

雨天摔伤患者骤增 老人跌倒不要急于扶起 起床花上三分半钟 健康生活“稳稳的”

本报记者 洪 游

据世界卫生组织发布的报告,全球每年有30多万人死于跌倒,其中60岁以上的人占一半以上。摔倒,这件年轻人眼里“拍拍灰站起来”的事情,对老年人来说不亚于心脏病、中风发作。一次摔倒就可能让老人的健康水平在短时间内急转直下。

春节期间,海宁的徐大妈就是这么不经意的一摔,直接摔进了医院。“我妈就是抬个脚,拔了个鞋,居然把自己的腰给摔了。”徐大妈的儿子无奈地说。

88岁的徐大妈在穿鞋过程中,不小心摔倒,导致腰4椎体骨折,后来在海宁市中心医院骨科接受了手术治疗,经过手术,徐大妈虽已能下床行走,但是这个春节还是在医院中度过的。

浙江省人民医院关节及运动医学中心专家陈宇介绍,在我国65岁以上的老年人中,跌倒是伤害死亡的首位原因。随年龄的增加,老年人跌倒死亡率急剧上升。“老年人跌倒是人类正常衰老中不可避免的生理过程。随着年龄增长和骨质流失,跌倒的次数及其带来损伤程度会不断增加。”

跌倒除了导致老年人死亡外,还导致大量残疾,并且影响老年人的身心健康。如跌倒后的恐惧心理可以降低老年人的活动能力,使其活动范围受限,生活质量下降。因为老年人摔倒的原因多样,所以预防摔倒要从老年人的具体情况出发,因人而异选择最适宜的预防手段及训练方式。

陈宇建议老年人应该加强大脑训练如认知训练,防止大脑萎缩,鼓励老年人多参加社会活动,勤读书、看报,参加老年大学学习新的技能。大脑不用就会退化,经常用脑就能保持一定的反应度和灵敏度。“除了动脑,更要‘动手动脚’,老年人日常也要多运动,加强肌肉功能训练,因为肌肉无力就容易摔倒。”陈宇推荐不妨多打打太极拳,有研究证实经过太极拳训练后,脑部和肢体的协调能力和平衡能力明显增强。女性可参加交谊舞、木兰拳等活动,可以大大增强平衡能力和协调能力。因此,拳操是十分有益的锻炼方式。

“日常中还有很多需要注意的细节,比如说清晨不宜骤然起床。因为清晨起床时段是发生脑血管意外的高峰,脑卒中的发生是老年人摔倒的一个很重要原因。”陈宇举例,有的老人被家人发现时已经摔倒在洗手间。为了预防这样的意外,专家建议,清晨醒来后千万别急着起床,应该先平躺半分钟,再坐起上半身半分钟,接着双下肢靠床沿垂地半分钟,然后再站起来。这三个半分钟对于防止体位性低血压和老人清晨摔倒

很有帮助。

近来浙江天气变幻,春雨绵长,广大老年朋友雨天外出需要留心脚下,防范跌倒。“老年人由于视力退化或白内障等眼部疾患,同时反应力不及年轻人,视物不清,遇到障碍物时容易被绊倒。建议老人避开湿滑的、或有雨水覆盖的大理石路面,不要走斜坡,尽量走台阶。”

专家还主张,就算是下雨天在路上摔倒,希望路边好心人也不要因为怕伤者淋雨而随便搬动,而是能为伤者撑起伞,披上衣服或者毯子保暖,然后等医护人员到场救治。下雨天老人最好少出门,实在要出门应穿上防滑鞋,同时速度要适当放慢。

“出门可以带根手杖,多一个支撑点,对于预防摔倒意外发生很有用。有些老年人觉得用手杖是‘人老了’的标志,觉得很丢脸,所以坚决不肯用拐杖,对此,家人应该耐心劝说老人,不要小看一根手杖,有时能防止大意外。”陈宇叮嘱。



健康百科

春季养生 健康睡眠很重要 中医大夫教你的这个小窍门或许能帮你睡得更香

本报记者 郦琪琛

常言道“春眠不觉晓”,表明春天是极好的睡眠时期。但是由于当前社会压力大、生活不规律、情绪影响等多方面原因,越来越多的人饱受各种睡眠障碍的困扰,如失眠、入睡困难、早醒或睡眠倒错、白天长睡不起而夜间通宵不眠等,严重影响生活质量。杭州师范大学附属医院中医科主任中医师徐伟表示,对于有睡眠障碍的患者来说,春季是特别适合调养的季节,可通过多种中医方法来调理改善失眠。

徐伟介绍,春天的正常睡眠应是“夜卧早起”。早在《黄帝内经》就有精辟论断,“夜卧早起,广步于庭,被毛缓行,以使志生”。就是讲人要适应自然界的变化,顺应生物节律性,选择适合自己的锻炼项目,调养精神,从而提高睡眠质量,增强生命活力。

“目前很多失眠患者多是用一些镇静、安眠的产品,如果使用不当,会出现一些不良反应,长期服用还会产生依赖性 & 耐受性。”徐伟表示,中医治疗失眠采取辨证施治的整体观念,克服了很多弊端,能够取得良好的治疗效果。

不过,徐伟也提醒,中医讲究“天人合一”。因此,春天还应顺应阳气升发的自然规律,方可气血通达。这就要求失眠患者学会自我调控和驾驭好情绪,遇到不愉快的事要戒怒,并及时进行宣泄。培养乐观开朗的性格,多些兴趣爱好,适当参加一些户外活动。另外,睡眠在很大的程度上是一种习惯,因而保持良好的生理习惯,睡前思想放松,不要过饥过饱,每天睡前用热水洗脚等都能很好地帮助睡眠。

与此同时,为了让广大读者能更好享受睡眠,徐伟主任还分享了自己的实践小窍门。即春季睡眠宜“按时入睡,过时不候;午睡一刻钟能夜补一小时;体脑并用,形与神俱,精神乃治”。

健康小贴士

不可忽视的卫生间健康常识

本报综合报道

据统计,人一生中有5年的时间呆在卫生间。洗澡、上厕所、刷牙,虽然每天都重复做着相同的事,但是美国一位医学家表示:住宅中,在卫生间得癌的风险最高,因为卫生间存放的化学物品实在太多。这对很多人来说,可不是个好消息,在卫生间有以下习惯的人,尤其需要注意。

很多人喜欢在卫生间放置各种香型的除味剂,虽然掩盖了异味,但这些香味都是化学合成物,长期吸收很可能诱发肺癌等。所以说,卫生间尽量不要放置除味剂,经常开窗或打开排气扇比什么除味剂都强。

那卫生间有异味又不能放除味剂,那怎么样才能排气呢?很多人就会选择把卫生间的窗户和门同时打开,其实这样的做法是错误的。如果把门长时间打开,外面的新鲜空气是会进来,但也会把卫生间里潜伏的细菌、霉菌直接吹进房间,形成不良的“内部循环”。人们长期在这样的房间里生存,呼吸道、皮肤病的发病率

都要高很多。

卫生间一定要保持良好的通风,经常开窗换气就没什么问题了,门不一定要敞开。如果你家的卫生间没有窗户,那么首先一定要安装一个功率大、性能好的排气扇。在如厕时不仅要全程开着排气扇,上完厕所最好再多开一会儿,尽量把浊气排出卫生间。

其次,很多人把84消毒液、洗手液、擦地液都放在卫生间,以避免不必要的触碰,或者认为这样放置是具有“相关性”的。但事实上,卫生间往往比较狭窄,空气不流通,而且湿度和温度较高,有的家庭卫生间没有窗户,空气无法对流,更容易造成空气污染。

需要重点提醒的是,洁厕精与84消毒液混合在一起使用会产生有毒氯气,而人们若是吸入了氯气的话,呼吸道等都会受到伤害,而如果一次性吸入大量氯气的话,则会有生命危险。所以,卫生间最好不要存放过多化学用品,各种清洁剂一定要单独存

放。特别是有的消毒水含二氯苯,长期吸入会刺激呼吸道。

此外,还需要注意的是卫生间细菌问题。淋浴喷头其实是病菌的重灾区,热水器也是最多细菌藏匿的场所。所以,在冲洗头部时,最好闭上嘴巴,以免细菌通过水流进入体内。还有上完厕所冲马桶时,我们总习惯一按下水阀就完事了,其实这样是不对的。这时候的细菌可能会趁机进入空气中,所以最好先放下盖子再冲。

而且,马桶边上的纸巾桶也会存在没有盖子的情况。由于卫生间相对其他地方要潮湿得多,含有大量肠道杆菌等有害细菌,且细菌繁殖速度相对较快,所以应尽量放带盖的垃圾桶。

洗手池旁边一般都会存在马桶或者垃圾桶之类的,而马桶内的瞬间气旋最高可以将病菌或微生物带到6米高的空中,并悬浮在空气中长达几小时,进而落在墙壁和牙刷上。所以,牙刷摆放的位置也需要注意。