

65 岁以上老人 防范“最后一跤”

在我国 65 岁以上老人中,平均每 10 人就有 3~4 人发生过跌倒。摔倒最大的影响是引发骨折,主要部位为髌关节、脊椎骨、手腕部等处。其中髌关节骨折最为严重,也被称为“人生最后一次骨折”,其死亡率高达 20%~30%,且致残率高。

那么,老人预防跌倒骨折应注意些什么呢?



积极预防骨质疏松

首先重在日常的饮食平衡,尤其应注意钙质的补充,多吃一些含钙丰富的食物,如黑芝麻、海带、紫菜、虾米、发菜、羊栖菜及鱼类、豆制品等;每天喝一杯牛奶对补充钙质也很有帮助。若有必要,也可在专业医师的指导下选用补充钙剂。每天晒一小时左右的太阳、吃一两个苹果,这样可以促进吸收进体内的钙转化为骨钙,从而起到良好的壮骨作用。

加强体育运动, 提高身体素质

经常进行锻炼既增强了心肺功能和肌肉力量,又使筋骨强劲、关节滑利,提高机体的反应协调能力。腿脚灵便了,摔倒和发生骨折的可能性也变小。锻炼时,要选择适合自己的且比较和缓的运动方式,如散步、慢跑、做健身操、打太极拳等,有研究认为,长期骑自行车比散步更有利于预防跌倒;同时,要做到循序渐进、量力而行、适可而止,千万注意不要过急过度,以免受伤。

消除室内

容易使老人跌倒的危险因素

老人最好住楼下,这样可以减少爬楼梯摔倒的危险。如住楼上,一定要安装好扶手,同时上下楼梯动作要慢。家中要用防滑地板,及时擦干水渍,以防意外滑倒。房间家具摆设要安全定位,避免有绊脚的物品。调整好卧室、卫生间及楼道等处的光线亮度,不可放置障碍物,以方便于老人出入。老人以坐厕为宜,最好不用蹲厕(以免便后突然站起发生一时性脑缺血而晕倒)。家里应常备手电筒,放在老人便于拿取的固定位置,以利急需时使用。

日常生活起居防意外

洗澡水温要适宜,若水温过高,洗的时间又太长,易引起老人虚脱晕倒。可准备沐浴凳,方便老人沐浴完后坐着穿衣裤。大便时不可用力过猛,更不可猛然站起。衣着以舒适合体为宜,以免影响活动。避免过度劳累,保持充足的睡眠。早晨刚睡醒不要急于起床

(尤其是使用安眠药或降压药者,由于夜间血液循环容量减少,易发生体位性低血压),应先在床上舒展活动一下身体,让血液循环、血压等有个调节的过程,然后再从地慢慢起床。平日里活动要注意平稳安全,特别如负重、爬高处拿东西或挂窗帘等,应请年轻人代劳。

必要时, 可使用拐杖或助行器

拐杖是老人的“第三条腿”,拄拐或用助行器帮助老人行走,有利于防止摔跤。尽量不走路面状况不佳的地方。行走时不宜性急,要把脚步踩稳慢行。一旦体力不支,要及时休息。高龄老人或体弱多病的老人外出时,家属应一起陪同,并随时观察老人的表现,如面色、表情、说话和动作等,如有异常情况出现,要马上停止行走,就地坐下休息。如果是行动不便或意识障碍的老年人,则需要专人给予照顾,防止散步、洗漱、如厕时跌倒。

云南 陈新

立交桥下不宜锻炼

立交桥是在城市重要交通交汇点建立的上下分层、多方向行驶的现代化陆地桥,广泛应用于城市道路中的交通繁忙地段。立交桥下方一般留有少许空地,为了提高资源利用率,有的政府部门在此安装了健身器材,吸引了很多老年人来锻炼。

对此,笔者采访了一些环保专家和养生专家,他们并不建议老年人在立交桥下进行散步、娱乐、跳广场舞及健身活动。原因有三:

一是立交桥下存在大气污染。机动车行驶过程中,排出了大量含有一氧化碳、二氧化碳和铅化合物等物质的有害气体。其中,一氧化碳会使中枢神经受损;一氧化氮和二氧化氮吸入过多会造成呼吸系统疾病;碳氢化合物对眼睛和呼吸道都有很强的刺激作用,引起流泪、咳嗽等。立交桥上车辆密度大,排出的废气也比较多,再加上桥附近往往建筑物密集,通风不畅,人们在这里锻炼,会吸入大量有害气体,给健康带来隐患。特别提醒有呼吸系统疾病的老年人,不要在立交桥下长期逗留,进行锻炼及打牌、跳舞等娱乐活动。

二是立交桥下存在不安全因素。有资料显示,车辆在立交桥上行驶时出现事故的概率比较高。如果出现严重的碰撞事故,车辆或货物不慎翻到桥下,会该处健身锻炼的人们造成严重的人身伤害。另外,很多下沉式立交桥的排水系统不完善,雨季时积水严重,也有造成人身伤害的风险。

三是立交桥下存在噪音污染。科学研究发现,当人听见大于 80 分贝的噪声时,就会产生焦虑和烦躁情绪。长期处于噪音环境中,会使人产生头痛、脑胀、耳鸣、失眠、记忆力减退、听力下降和全身疲乏等症状。另外,在立交桥上高速行驶的汽车会产生漩涡气流,也会波及到桥下,给锻炼者带来不适感。

综上所述,老年人在立交桥下锻炼不可取。如若需要健身,最好选择那些车流量小、空气好、没有噪声污染的场地,如专门的体育场馆、健身步道,或者开阔的公园内、小区内等。

河南 王赞

有话要说

“以老助老”模式值得推广

在北京西城区大栅栏街道石头社区,活跃着一支 50 多人的助老服务队,队员都是刚退休不久的“年轻”老人。自 2010 年成立以来,队员们与社区的高龄空巢老人结成“对子”,帮助老人们解决生活难题,为老人们送去精神慰藉。

眼下,我国已提前进入老龄化社会。现代社会压力大,许多

晚辈们平时多忙于工作,少有时间陪伴,很多老人常常会感到孤独寂寞。尤其对于那些独居的老人而言,遇上有病有痛时,则更为麻烦。可见,养老问题确实应该引起社会的高度重视。

笔者以为,北京西城区大栅栏街道石头社区成立“助老服务队”,让“年轻”老人与高龄老人“结对子”,采取“以老助老”模式,无疑是一个很好的举措。刚刚退休的“年轻老人”,大部分身体还是很好的,然而在退休后,有的人一时难以适应新的生

活,在家感到孤零零的,甚至导致失落、抑郁。而让他们去帮助年龄更大的老人,既可以发挥余热,也有利于解决郁闷的心情,同时还能丰富晚年生活,可谓是一举多得。而对于年纪较大的老人来说,有一群比他们年纪稍小点的“年轻老人”陪在身边,既在生活上得到了帮助,又能和同时代的人相互“唠唠嗑”,身心得到了愉悦,从而感受到晚年生活的幸福和满足。

由此看来,“以老助老”模式值得点赞,值得提倡,更值得借鉴和推广。

浙江 叶金福

祖孙乐

怕太阳晒

晚上,我带着小孙子在广场上玩。我指着天上皎洁的月亮问小孙子:“东东,你知道为什么月亮总是在夜里才出来吗?”他说:“我知道,因为她怕太阳晒啊!”

星星是孩子

我望着天上的星星问小孙子:“东东,你知道为什么天上只有一个月亮,而有好多好多的星星吗?为什么月亮那么大,星星又都那么小?”他笑着说:“因为月亮是妈妈,星星都是她的孩子嘛!”

山东 宫锡进

