

# 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的时候跌落，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首要依据，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）—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）—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。良好规律的生活是健康的前提，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，户外活动和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