

老人年龄越大,越容易跌倒

《老年跌倒预防控制知识读本》很实用,目前已在我市推广

近日,第十六届中国人口文化奖民间艺术品和宣传品类获奖作品颁奖仪式在北京举行,在此次报送的1855件参评作品中,由浙江省疾控中心慢病所老年跌倒预防项目工作团队创作选送的宣传册——《老年跌倒预防控制知识读本》获得宣传品类优秀奖。

该读本从跌倒的危害、哪些老年人易跌倒、跌倒的原因、居家布置、跌倒的个人防护以及跌倒后怎么办等六个方面,采用通俗易懂的语言,图文并茂地介绍了预防老年跌倒的知识要点。宁波是老年跌倒预防项目工作点城市之一,目前该读本已通过纸质本和电子版等多种形式在我市推广,有需要者可向市疾控中心索取。

A 哪些老人最容易发生跌倒呢?

年纪大于70岁的老年人、没有照顾者在旁照顾的老年人、过去曾发生过跌倒者、步态不稳者、贫血或姿势性低血压者、意识障碍者(失去定向感、躁动混乱等)、服用影响意识或活动的药物者(降压药、降糖药、止痛药、镇静安眠药、心血管治疗药物)、睡眠障碍者、肢体活动功能障碍者或营养不良、虚弱、头昏者。

为何会跌倒?

老年人年龄越大,越容易发生跌倒,且女性跌倒发生率高于男性。跌倒后,由于骨质疏松易引起颈椎和脊椎骨折,后果较为严重,除不能行走和生活难以自理外,还可因长期卧床引起各种并发症、损害老人身心健康。

老年人跌倒的原因主要有以下几方面:

一、生理因素 老年人随着年龄的增长,感觉系统和平衡能力减退,中枢神经系统功能减退,导致感觉迟钝、反应变慢,并且往往伴有视力减退。另一方面,骨骼和肌肉结构异常或功能退化,下肢髋、膝、踝的退行性关节炎,导致步态和肌肉失常。

二、环境因素 昏暗的灯光,湿滑不平坦的路面,在步行途中的障碍物,不合适的家具高度和摆放位置,楼梯台阶不醒目、两边没有扶手,卫生间马桶、淋浴房边没有把手等可能增加跌倒的危险,不合适的鞋子和行走辅助工具也与跌倒有关。

三、药物因素 部分老人患有慢性病,需长期服药治疗。高血压病人服降压药过量,会出现“降压供血不良综合征”。糖尿病病人用降糖药不当出现低血糖。失眠老人服安眠药,出现头晕。

此外,镇静催眠药、抗焦虑药、扩血管药可以影响患者等,易导致老年患者跌倒。

四、疾病因素 患有心脑血管疾病老人,如冠心病、脑动脉硬化、椎基底动脉供血不足,均可导致短暂性脑供血不足,导致大脑缺氧,出现意识障碍,发生跌倒。脑出血、脑梗死后遗症等老年患者,发生跌倒的风险高于普通老人。

五、心理因素 信心和情绪也是影响跌倒的因素,害怕跌倒的心理会限制老人活动,降低活动能力。

B 预防跌倒的个人防护

预防姿势性低血压 睡醒、久坐、久蹲之后要起身站立时,会突然一阵晕眩,这种情况称为“姿势性低血压”。这时血压在瞬间降低,引起“短暂性”的脑部供血不足,出现眼前发黑或眩晕等症状,容易引发跌倒。调查显示,国内有一半以上的人都曾经有过姿势性低血压的情况,其中女性多于男性;老年人多于年轻人。

合理用药 有些药物会引起头昏眼花等副作用,而增加跌倒风险。一方面要按医嘱正确服药,不要随意用药。另一方面要了解药物的副作用,密切注意用药后的反应,用药后动作宜缓慢,以预防跌倒的发生。

适当锻炼 对于提高老人平衡能力,增加肌肉力量增强骨骼和关节以及韧带的坚固,都有积极的作用。一方面可以减少跌倒发生,另一方面可以降低跌倒后的伤害程度。老年人的锻炼应因人而异,量力而行,循序渐进。

适合老年人的运动包括太极拳、散步等。其中,太极拳是我国优秀的传统健身运动。研究发现太极拳以将跌倒的机会减少一半。

合适的辅具 根据个人情况添加必要的辅具。合适的拐杖能让你行动起来更加方便,相反,不合适的拐杖会增加跌倒的风险。拐杖底部带有橡胶垫有助于行走时吸住地面,至少每5年更换一次。走路不稳的老年人最好选择四头拐杖,这样可以增加稳定性,减少跌倒。

一般来说,拐杖的长度保持手臂放下,肘关节弯曲的角度大约30度,手腕能够接触到拐杖的顶端为老人的鞋子需要防滑,尤其是有水的地面。

合理膳食 健康膳食和均衡营养可以帮助老人维持力量,柔韧性和平衡力,预防跌倒。

摄入适量蛋白质,如鱼、肉、蛋、奶,减少肌肉衰减。增加抗氧化成分摄入,如维生素C、维生素E等,主要来自水果、蔬菜。

多吃含钙多食物,如牛奶、虾皮、大豆、海鱼、紫菜等,增加骨密度。

C 跌倒后怎么办?

跌到发生后,老年人首先要对自身环境有一个正确的评估,看自己有无受伤、受伤程度,通过自身评估,尝试能否站起来。

老年人自己如何起身?

如果是背部先着地,应弯曲双腿,挪动臀部到放有毯子或垫子的椅子或床铺旁,然后使自己较舒适地平躺。

休息片刻,等体力准备充分后,尽力使自己向椅子的方向翻转身体,使自己变成俯卧位。双手支撑地面,抬起臀部,完全膝关节,然后尽力使自己面向椅子跪立,双手扶住椅面。

以椅子为支撑,尽力站起来。休息片刻,部分恢复体力后,打电话求助。

如果无法站立怎么办?

如果无法站立,或者站起来有一定危险,就不要强行站起来。可通过打手机向外界求助,也可大声叫喊、敲打房门、吹哨子等方式,引起家人或邻居注意。但要注意保持体力。

当家人发现跌倒的老年人出现意识不清的状况,应立即拨打120。

如有外伤、出血时,要立即进行止血和包扎。如有呕吐,将头偏向一侧,并清理口、鼻腔呕吐物,保证呼吸通畅。如有抽搐,移至平整软地面或身体下垫软物,防止碰、擦伤;必要时牙间垫硬物,防止舌咬伤,不要硬掰抽搐肢体,防止肌肉、骨骼损伤。

记者 陆麒雯

给孩子“箍牙”会弄松牙齿吗? “暑期正畸大讲堂”火爆开讲 100多位家长带孩子来参加

“医生,我们家孩子的牙齿现在能矫正吗?”“矫正器要戴多久,会不会痛?”……

6月30日,宁波牙科医院举办的“暑期正畸大讲堂”活动举行,全天的两场讲座吸引了100多位市民参加,大部分是带着孩子来矫正的家长。

如何让牙齿“改斜归正”?大讲堂上,宁波牙科协会会长、宁波牙科医院院长屠嫩斐进行了牙齿矫正的科普讲座。

“牙齿排列不整齐,不仅仅是影响容貌外观,还容易引起龋齿和牙龈牙周发炎。”屠嫩斐介绍,牙齿排列不整齐还可能影响牙齿的牢固度,导致牙齿过度磨损、过早松脱,有的还会引起发音不清、吞咽功能下降、呼吸功能异常等功能性紊乱。

有些严重的牙齿不整齐,需要配合关节、整容手术才能完成。“98%的牙齿畸形可以通过矫正来解决,还有2%的患者需要做手术,通过正颌手术配合牙齿矫正一起做。”屠嫩斐说,好的牙齿矫正医生要会全面判断患者的口腔和面部情况,综合给出合适的建议。

“我们家两个孩子从小就比较挑食,牙齿长得都不好,女孩子影响颜值就不好了。”市民钟女士带着一对双胞胎女儿前来咨询,两个女孩长得玉雪可爱,就是一口牙齿都不平。经过口腔全景拍片后,宁波牙科医院执行院长、口腔正畸专家穆锦全给出了矫正建议,大女儿的牙齿需要再观察一段时间,小女儿的牙齿需要拔掉几颗长得不好的乳牙,这样以后矫正会更容易一些。

市民王女士带着刚上初中的儿子来咨询。“我们那个年代不流行矫正牙齿,只要牙齿不蛀就好了,现在要求不一样了。”王女士说,儿子同学都在矫正牙齿,他也希望孩子以后能有更好的外形。

讲座结束后,不少市民还围着医生询问了关于牙齿矫正的问题。

有家长担心小时候牙齿矫正了,长大了牙齿会松动?屠嫩斐院长介绍,牙齿本身也不可能一辈子待在原地不动,矫正过程中暂时有一定程度的松动很正常,当牙齿移动到新的位置上,自然又回归到平衡重,稳定下来。

有的孩子很怕拔牙,矫正一定要拔牙吗?穆锦全院长介绍,并不是所有人都需要拔牙的,如果通过其他方法可以改善,就不用拔牙。拔牙也是为了给排齐牙齿提供空间,正畸完成后并不会留下缝隙。

听说做了正畸老了会掉牙,这种说法正确吗?专家介绍,很多人认为老掉牙是一个正常的生理现象,其实,健康的牙齿应伴随人终生。目前在我国,牙周炎已成为成年人牙齿缺失的首要原因,也就是说,所谓老掉牙主要是因为牙周炎导致牙齿松动脱落,这和有没有做过牙齿矫正没有关系。

据了解,昨天,所有参加义诊的市民,都免除了480元的正高专家诊疗费,其中50位市民获得了2000元的暑期公益正畸减免基金。

此次大讲堂活动虽已结束,如果市民还有牙齿矫正需求,还可点击以下链接进行报名,报名链接:<http://c.eqxiu.com/s/g4os5gRN>,咨询电话18067507237。

记者 孙美星



《宁波晚报》
健康号



《宁波晚报》
养生汇小药神
客服号



《宁波晚报》
养生汇公众号