

# 冬季骨折高发,老年人要做好预防

◎陈曦

冬天是老年人跌倒骨折的高发季节,有两个原因:气候寒冷,日照时间较短,老年人户外活动减少,紫外线照射不足,钙吸收不良,加重了老年人的骨质疏松过程,易产生骨折;冬季的霜、雨、雪、冰冻使路面较为湿滑,老人行动不便,极易跌倒产生外伤。髋关节、脊椎、手腕等处易受伤,常会给老年人及其家庭带来痛苦和风险。那么,老年人应该如何预防骨折呢?

## 1. 预防跌倒

加强出行安全系数,老年人外出活动时,要加强安全防护指导,告知其跌倒不良后果及预防措施,尽量做到有人陪伴,可酌情使用拐杖;鞋子不仅要保暖,更要防滑。上下坡路段注意台阶,以免摔倒。在街道狭窄拥挤、人多、车流量较大时,注意避让。外出时,老年人要选择合适的出行方式,理智面对自己的健康状况。家人要提前准备充足,尽量避免老人不必要的外出。

## 2. 饮食平衡

充分摄取钙和维生素D等营养物质,比如各种肉类。维生素D较为特别,与维生素C或维生素E不同,往往存在于肉类之中,而蔬菜、水果中则不含维生素D。此外,可适当晒太阳,这样会增加体内维生素D的合成。有条件的话,可在专业的营养师指导下饮食。

## 3. 合理锻炼

增加肌肉力量和身体平衡能力,但避免剧烈活动。尽量在阳光照射下适当锻炼,如户外散步等,促使身体内合成更多的维生素D,帮助钙质吸收,延缓衰老进程。

## 4. 加强对体重的控制

老年人应避免过度肥胖,及时治疗有关疾病,需要注意常用某些药物的副作用,如降压药可引起体位性低血压,容易导致跌倒。此外,老年人应避免饮酒或情绪过于激动,否则容

易导致身体不平衡发生摔倒。

## 5. 防止室内跌倒

室内地板使用防滑材质,鞋子也要防滑;照明要充足,浴室、坐便器旁边应安装扶手;家居摆设牢固,以方便老年人行走为原则;另外,室内温度应保持在20℃左右,以穿衣轻薄、方便活动为宜,从外部因素上减少老人骨折的风险。家人要在入冬之前,将高处放置的衣被提前准备好,避免老年人取物时,踩在小板凳或梯子上跌伤。夜间上下床时,老人的床沿和凳子不宜太高或过矮,尽量避免老人在起立和坐下时跌落,床头和椅

子配一个扶手是最好的。

## 6. 骨密度检查

骨密度是预测骨折危险性的的重要依据,目前被WHO认定为诊断骨质疏松、衡量骨骼状况的最佳定量指标。建议绝经后的女性、60岁及以上的老年人、30岁至50岁的男性,以及有骨质疏松症家族史的人群,每年进行一次骨密度测量,以便采取相应的防治措施,有效地预防和延缓骨质疏松的发生。

老年人在冬季发生摔倒,也不要过于惊慌,家属询问情况后,可安抚老年人的情绪,及时前往医院检查并进行相关治疗。



# 冬季如何保持心血管健康?

◎张然 刘子凡 邵钧捷

冬季是心血管疾病的高发季节。相关研究数据表明,每年的12月至次年3月是心血管疾病发病高峰期,发病数明显高于其他月份,这也与血脂季节性波动的结论一致。统计数据显示,因心血管疾病死亡事件中约15.8%与天气寒冷相关,而仅有1.3%与天气炎热相关。心力衰竭、心肌梗死和脑卒中在寒冷季节的发病率和死亡率均高于温暖季节。在冬季,老年人的心血管疾病尤其值得重视。

## 心血管疾病为何冬季高发

心血管疾病易于冬季高发的因素有多个方面:

一是冬季的血压波动大,寒冷环境会刺激肾素(血管紧张素原酶)一血管紧张素一醛固酮系统活性增强,从而使血压水平比炎热环境中高5毫米汞柱左右,而高血压患者的这种季节性波动更为明显,导致冬季血压控制欠佳。

二是冬季心脏负担重。寒冷环境刺激机体分泌肾上腺素,从而增加外周血管阻力与心肌做功。此外,天气寒冷时,人们活动量减少、排汗量减少,摄入的水分也会相应减少,导致血液黏稠度增加,加重心脏负担。

三是冬季人体耗氧量增加。在冬季,人体需要消耗更多能量来维持正常体温,耗氧量增加易诱发心肌缺

血甚至心肌梗死。

四是冬季感染性疾病高发。目前,已有大量证据表明,心血管疾病与炎症密不可分,而冬季是急性呼吸道感染的高发季节,呼吸道感染会加速冠心病患者心功能的恶化,增加其死亡概率。

此外,冬季为御寒而摄入高脂高热量食物,寒冷天气刺激冠状动脉痉挛诱发心绞痛,冬季尘埃颗粒的低空聚集,固体燃料如煤炭、木材等取暖造成的空气污染等,均会显著增加心血管疾病发病率及死亡的风险。

## 哪些措施可预防冬季心血管疾病

我们应该采取哪些措施来预防心血管疾病的发生,度过一个健康的冬天呢?

首先,在做好冬季防寒保暖的基础上可以适当增加运动量。保暖是健康过冬的首要措施,外出活动务必及时增添衣物,戴好帽子、口罩。适度运动可以加速汗液排出,促进水分的摄入。有运动习惯的人可以适当推迟运动时间,安排在上午10点以后,一方面晨起时交感神经兴奋,肾素(血管紧张素原酶)一血管紧张素一醛固酮系统活性增加,心肌负荷较高;另一方面,晨起温度过低,易刺激血管收缩,有冠状动脉狭窄或痉挛病史的人群此时更容易发生心肌缺血。

其次,高血压患者冬季要做好血压测量,合理、规律地使用降压药物。高血压患者的血压季节性波动相较于正常人群会更加明显,因此建议每日于晨起、下午、睡前分别测量一次血压,如发现较之前有明显变化,应及时就医调整降压药物,切忌自己随意增减药物。

另外,冬季要适当调整饮食习惯,控制血脂水平。相关数据表明,冬季人群的血脂均值要高于其他季节,这可能与冬季习惯吃高热量的食物有关。而较高的血脂水平会增加冠心病的发病率。因此,冬季要适量减少油腻食物的摄入,日常多吃一些蔬菜、水果等富含纤维素的食物。可以适当饮用一些具有降脂作用的白茶、绿茶及苦丁茶等,但要避免饮用浓茶。寒冷时,人体的血液黏稠度会增加,因此,要尽量保证每日水分的摄入量在1.5至2.5升。

最后,保持良好的生活作息及建立良好的生活环境。良好规律的作息是健康的前提,夜晚应保证充足睡眠,尽量于晚上11点前入睡,避免熬夜;戒烟限酒,减少高油高盐饮食;及时排解工作生活上的压力,避免过度劳累;外出时,尽量避免前往人群密集的地方,如有必要及时做好防护;对于免疫力较低的人,可以提前打流感疫苗进行预防。



## 晒太阳有四大好处

寒冷季节,晒太阳能让身体暖和起来。其实,晒太阳除了让人感到温暖舒适外,还有不少好处。

### 给身体带来四大改变

预防老年痴呆。紫外线是人体维生素D的主要来源,研究显示,经常补充维生素D,痴呆风险下降40%,且对女性帮助更大。研究还显示,在认知能力衰退前,尽早补充维生素D可能更有益。

改善睡眠质量。光照和维生素D的合成与调节睡眠的内分泌系统有关。适当日光浴可调整生物钟,帮助人们更好地入睡和醒来。晒太阳还可提高褪黑素水平,褪黑素是一种调节睡眠周期的激素,有助于提高睡眠质量。

预防近视。研究表明,户外活动 and 接触自然光线可降低近视发生率。户外环境中远距离视觉刺激和光照条件可促进眼球发育和调节功能,从而减少近视发生率。

促进新陈代谢。维生素D可促进钙的吸收和利用,维持骨骼健康。此外,维生素D还参与调节免疫系统和神经系统功能,对维持身体正常功能至关重要。

### 晒太阳遵循“影子法则”

晒太阳有不少好处,但阳光暴露也可能增加皮肤癌风险,怎么晒太阳安全有效、获益大?

何时晒? 冬季紫外线强度较弱,可在中午晒;夏季紫外线强烈,就要选在早上和傍晚。推荐“影子法则”:当你的影子是身高的2倍,甚至更多时,可以不需要防护,好好晒晒;当影子在1~2倍于身高长度范围内时,晒太阳时长控制在20分钟左右最安全;当影子短于身高,紫外线可能在30分钟内对皮肤造成伤害;若影子长度不到身高的一半,紫外线在15分钟内就可伤及皮肤。

晒多久? 多数人每天在阳光下晒20分钟,即可满足机体所需,儿童短些,老人长些,但一般都建议控制在30分钟内。

在哪晒? 最佳地点当然是户外,但非要改在室内晒太阳,是否可行? 有研究表明,隔着窗户玻璃,所需波段紫外线的透过率不足50%;若距窗口4米,仅有室外的2%。所以,如果不得不在室内晒太阳,应打开窗子,让皮肤直接与阳光接触。

怎么晒? 一般而言,躯干部皮肤对日晒敏感性高于四肢,上肢皮肤敏感性高于下肢。所以,“夏天短裤短袖,冬天露出手”就是不错的选择。晒后可多吃果蔬,因为其中含有丰富的维生素C,有助于抑制黑色素的生成,防止晒斑。 据约见名医