家有老人 日常需做好防跌保护

我国已进入人口老龄化社会，相关数据显示，跌倒已成为我国老年人受伤害死亡的首要原因，且年龄越大，伤亡的风险越高。家有老人，掌握防跌倒技能很有必要。

老人易跌倒的原因

老人跌倒的发生与身体功能、健康状况、行为和环境等多方面因素有关。

1. 个体因素

衰老导致步态失调、视力模糊、听力受损，是老人跌倒的主要危险因素。心脑血管疾病（如高血压、冠心病、脑动脉硬化、椎基底动脉供血不足、心律失常等）、骨质疏松症、服用某些药物（如镇静催眠药、降压与利尿药、扩血管药等）也可能引起老人跌倒。

独居老人易焦虑沮丧，对自己的身体状况和周围环境认识不足，易发生跌倒危险。

老人跌倒还可能发生于饮酒，特别是醉酒后；洗热水澡时间过长、长时间卧床、久蹲后突然改变体位都可能引起短暂性脑缺血，易发生跌倒。

2. 环境因素

家中地面湿滑，杂物堆放，光线昏暗；老人起身时缺乏支撑物；家具过高、过低或摆放不合适；鞋底不防滑、鞋跟高；不合身的衣裤等，都可能引起老人跌倒。

跌倒的危害

老人跌倒后易出现挫伤出血、关节脱位或韧带扭伤，严重者会出现下肢或髋骨骨折；有可能造成脑外伤、脑部出血，导致颅内高压、脑水肿，甚至脑疝形成，危及生命；还可能引起继发性癫痫、营养不良、焦虑、抑郁、失眠等并发症，严重威胁老人的健康和生活质量。

跌倒后长期卧床会诱发褥疮，有形成深静脉血栓、患上低蛋白血症及感染败血症等风险。

日常做好防跌措施

跌倒是可预防的，老人及家属要增强防跌意识。

1. 正确认识和适应衰老

老人应主动调整日常行为习惯，避免着急起身，做到一慢（缓慢起身）；二稳（平稳站立）；三个“30秒”，即起床起身30秒，坐起30秒，站立30秒。站稳扶好后再迈步，避免站立穿裤。

2. 积极锻炼

规律的运动锻炼能增强肌肉力量、柔韧性、平衡性、步态稳定性和灵活性，减少跌倒的发生。

太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽、健身舞等可比较全面地锻炼身体各项功能。锻炼平衡力可以做单脚站立、身体摆动“不倒翁”练习，以及侧向行走、跨步练习、平衡锻炼操等。要注重加强下肢力量的锻炼，如提踵、直腿后抬等。还可以通过健步走、健身舞等有氧运动锻炼耐力。

运动要量力而行、循序渐进，不做过于剧烈的运动，运动前先热身，运动后做好放松。担心跌倒是正常的心理状态，但不要因为害怕跌倒而停止运动。停止运动会让本就处于衰老阶段的身体加速衰退。

3. 多方位打造安全适老环境

（1）着装方面：穿合身的衣裤，选择低跟、防滑、搭扣式、足弓部位略微增厚、合脚的鞋。

（2）起居方面：科学选择和使用辅助器具，如拐杖、轮椅、适老坐便器、洗浴椅、眼镜、助听器等。

（3）家中布置：地面选择防滑材料，保持干燥；卫生间、厨房等易湿滑区域铺上防滑垫，在必要处安装扶手；通道不要堆放杂物、障碍物；去除门槛、家具滑轨等，减小地面高度差；安装床头柜，减少老人起床取物次数；常用物品置于伸手可及处，避免借助凳子、梯子取物；设置夜灯；采用多光源照明，避免单光源和大面积反光材料引起的眩光。同时不建议老人频繁更换居住环境，避免因不熟悉新环境而摔倒。

（4）选择安全的出行路线：出行时注意路面是否湿滑、坑洼不平，注意台阶、坡道和障碍物；随身携带应急联系卡片和手机。关注天气预报，雨雪、大风等恶劣天气和夜晚尽量减少外出，夜间外出携带照明工具。

4. 积极治疗慢性病

老人应定期复查和评估身体情况，积极治疗慢性病，在医生的指导下使用药物，不擅自增减和复合用药。

老人易患骨质疏松，应勤锻炼，多晒太阳，补充维生素D；均衡饮食，选择含适量蛋白质、富含钙、低盐的食物，如豆类、奶制品、坚果、肉蛋等；避免吸烟、酗酒；慎用影响骨代谢的药物。

5. 家属多关爱老人

家属要多与老人交流沟通，帮助其建立信心、维持好心情。同时家属应积极学习防跌倒知识和技能，帮助老人增强防跌意识。

（柳州市疾病预防控制中心慢病所 刘芸）

夏季需要预防脑卒中吗

高温天气下，人们免不了在炎热的户外和凉爽的空调房之间来回切换，忽冷忽热之间，容易发生脑血管意外，脑卒中就是其中之一。

什么是脑卒中

脑卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，是由于脑部血管突然破裂（出血性脑卒中，即脑出血）或因脑血管阻塞（缺血性脑卒中，即脑梗死）导致脑组织损伤的一组疾病，其中，超过80%的脑卒中是脑梗死。

很多人可能不理解太过专业的术语，这里来作一个通俗的比喻：如果将人的大脑比作田地，脑血管就相当于田地里灌溉的沟渠；当沟渠堵了，田地干旱，导致禾苗缺水死亡，这就是缺血性脑卒中。脑卒中具有发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高和经济负担高的“五高”特点，是威胁我国国民健康的主要慢性非传染性疾病之一。世界卫生组织相关数据显示，全球每6个人中，就有1人可能出现脑卒中；而平均每6秒，就有1人因脑卒中而死亡。当前，我国带病生存的脑卒中患者超过千万人。

脑卒中发病急、病情进展迅速，可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等，严重影响患者生活质量，给家庭和社会造成巨大负担。

造成脑卒中的危险因素有哪些

脑卒中可防可治。可干预的危险因素包括高血压、糖尿病、血脂异常、房颤等病症以及吸烟、酒精摄入、不合理膳食、超重或肥胖、缺乏运动、心理因素等。各地应大力开展“30岁及以上公民知血压行动”，让30岁及以上公民每年至少进行一次血压检测，提高高血压的知晓率。一旦确诊高血压，应积极配合所在地区医疗卫生机构开展高血压患者健康管理工作。

夏季同样需要预防脑卒中

可能有人会问，脑卒中大多发生在冬季，夏季就不必担心发生脑卒中了吧？其实不然。

虽然寒冷的冬季是中风的高发季节，但夏季也不能忽视中风的预防。在炎热的夏季，尤其是温度高于32℃的高温下，人体体温调节主要靠汗液蒸发散热，因此每天要排出大量汗水，如不及时补充水分，就容易因血容量不足、血液黏稠度增高而诱发脑血管堵塞，导致缺血性脑卒中，也就是“热中风”。因此，夏季预防脑卒中需注意以下几点：

1. 重视慢性病，规律用药

夏季气温升高，湿度增大，人体的新陈代谢会显著加快，同时对血液循环系统也会产生明显的影响，所以高血压、冠心病、糖尿病等慢性病患者在夏季需要特别注意。气温高时，多数慢性病患者外周小血管会扩张，使血压有所降低。有些患者因睡眠不好、心情烦躁，导致血压出现较大波动，日常应调整好用药量，使血压保持稳定，以防发生脑卒中。

2. 及时补充水分

在夏季要注意及时补充水分，少喝果汁、碳酸饮料等，特别是冷饮，以免糖分以及电解质摄入过多而影响肠胃功能，继而导致消化不良。建议在夏季适量饮用凉白开，以达到消暑降温的效果。

3. 多吃瓜类蔬菜

夏季气温高，人体丢失的水分比其他季节要多，必须及时补充。夏季正是瓜类蔬菜丰收期，大部分瓜类蔬菜的特点是含水量都在90%以上，另外，许多瓜类蔬菜都具有高钾、低钠的特点，有降低血压、保护血管的作用。

4. 保持适宜的室内温度

夏天室内温度不宜过高或过低，26摄氏度是人体感觉最舒适的温度，夏季室内外温差不宜过大。经常在不同温度的区域出入，忽冷忽热对血管非常不利，容易诱发心脑血管疾病。同时夏季应适量运动，避免高温时在户外运动。

如何快速识别脑卒中

“120”是适用于大众、能迅速识别脑卒中和即刻救助的口诀。

“1”代表“看到一张不对称的脸”；

“2”代表“查看两只手臂是否有单侧无力”；

“0”代表“聆（零）听讲话是否清晰”。

如果通过“120”口诀的三步观察怀疑患者发生脑卒中，应立刻拨打急救电话。

时间就是生命，及时发现脑卒中的早期症状极其重要，越早发现，越早治疗，效果也就越好。患者在发病后立即送达有救治能力的卒中中心和医院，得到规范的治疗，可增加恢复的机会，提高后期生活质量。

（来宾市人民医院神经内科二区 韦晓娜）

推动健康知识普及 提高全民健康素养
健康科普
指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投送：2971813915@qq.com 电话：13977219936