



# 老人跌倒骨折后果严重 做好护理和康复

大部分65岁以上的老年人患有骨质疏松，而女性由于绝经后激素水平下降，老年期骨质疏松发病率达70%。加上老年人活动少，日晒少，同时由于进食量减少和消化吸收不好，机体缺乏维生素D和钙，使骨质疏松加重，老人跌倒后出现骨折的几率大增。

## 跌倒导致骨折高发

75岁以上老年人残障（因骨折）和死亡的主要原因是跌倒。一旦跌倒，后果严重，常常是髋关节、腕关节、椎体骨折，其中髋关节骨折最严重，有人将高龄老人（80岁以上）跌倒骨折称为“人生最后一跤”。

老人跌倒内在因素主要有平衡、步态及移动问题、视力障碍、服4种或4种以上药物、体位性低血压和认知障碍或抑郁；外在因素包括楼梯光线太暗或太陡、地面太滑、地毯松动、缺少防护装置等。

## 骨折后正确搬运至关重要

无论骨折部位是否固定，都不能由一人背或抱，也不能由两人拉车式搬运，应该由三人组成。一人抬头颈部，一人抬腰部，另一人抬膝和小腿部。如老年人不慎摔倒后一侧大腿根部疼痛，髋关节活动受限，不能自行站立和行走，首先要考虑是否有股骨颈骨折的可能性。一种简易有效的固定方法是让伤员平卧，在患者的伤侧大腿根部和腰部下面垫一块木板，如没有木板，用硬、平的东西也可，再用几条绷带或布带分别绕腰部、受伤大腿根部和膝盖上部包扎，使木板不能移动。这样使髋关节得到固定而不会移位，又不影响膝关节和

头、胸部的活动。在条件允许的情况下，应等待“120”急救医务人员前来进行急救处理。

## 骨折后康复的认知误区

长期以来，人们普遍接受“伤筋动骨一百天”的观念，让下肢骨折的病人在医院或家中卧床休息2~4个月，等骨头长好了再下床活动。事实上，这是一个极大的认知误区。

临床发现，下肢骨折患者超过1个月，周围肌肉、筋膜、软组织将发生粘连，若待一百天断骨长好再康复治疗，周围组织将严重粘连、萎缩，严重影响下肢功能的恢复。

骨科专家强调，下肢骨折固定术后1个月内，是康复治疗的关键时期。骨折固定术后第一周，就应开始系统康复治疗，因为早期合理康复治疗不仅可防止肌肉萎缩、筋膜粘连、关节囊挛缩，还可促进下肢静脉回流，增加软组织和骨内血液循环，加快骨折端口愈合。

## 骨伤康复护理要点

1. 卧床患者要定时翻身，至少2~4小时翻身一次。对于无法活动的患者，每次翻身的时候，要注意保持患者腰、背、臀的平直。对于可以自己活动的患者，要多鼓励他自己翻身。



2. 指导卧床病人做“咳嗽锻炼”。患者久卧病床，肺中容易积聚痰液，久之还会引发肺部感染。和其它大手术后一样，应鼓励病人做呼吸操，具体方法是先深呼吸，然后用力咳嗽，每天可以进行几次，可防止肺部感染。此外，还可空心扣掌拍打病人背部，这个动作也有助于排出积痰。

3. 卧床也要坚持锻炼。有的患者是一条腿受伤，没受伤的腿长期“陪着”不动，到伤愈下地的时候，会发现站着都困难，这显然会延缓康复进程。此外，有些患肢也应该运动，如病人实在不能动，家属要帮其肌肉进行被动运动。比如不时让病人脚尖蹬直绷紧，这样可以有效活动小腿肌肉，防止肌肉萎缩；可帮病人活动踝关节、伸直膝盖、跷起脚尖；还可以让患者曲膝、脚掌着地，然后用上臂的力量一起支撑抬起腰背，这样可减少长期卧床带来的褥疮，也有助锻炼腰背的力量。

湖南省郴州市第三人民医院  
王小衡

## 养生之道

## 94岁奶奶的 养生法宝

我奶奶曹金兰，现已94岁高龄。她身体健朗，眼睛好使，耳朵灵光。以下四点就是她的养生法宝：

**好动不“躺平”** 据父亲说，奶奶年轻时就好动，农忙时忙农活儿，农闲时沿乡村路散步，一刻不停脚。六七十岁时，村里硬化了公路，她沿着公路跑步。再后来，村里修了广场，她又和比她小的“老人们”一起跳广场舞。现在，她还每天去村广场转圈，直到她自认为锻炼好了才回家。

**作息很规律** 无论春夏秋冬，她的作息时间基本都是固定的，平日里，她每天下午五点左右就餐，吃了饭，散步消食，晚八点左右上床睡觉，直到第二天天亮才精神饱满地醒来，重新开启新生活。

**饮食爱清淡** 她不吃辛辣刺激食品，喜清淡饮食，还控制食量，就爱“七分饱”。她爱吃粗粮、蔬菜、水果，尤其对玉米、红薯和土豆情有独钟。



**常乐喜交友** 她是个性格外向的人，一天到晚总是笑口常开，少有发怒生气。在村里，无论老、中、青，甚至包括小孩，她都能搭上话。她喜欢去朋友家溜达，与人唠嗑说话。

湖北 颜克存

## 老人居家宜用单色灯

装修时，不少家庭会花心思在室内灯光的搭配上，制造明暗和色彩的对比来烘托室内的格调。但医学专家提醒，这样的装修格局并不适合老年人。

明暗对比强烈的灯光，特别是五光十色的光源，不仅会导致老人眼花、摔倒，还容易引起老人突发心脑血管疾病。由于灯光明暗对比强烈或颜色过于明艳，很容易引起老人情绪的变化和波动，进而刺激脑神经。这对于心脑血管脆弱的老人来说，容易突发心脑血管疾病。因此，在有老人居住的环境里，应尽量使用色彩单一、灯光平稳的光源，并且不要留下照明的“死角”。

多光源的照明对老年人还是很有必要的，只是光源的色彩要单一。因为随着年龄的增长，人体的角膜、晶状体、玻璃体等屈光间质透明性下降，瞳孔缩小，使进入眼内的光线减少，因此需要多光源来提高室内照明度数，才能看得清楚。

湖北老河口市洪山嘴  
付家寨中心医院 聂勇

## 白头发别拔 小心长不出新发变秃头

常听到“白发拔一根长三根”，让人想动手又害怕。其实，“拔一根长三根”的说法并无根据，但白发千万不可拔，拔光了可能再也长不出来变秃头。

### 白发和老化、遗传等有关

毛囊中的毛母细胞会持续不断分裂长出毛发，长出的新发通常都是白发，而毛母细胞旁有黑色素细胞，生产黑色素提供给毛发，因为黑色素提供的量有多有少，因此产生黑发、金发等不同的发色。一旦黑色素细胞的功能衰退，就会导致头发在无色状态下冒出头皮而形成白发。黑色素细胞的功能衰退，则可能和老化、遗传、免疫机制等有关。

### 圆形秃和压力有关

压力会让身体产生更多发炎

因子，进而攻击毛发的色素细胞或毛囊细胞。其中，圆形秃常见免疫机制造成白发，因发炎物质攻击黑色素细胞，不小心攻击到毛母细胞，因此导致头发掉落，还常见毛发变白状况。圆形秃的治疗，会在头皮涂抹表皮生长因子或低能量照光，让毛发长出。如看到“白毛”先长回来，表示毛母细胞已渐渐恢复作用，后续黑色素细胞也有机会恢复功能，慢慢再长出黑发。

### “保证恢复乌黑”不可信

目前还没有研究发现可以把黑色素细胞功能唤醒的机制。因此，坊间若有标榜“保证恢复毛发乌黑”的妆药品都是骗人的。

现在都是通过降低自由基和发炎因子，让黑色素细胞功能慢慢

恢复，因此看到白发千万不能拔，因为拔掉后会不会再长出新的毛发并不明确，但留着白发还有机会等黑色素细胞功能恢复变黑。应避免频繁染发、烫发，减少日晒等紫外线伤害。保持充足睡眠、营养均衡。

### 肾精足 气血旺 有助生发

当肾精充足、气血旺盛，头发的发育就会浓密、黑亮、柔润；反之则容易变白、稀少、枯萎、缺乏光泽。由于“脾胃为气血生化之源”，因此建议可多吃红肉、深绿色蔬菜以及蛋、豆、鱼等“养血”的食物，也推荐可食用“润泽养发汤”，借以疏肝理气、补肝肾，养血生发。

重庆市万州区人民医院  
主治医师 黄宗慈