

20%—30%老人跌倒会中重度损伤

老人有个跌倒的“风险排行”

摔一跤对年轻人来说可能不算什么,但对老年人来说,关系生死。据世界卫生组织数据,全球每年有30余万人死于跌倒,其中一半是60岁以上老年人。在我国,跌倒已成为65岁以上老年人因伤致死的首位原因,且年龄越大,因跌倒而伤亡的风险越高。



可怕的“最后一摔”

老人跌倒常被称为“最后一摔”。医生解释,老人跌倒后容易骨折,若头部着地,还会导致脑外伤出血,大多需要卧床静养,身体活动减少容易诱发下肢静脉血栓、肌肉无力、食欲下降、消化道疾病等;老人伤口愈合相对慢,容易引发感染,造成二次伤害;有些老人还会因跌倒

而“性情大变”,出现焦虑、失眠等问题,甚至不配合治疗。

近期,中国疾病预防控制中心分析2015~2018年全国伤害监测系统数据后发现,老人跌倒后,中重度损伤占37.21%,经门/急诊治疗后,22.49%的老人需要住院继续治疗,0.92%死亡。老人

跌倒具有高发生率和致残率,不仅给老人自身带来不便,对其家庭和社会来说也是一项不小的负担。中国老年学和老年医学学会等7家机构联合发布的《老年人防跌倒联合提示》呼吁,全社会都应重视跌倒对老年人健康和生命的严重威胁。

环境因素最可控

我国60岁以上人群中,跌倒/坠落的男女性别比为1:1.37;一天中,跌坠发生以白天为主(82.29%),高峰时段为8:00—10:59(29.94%),其中10:00—10:59时段病例数最多(11.91%);发生地点以家中(56.41%)、公路/街道(17.24%)、公共居住场所(14.36%)为主,且年龄越大,在家中发生跌坠的比例越高;跌坠造成的受伤性质前三位分别是挫伤/擦伤(42.17%)、骨折(31.79%)和扭伤/拉伤(14.62%),女性跌倒后骨折比例高于男性;受伤部位主要是下肢(31.38%),其次是头部(22.46%)、躯干(20.71%)和上肢(18.75%),男性头部受伤比例高于女性,随着年龄增加,上肢受伤比例逐渐减少,头部受伤比例逐渐增加。

研究人员分析,之所以10:00—10:59最易摔倒,可能与老年人通常会在这一时段进行休闲活动、做家务等有关。需要提醒的是,起夜时的跌倒同样不可忽视。随着身体衰老,脏器功能减弱,老人起夜次数增多,再加上腿脚不利索,半夜

起来容易迷迷糊糊,身体较难保持平衡,跌倒几率大大增加。

从上述数据来看,家中、公共居住场所等是老人跌倒频发的地点。近期复旦大学公共卫生学院流行病学系的一项前瞻性研究也佐证了这一点。该研究通过分析739名老年人的数据发现,老年人由于身体虚弱、老年病发病率高,识别和避免环境危害的能力降低,更容易受到环境的影响。在诸多跌倒因素中,环境是最易改变的。其中,楼层设计不合理居首位,增加老年人150%的跌倒风险。例如,老人极易在楼梯拐角处或上下台阶时发生腿软,导致意外跌倒。其次是照明不良和扶手不合适,分别会增加老年人101%和88%的跌倒风险。小区照明设备损坏,或家中灯泡功率较小,都会使老人不能及时察觉跌倒危险。房间缺少扶手,或扶手粗细不适合、错误安装等,也会影响老人的正常活动。

“老人跌倒后,即使受伤部位相同,损害程度也会有差异。”医生表示,一般

防跌要“对症下药”

不少人可能认为,老人跌倒主要因为脚滑,事实上,滑倒只占了3%左右,“重心转移错误”导致的身體不穩及障碍物引起的绊倒才是“罪魁”。预防老人跌倒应“对症下药”。

除了穿舒适的衣服和鞋子外,适当运动、控制饮食能有效防范跌倒。医生建议,老人须加强肌肉力量训练,特别是下肢肌肉,提高平衡力,还应多在能力范围内快走、慢跑,预防心脑血管疾病。老人防跌还应加强核心力量训练。因为核心力量不足会导致人前倾、后仰或左右失衡,致使跌倒风险大增。老人可以通过臀桥、靠墙下蹲、抬起脚后跟等动作提升腰腹部和臀腿部力量,身体条件较好的老人也可以尝试平板支撑。此外,已有多项

研究表明,经常打太极拳能促进神经肌肉功能,提高老年人的反应速度和动作效率,从而减少发生突发事件时老人跌倒的可能性。高龄老人在日常生活中,提倡一个“慢”字,即转身、转头动作慢,起身、下床速度慢,行进与外出也要慢。

营养方面,医生建议老人根据自身基础疾病合理规划饮食。例如,营养不良者需要补充优质蛋白质,适当吃些鸡蛋、瘦肉等食物;患有冠心病、高血压、糖尿病的老人,则要坚持低盐、低油、低糖饮食原则,以防病情加重或出现并发症;平时尽量不抽烟喝酒,保持充足的睡眠,有助于活动时注意力更集中、精力更充沛。

家中是发生老人跌倒最多的地方,

来说,撞击头部容易发生脑出血、脑震荡、脑水肿等,需要做颅内CT检查;如果摔到胯骨、髌骨、骶骨等部位,极易发生股骨颈骨折等,需要卧床护理,康复周期较长;如果伤及四肢,轻者会出现淤青、局部肿痛,重者也存在骨折和关节损伤风险。

在导致老人跌倒的生理因素中,步态稳定性下降和平衡功能受损是主要原因。医生认为,动脉硬化、脑供血不足易引起眩晕,使老人平衡能力下降,这是疾病因素中最重要的一点。其次,突发脑梗塞、冠心病、胸痛、早搏、心脏瓣膜病、窦房结病变等也是常见原因。视力模糊、听力受损等会直接影响老人对障碍物的判断。此外,不当使用镇静药物、精神类药物、心血管药物等,或同时使用多种药物,也会增加老人跌倒的风险。有研究显示,若老人同时服用4种及以上的药品,或刚开始服用一种新药的2—3周内,跌倒几率会明显增加。

因此关注居家适老改造尤为重要,增加一些简单的辅具就能在关键时刻“拉”老人一把。例如,应根据老人的行为习惯设置扶手和栏杆,尤其是淋浴区和马桶附近;在门口增设高度适合、带有扶手的换鞋凳;消除门槛及地面高度差;将厨房、卫生间等易湿滑房间的地面更换成防滑材料;选用安全稳定的洗澡椅,并采用坐姿沐浴;在卧室通往卫生间等常用过道添加感应灯;选择高度适宜的床,并在床边设置易伸手摸到的台灯等。

医生最后提醒,老人若不慎跌倒,一定不要急于起身,以防造成更严重的二次伤害。无论受伤与否,老人都要及时告诉家人或医生。

据新华网

花式麦片未必更健康 当心越吃越胖

如今,麦片的花样越来越多,有的用热水一冲就能喝,有的可以直接嚼着吃,还有的加了各种果干。然而,这些花式麦片未必更健康,有些还会让你越吃越胖。

麦片冲剂。这类麦片呈粉末状,往往添加了大量的糖、糖浆以及植脂末,因此用热水一冲就能形成溶解度好、质地细腻的香甜糊糊。由于加了很多配料,所以麦片冲剂的健康效果大打折扣,热量大大提升。还有商家会用成本更便宜的“大麦”或“小麦”来替代燕麦,不仔细看配料表很容易被坑。需要特别提醒的是,这类麦片升糖速度非常快,不利于控制血糖,糖尿病患者一定要少吃。

花式果干麦片。其中水果干的制作为一般有三种:1.烘干,即通过晒干、风干或烘干的方式,将水果中水分蒸发,所需时间较长;2.油炸,即先将水果片油炸,水分沸腾而去,油脂也渗入其中;3.冻干,先低温冻结水果,最大程度保留水果中的维生素等活性物质,再用真空冷冻干燥技术使水果脱水。冻干技术成本较高,因此市场上多数混合麦片添加的是用前两种方式加工而成的水果干。加工过程中,水果中的水分丢失,某些维生素被破坏,糖分得到了浓缩,加了油的果干热量更高。一些猕猴桃干、芒果干、蓝莓干等,加工过程中往往会加入大量糖,并不利于减肥。

谷物麦脆片。这类麦片口感酥脆,往往烘烤程度较高或进行了膨化加工,糖含量较高。比如,某款谷物麦脆片含糖量高达30%,属于麦片中的“热量炸弹”。此外,这种谷物圈的钠含量也很高,高血压人群一定要少吃。

大家如果想用营养丰富的麦片代餐,最好选由去壳燕麦粒熬制或由初加工的纯燕麦片煮制而成的燕麦粥,再搭配一些新鲜水果和坚果,这样既能规避添加糖的健康陷阱,还能保证水果中丰富维生素的摄入。选择花式麦片时,尽量选低油低糖、配料表短的。

据新华网

挑虾煮虾小窍门:

看弹性和弯曲度

虾是公认的健康食物,但如何挑到新鲜度高的,且烹饪出来嫩度刚好,就要掌握其中的小窍门——看体形。

挑选:体形弯曲的虾新鲜。如果是活虾,可以观察游动时的灵活性,越灵活的越新鲜。如果是冰鲜虾,虾头尾完整,头尾与身体紧密相连,虾身较挺,有一定的弹性和弯曲度的比较新鲜。不新鲜的虾,头与体、壳与肉相连松懈,头尾易脱落或分离,不能保持其原有的弯曲度。

煮虾:虾身弯到90°直角,熟了。鲜虾放入开水中煮,因为蛋白质受热变性而收缩的缘故,本来伸展的虾开始变弯。当活虾弯到90°直角时,就可以关火了,这时候的虾肉多汁而鲜嫩;如果是冰鲜虾或冻虾,需要煮到虾身弯曲小于90°,此时的口感比较好。煮时间太长,会导致虾肉中的呈鲜味氨基酸丢失太多,不仅失去最佳弹性和口感,鲜味也降低了。

需要提醒的是,冰鲜虾化冻后应及时烹饪,不要在空气中放置太久,否则虾肉中的蛋白质在空气中容易发生氧化反应而变黑。

据新华网