

看似不起眼的跌倒,对老年人来说,或许是灾难性的—— 莫让“小意外”变“大遗憾”

冬季干燥寒冷、日照缩短,人们在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?

冬季骨科门诊量增加

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、胸腰椎骨折和髌骨骨折。

“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,如果是髌骨骨折,对高龄老人而言,风险和危害更大。

上海市第四社会福利院副院长诸群瑛表示,养老机构内的老人跌倒多数发生在床边、卫生间、公共活动区,即使床边有护栏、卫生间有扶手,但有些老人因为起身速度过快,或者想要转身拿东西,但是下肢力量又不足,导致失去平衡而跌倒。

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。

跌倒的主要原因有哪些

“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,衣物穿得较多,导致肢体活动不够灵活等。”诸群瑛说,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”。

广西壮族自治区南宁市江南区福建园社区卫生服务中心主任谭小利也表示,相比生理机能进入老年阶段,很多老年人心理上“不服老”也是一个发生跌倒的潜在危险因素。

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外,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。

如何锻炼做好防护?

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。

诸群瑛建议,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外,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。

“夜灯长明影响睡眠,晚上上厕所的时候有声控灯更好”“小区电梯关门时间是否能适当延长,着急进门也容易磕碰”……适老化改造在不少社区正在推进。

新华社记者龚雯

新年红包别随便抢 有些App“馅饼”是陷阱



春节快到了,各种抢红包福利在各个App层出不穷。然而,一些不法分子也会趁机而动,利用人们放松警惕的心理进行诈骗活动,骗取钱财。

一个叫“五行红包”的App谎称与国家合作发放“红包”补贴,贩卖“金木水火土”五种红包,声称集齐五行红包就能提现巨额现金。而在用户进行所谓的“提现”操作过程中,App会以保障交易安全为由,要求用户提交个人敏感信息和银行卡详情,从而窃取用户隐私。

“云新春”App通过多种手段叠加,设计复合型诈骗陷阱。先是以春晚现场可领取“现金红包、扶贫补助”等为诱饵,诱导用户支付费用购买所谓的“春晚门票”。然后引导用户进入假冒的铁路、民航“出行保障”界面,继续诱骗用户购买“人身保险”填写详细个人信息,而这些信息很有可能会被用于后续诈骗。这个政策信息页面还谎称“国家发放特困扶贫金”,要求用户支付“紧急办理费用”。

信息通信行业反诈中心

技术专家杜伟说:“一旦博取了用户的信任,诈骗分子便会诱导他们下载一些小众的聊天工具,通过精心设计的术语,将自己包装成‘官方正版’,并不在公告中强调他们将提供包括‘现金’‘分红’‘高额收益率项目’等在内的各种福利,进而诱导用户进行转账操作。”

反诈专家提醒用户,不要轻信某些手机软件声称的“高额回报”或“福利补贴”,务必通过正规渠道下载App,并仔细核实其真实性和合法性。遇到疑似涉诈App,应立即退出并卸载,并通过反诈公共服务平台举报。

杜伟说:“我们诚挚呼吁并鼓励每一位遭遇过诈骗App的群众,登录反诈公共服务平台,在涉诈线索举报一栏中点击‘涉诈App’填写相关信息,详细地描述举报线索,以便于我们准确定位核查。”目前,反诈公共服务平台可以对涉诈网站、短信、号码、互联网账号等多种涉诈信息进行举报,还具备“涉诈信息查询”功能,当浏览网页时遇到任何疑似诈骗的情况,只需登录平台,点击“涉诈信息查询”,就能快速验证其真伪。 据央视网

通城报喜

江海晚报祝福类启事登报
主流媒体 权威官宣 个性化办理
咨询热线:0513-85118892

南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式:一、线下办理可至南通报业传媒大厦(南通市世纪大道8号)22层2210室;二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线:0513-68218781



(广告)
线上办理请扫码



友情提醒:有意在本栏目投放分类广告的客户,可至南通报业传媒大厦办理相关手续。

招聘求职 保洁清洗 搬家搬迁 征婚交友
家政服务 房屋租赁 二手车讯 快餐外卖

创办十九年,数千对成功配婚,良好的社会口碑

鸿运婚介

凡来鸿运婚介征婚、交友的单身男女照片或手机号都不会透露给其他人,这是我们的职责。
承诺:不满意不付婚介费 微信号:18912286139 13962983156
小石桥红绿灯东100米马路北、四路车站楼上 征婚热线:85292569 15851252008