



居家老人坠床的预防与应急处理

老人坠床的原因有哪些?

1. 床没有护栏,或床过高。
2. 服用高危药物(镇痛药、抗惊厥药、降压利尿剂、催眠药、泻药、镇静剂和精神类药)。
3. 有头晕、眩晕或前庭功能障碍。
4. 有紧急和频繁的排泄。
5. 携带导管。
6. 认知功能受损。
7. 年龄 ≥ 80 岁。
8. 存在步态不稳、下肢关节和/或肌肉疼痛、视力障碍、虚弱无力。

坠床有哪些危害?

1. 一般情况,坠床会造成软组织损伤、皮肤组织挫裂伤、骨折、颅脑外伤、内脏损伤等。
2. 居家老年人给家人带来照顾负担。若是独居老人坠床,呼救不及时,没人前来帮忙会造成严重后果。
3. 住院病患坠床会导致住院时间会延长,造成损伤,增加医疗费用。

坠床发生的时段,夜间最多,其次是早晨及午睡起床时。

怎样防范老人坠床的发生?

1. 确定老年人需要照护的程度,高度风险的老年人专人24小时看护,保持老年人在照护者的视线范围内。
2. 鼓励老年人记录头晕、眩晕病史日记,记录具体感受、诱发因素、持续时间和强度、缓解方法等。头晕及眩晕时及时蹲下或扶靠牢固稳定物体。鼓励老年人和/或照护者参加由康复医师实施的前庭疗法。
3. 如有不同用途的两副以上眼镜,应贴上相应的标签。应指导因视力减弱曾坠床风险的患者使用单光眼镜。照顾偏盲老年人时,宜站在盲侧,并通过声音等增强其对空间、位置的感知。发现老年人存在尚未诊断的视力问题时,应报告医师。
4. 对严重骨质疏松、脊柱和髋关节骨折病史的老年人,可佩戴支具保护器。下肢静脉曲张或静脉回流差的老年人穿弹力袜、紧身裤等。
5. 老人床垫软硬度应适中,避免床垫过软造成翻身不便,发生坠床的危险。体位转换时速度缓慢,睡眠时抬高床头10~30度,以舒适为宜。服用高坠床风险药物时,在药效期内宜限制活动。
6. 进行大小便自控能力训练。宜制定如厕计划,对频繁如厕的老年人,可使用大/小便失

禁护理裤、护理床等。

7. 当老年人出现精神与行为症状时,应移除周围可能造成伤害的物品。对产生幻觉并出现游走或夜间异常行为的患者,夜间可反锁门窗或实施保护性约束,注意保护带松紧适宜,避免对身体造成损伤。

8. 夜间合理使用照明设备,住院的病患正确使用信号灯,有需求时,在不明确自己是否能做到时,寻求陪护帮助。

发生坠床怎样应急处理?

1. 老年人突然坠床,照顾者迅速赶到身边,判断伤情。
2. 受伤程度较轻,可搀扶老年人回床上卧床休息,安慰老人。
3. 对于皮肤出现瘀斑者进行局部冷敷;皮肤擦伤渗血者用络合碘或生理盐水清洗伤口后予以无菌辅料包扎;出血较多者先用无菌辅料压迫伤口止血,拨打120到医院进行伤口处理。
4. 疑有骨折或肌肉、韧带损伤、患者头部跌伤,出现意识障碍、生命体征不稳定等严重情况时的患者,拨打120送到医院,协助医生做进一步的检查和处理。

预防坠床

还有哪些注意事项?

1. 治疗原发疾病:包括认知功能障碍、眩晕等,需要及时就诊,针对病因合理用药治疗。
 2. 调整治疗药物:如神经阻滞剂、苯二氮䓬类、抗抑郁药物等,这些药物可以影响中枢神经系统,增加坠床的风险。此外,血管扩张剂、利尿剂、 β 受体阻滞剂以及糖尿病的药物等,也会增加老年人坠床的风险。建议在医生指导下调整用药。
 3. 锻炼:如打太极拳,打太极拳包含了力量和平衡因素,可以一定程度上预防老年人坠床。还可帮助老人进行肌力、平衡及步态功能训练,改善步态不稳。
 4. 补充维生素D:血清25-羟维生素D水平不足的老年人,其坠床后骨折的风险相对增加,补充维生素D可减少骨折的风险。
 5. 改善环境因素:如给床安装防护栏、降低床的高度,鼓励老年人日间尽量不卧床,避免长时间不活动。老年人由卧位改成立位时,遵循“三部曲”,即平躺30秒、坐起30秒、站立30秒再行走,可减少由直立性低血压导致的坠床风险。
- 长沙市中医医院东院骨伤科副主任护师 李景秀



科学选配老花镜(二)

路边的老花镜千万不要买

长沙市天心区62岁的陈奶奶在菜市场买菜的时候,看到有小贩摆了一堆老花镜在卖,上面写着“水晶”“抗摔”“抗疲劳”“超清晰”等字眼,她不觉心动了。想着自己这段时间看书看手机的时候,越来越模糊,于是花了15元钱选购了一副。可是不到半个月时间,陈奶奶就感觉眼睛酸胀、头晕眼花,刚开始以为是身体出了啥问题,可是后来发现,只要不戴眼镜,这些症状就立马消除。她这才意识到,问题出在那副老花镜上面。

不合适老花镜,不仅无法达到视觉最佳点,还可能产生视觉干扰,进而出现眼痛、头晕、视力下降等不适症状。因此,在配戴老花镜前最好做一次全面的眼科检查,确定眼睛度数、瞳距、是否散光等问题,以确定配镜最佳度数。

现在很多老年人,因为贪图便宜、方便,会在地摊、菜场、商超、10元店、网购等场所选购老花镜。殊不知,在这些地方购买的老花镜,一方面镜片材质无法保证,其中很多可能来自于树脂废料甚至塑料制品,更重要的是——他们没有专业的度数、瞳距检查设备,能不能用、好不好用,全靠肉眼尝试。有时在一大堆老花镜里能挑选出一个“看得清楚”的眼镜,但是这种并非适合自己的眼部情况,长时间佩戴这样的老花镜,很容易导致视疲劳。

在医院,验配一副合适的老花镜,一般会有以下几个步骤:电脑验光——综合验光——试戴光度确定配镜处方——测量瞳距——选配镜架镜片。这其中的每一步,都会由专业的验光师进行操作,以确保每一副老花镜适合佩戴者的眼部情况,保证佩戴后清晰舒适持久的近距离用眼体验。另外,在验配老花镜前,有时还会做个眼部检查,包括眼压、裂隙灯显微镜、眼底等,排查可能的眼部问题。因此,配老花镜一定要去正规的眼科机构,不能随便在路边摊购买。

长沙爱尔眼科医院大视光专科主任 李晓柠 通讯员 刘守军

祖孙乐

男弱人

孙子问我:“为什么世界上只有女强人,没有男强人呢?”

“因为男人天生比较强嘛!所以不用特别强调是强人,男的个个都很强。”我解释道。

孙子想了想,说:“不对,你就不强啊。奶奶经常说你胆子都没女人大。所以,你应该是男弱人。”

广州 黄超鹏

晒作品



秋风乍起 (国画)

图 | 刘欢乐 题词 | 浮石