

预防跌倒 呵护老年人健康

□秦艳勤

当我们回忆起小时候，老人总是那个教我们走路、为我们讲故事的人。他们的手里总似乎捧着一个无尽的宝藏，那是世间的智慧和人生的经验。如今，他们步履蹒跚，但仍旧是我们的宝藏。随着岁月的流转，这些宝藏们的身体不再像昔日那样敏捷。他们经历了风风雨雨，为家庭筑起了一个避风港，如今，是时候我们为他们筑起一个安全的避风港，让他们在晚年能够平安、健康地生活。

1、老年跌倒——危害深重

老年跌倒经常被轻视为生活中的小意外。但这“小插曲”背后隐藏着深重的危害。随年龄增长，老年人的骨骼、肌肉衰退，反应变迟钝，使他们容易跌倒。这些跌倒并非只带来暂时的疼痛，而是可能导致严重伤害，如骨折或内脏损伤，甚至死亡。事实上，跌倒已是65岁以上老年人的主要死因。更震惊的是，老年人髋部骨折后的死亡率竟然超过许多恶性疾病，一年内可高达30%~50%。这不只是冷酷的数字，而是代表了无数家庭的悲痛。我们必须重视跌倒的后果，为老人创造一个安全的生活环境，守护他

们的健康。

2、跌倒的元凶——何因而起？

跌倒，对于老年人来说，很多时候并不是单一原因所致。当我们真正深入研究这背后的成因时，我们会发现是多方面因素交织、互相影响所致。那么，是什么导致了老年人容易跌倒呢？

2.1 身体功能逐渐下降：身体功能的自然衰退，如减弱的肌肉力量、骨密度下降、平衡能力减退以及视听功能的退化，都使他们更容易失去平衡。例如，关节僵硬或步态的变化可能影响行走，而视听障碍则可能导致对环境的误判。另外，慢性疾病，如帕金森病或糖尿病，也可能加大跌倒的风险。

环境因素与不适应的行为习惯：环境因素也是不可忽视的原因。湿滑的地面、不当的家居布置、不足的照明或穿戴不适的鞋子都可能增加跌倒的风险。老年人的某些行为习惯，如不注意行走的环境或在低光环境中移动，也可能是跌倒的原因。药物的使用，特别是那些可能导致眩晕或血压下降的药物，也是跌倒的一个重要风险因素。

3、预防跌倒——贴心建议

跌倒对老年人来说是一个严重的健康风险，但有很多方法可以帮助他们减少这种风险。以下是一些建议，旨在帮助老年人预防跌倒，并确保他们的安全：

3.1 身体锻炼：太极和瑜伽不仅可以提高身体柔韧性，还有助于增强平衡和稳定性。这些运动也可以帮助减轻关节疼痛和提高关节活动度。锻炼身体平衡与下肢力量：进行定期平衡和力量训练，如腿部锻炼，可以帮助增强下肢肌肉，提高站立和行走的稳定性。

3.2 家居安全化：选用防滑材质、增设扶手。例如，在浴室和厨房地板上使用防滑垫，防止因地面湿滑而跌倒；在楼梯和浴室安装扶手，为起立和行走提供支持。确保光线充足，移除障碍物：确保家中各个区域的光线都足够明亮，尤其是在夜晚起夜时；定期检查家中是否有杂物或线缆，确保地面清洁和平整。

3.3 行为与习惯：穿着适当：选择合脚的、有防滑底的鞋子，避免穿过宽松的衣物，以免在行走时被绊倒。药物使用应遵医嘱：严格按照医生的建议和处方使用药物，定期复查，避免药物之间的不良相互作用，导致头晕或失去

平衡。

3.4 适老辅助器具的选择与使用：手杖、助行器的选择与使用应当合适：选择合适的手杖或助行器可以提供额外的支持和平衡，但必须确保它们适合个体的身体条件和身高。适老化的家居设施，如座便器和洗浴椅，可以提供更多的支持和稳定性，使老年人在日常生活中更加安全和舒适。预防跌倒是一个全方位的工作，需要从身体、环境和行为三个方面入手。通过上述建议，我们不仅可以帮助老年人提高自己的身体功能，还可以为他们创造一个更加安全和舒适的生活环境，提升幸福指数。

4、结语

生命的轮回中，今天的我们将会是明天的老人。如何对待现在的老年人，也是对待未来的自己。每一次跌倒，对于老年人来说，可能意味着一个无法逆转的伤害。而对于家庭，也可能是一个无法弥补的遗憾。让我们用心去关爱、去呵护家中的“老小孩”，为他们的安全与健康护航。在生命的黄昏时分，为他们点亮一盏温暖的灯，陪伴他们度过每一个平安、幸福的夜晚。

（作者单位：广西桂林市临桂区两江镇渡头卫生院）

麻醉的原理和作用

□唐平

麻醉是现代医学中非常重要的一个领域，它关系到许多手术和治疗的成功进行。作为麻醉科医生，我们肩负着为患者提供安全、有效的麻醉服务的重任。然而，对于普通人来说，麻醉可能仍然充满了神秘和未知。本文将为你揭开麻醉的神秘面纱，让你轻松了解麻醉原理与作用。

1.麻醉原理：1.1 麻醉的定义和类型：

麻醉是一种通过药物抑制神经系统功能，产生无痛觉、失去意识或减轻痛苦的生理状态。根据作用范围，麻醉可分为局部麻醉和全身麻醉。局部麻醉是指在手术部位附近使用麻醉药物，使特定区域的感觉消失；全身麻醉是通过口服、注射等方式将麻醉药物输入体内，使整个身体都失去意识。1.2 麻醉的作用机制：麻醉药物通过与神经细胞上的受体结合，抑制神经传递，从而抑制疼痛感觉和意识。具体来说，麻醉药物的作用机制与神经细胞膜上的离子通道有关。当神经细胞受到刺激时，离子通道打开，产生动作电位，触发神经传递。而麻醉药物则抑制离子通道的开放，从而抑制神经传递。1.3 麻醉的深度和监测：麻醉有浅、深之分。浅麻醉是

指患者仍然有意识，但已经失去了痛觉；深麻醉则是指患者完全失去意识，进入睡眠状态。在手术过程中，需要对麻醉深度进行监测，以确保手术顺利进行和患者生命安全。常用的监测方法包括观察患者的生命体征、使用专门的监测设备等。

2.麻醉作用：2.1 麻醉的镇痛作用：

麻醉药物的镇痛作用是显而易见的。在手术过程中，使用麻醉药物可以有效地抑制疼痛感觉，提高患者的舒适度。常用的镇痛药物包括阿片类、非甾体类抗炎药等。根据疼痛性质和程度的不同，医生会选择不同的镇痛药物和给药方式。2.2 麻醉对生理功能的影响：虽然麻醉药物可以抑制神经系统功能，但它们也会对其他生理系统产生影响。例如，麻醉药物可能导致呼吸抑制、循环不稳定、肝脏和肾脏功能受损等。因此，在手术过程中，需要对患者的生命体征进行密切监测，确保麻醉的安全性。2.3 麻醉后的恢复：当手术结束时，患者将逐渐从麻醉中苏醒。这个过程中，患者可能会出现一些不适症状，如头痛、恶心、呕吐等。为了减轻这些症状，医生会给予一些药物进行处理。同时，术后疼

痛管理也是非常重要的一环。患者可以在医生的指导下使用止痛药、冰敷等方法缓解疼痛。

3.特殊情况下的麻醉处理：

3.1 老年人和儿童的麻醉处理：老年人和儿童由于身体机能下降或尚未发育完全，对麻醉药物的耐受性可能会有所不同。因此，在为老年人和儿童进行麻醉时，需要特别注意以下几点：首先，要充分了解患者的病史和健康状况；其次，要选择适当的麻醉药物和剂量；最后，要密切监测患者的生命体征，及时处理可能出现的并发症。3.2 合并症患者的麻醉处理：如果患者患有高血压、糖尿病等慢性疾病，那么在手术过程中可能会出现一些合并症。对于这些患者，医生需要制定更为全面的麻醉方案，以确保手术的顺利进行和患者的生命安全。在合并症患者时，医生需要考虑患者的病情、用药情况、手术治疗等多种因素，综合制定治疗方案。3.3 急诊手术的麻醉处理：急诊手术是指需要在紧急情况下进行的手术。由于情况紧急且病情复杂，急诊手术的麻醉处理具有较大的风险。为了确保手术的顺利进行和患者的生

命安全，医生需要采取一系列措施：首先，要迅速评估患者的病情；其次要选择适当的麻醉药物和给药方式；最后要密切监测患者的生命体征并做好应急处理准备。

4.结论与展望：麻醉原理与作用是现代医学中不可或缺的一部分。通过了解麻醉的原理和作用，我们能够更好地理解麻醉药物是如何产生作用的，以及在手术和治疗中如何应用麻醉。同时，麻醉也直接关系到手术的安全性和患者的生命健康。因此，对于麻醉的了解和掌握对于医生和患者来说都是非常重要的。随着医学科技的不断发展，麻醉学也在不断进步。未来，我们将面临更多的挑战和机遇。一方面，新型麻醉药物的开发将为我们提供更多的治疗选择；另一方面，随着精准医疗理念的深入人心，麻醉学也将更加注重个体化的治疗。同时，如何更好地保护患者神经系统、减少麻醉药物对认知功能的影响等也将成为未来研究的热点问题。麻醉学作为医学领域的重要组成部分，将在未来继续发挥重要作用。通过不断的研究和创新，我们相信未来麻醉学将会取得更加卓越的成就，为人类的健康事业做出更大的贡献。

（作者单位：广西北海市人民医院）

小儿隐睾术后复查的频率和内容

□王刚

作为一种男性生殖系统常见的先天畸形疾病，隐睾症是最常见的先天性男性泌尿系统畸形之一。隐睾的发病率较高，好发于年龄较小的儿童。造成隐睾的原因是睾丸下降异常，因此在出现隐睾后，需要及时接受治疗。那么，在进行小儿隐睾术后，患者应注意什么？其复查的频率与内容又分别是什么？这些问题就由笔者来为大家一一解答。

1.隐睾有哪些危害？

(1) 不育：隐睾会导致生殖细胞受损，因此需要尽早处理，使睾丸固定于阴囊，避免因生育能力造成负面影响。(2) 疝气：绝大多数的隐睾患者的鞘状突都未闭合完全，这种现象通常会伴有更高风险的附睾异常；(3) 恶性变：有过隐睾症的患者生殖细胞肿瘤的发病率比正常人高。睾丸未降的位置影响着睾丸发生肿瘤的危险度，位置越高，恶性病变的风险越大；(4) 睾丸扭转：隐睾可能有睾丸引带或睾丸鞘膜附着异常等状况，容易发

生睾丸扭转，较为危重。

2.在进行小儿隐睾术后，一般需要多长时间恢复？

在进行隐睾手术后，恢复时间大概为一周，如果超过2岁才进行手术，医生只能尽最大努力，拯救隐睾症孩子的生精功能。如果隐睾症患者是青春期已过，再进行隐睾的治疗手术，恢复生育功能的可能性极低，只能相对减低患者的睾丸的恶变情况。因此，隐睾症患者越早治疗越好，家长也需要在日常生活中多加注意，一旦发现异常，尽快前往医院检查，早诊断，早治疗，对孩子的身体健康也能起到更好的效果。

值得一提的是，小朋友在进行隐睾手术时，手术的风险是很低的，只要医生操作规范，在术后患者定时定量地服用药物，家长注重对患者的护理，绝大多数是不会留有后遗症情况发生的。但如果没有合理地服用药物或没有注意患处的卫生，也是有出现睾丸萎缩和癌变等一系列的后遗症的可能的，所以，家长

一定要多加注意，保证孩子在手术后能得到较好的预后。

3.在进行小儿隐睾术后，患者应该注意什么？

清淡饮食，不吃辛辣与刺激性的食品，给予患者流质食物如：母乳、稀饭等，坚持少食多餐；在术后，患者需要卧床几天，因此需要给予患者多翻身，多次用温开水，多食用易消化的食物，以防患者出现便秘现象；要保持患处的清洁，被尿液或其他分泌物浸湿后，需要及时更换敷料与贴身衣物，避免感染的发生，保持患处干燥；保证充分的休息，不要过早地下床运动，以免出现阴囊内渗血的情况；时刻关注患者，避免其用手触碰患处，避免感染，并且在患者感到剧烈疼痛时，家长引导其进行深呼吸，或对患处进行呵气，若无效，则前往医院询问医生，适量给予患者镇痛药物，减轻疼痛。

4.小儿隐睾术的复查频率及内容？

隐睾症手术治疗的目标为：将睾丸位置下移固定至阴囊内。因此对患者进行术后复查的主要目的在于：观察下降后睾丸迫

赶性生长的情况，随访明确有无睾丸的回缩、萎缩或恶变风险；第一次复查通常为出院后半个月，主要观察伤口恢复情况，是否出现感染，术后阴囊水肿消退情况、睾丸位置，是否出现循环不好的感染迹象；之后每3个月复查1次B超直至术后2年，做进一步的睾丸（在阴囊底部）牵拉，确保手术效果的最大化，观察睾丸位置是否稳定，是否出现增大，位置是否良好。并且，在复查期间，医生还应该检查患者的双侧睾丸位置是否对称，硬度是否一致，检查其术后睾丸是否有向恶性转化的趋势；以后每年复查1次，直至18岁成年，应采用B超来测量睾丸容积，检查睾丸是否出现萎缩，并根据患者的实际情况，按需进行性激素检查，检查患者的具体恢复情况，以便及时发现睾丸萎缩或回缩，必要时可应用激素或再手术。

总而言之，各位家长需要关注自己孩子的健康发育。睾丸是男性儿童较为脆弱的器官，因此需要在日常生活中多加注意，引导孩子重视睾丸的重要性，并保持清洁，避免出现隐睾，影响其健康成长。

（作者单位：广西医科大学附属武鸣医院）