

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日内召开股东会会议,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

国际金融大厦办公写字楼,位于呼市赛罕区新华东街18号,面积383m²-2851m²,现房出租出售,售价7600元起每平每月,租金面议,周边临近内蒙古美术馆、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

遗失声明

内蒙古吉玺泰鼎能源有限公司(统一信用代码91150104MABXQ5H6XE)遗失公章一枚,声明作废●不慎将呼和浩特日报社于2023年3月11日为呼和浩特市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,特此通知。

内蒙古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

内蒙古吉玺泰鼎能源有限公司(统一信用代码91150104MABXQ5H6XE)遗失公章一枚,声明作废

内蒙古吉玺泰鼎能源有限公司(统一信用代码91150104MABXQ5H6XE)遗失公章一枚,声明作废