

# 老年人跌倒的预防措施

□ 刘学军

跌倒在老年人群中是一个常见而严重的问题,它不仅能导致身体伤害,还可能影响老年人的自信心和生活质量。因此,了解并采取适当的预防措施是非常重要的。

## 一、家庭环境的安全性

1. 消除障碍物: 走道和活动区域: 在家中,应确保所有走道和活动区域无障碍物。这意味着要定期检查并清理可能造成绊倒的物品,如杂物、小家具或玩具。地毯和电线: 地毯边缘往往是造成跌倒的隐患,应确保地毯平整,没有翘起的边缘。对于散落的电线和延长线,应妥善管理,避免它们横跨过道。

2. 改善照明: 夜间照明: 增强家中照明,尤其是在夜间或光线较暗的区域。可以考虑安装夜灯或感应灯,以便老年人在夜间起床时能够看清路径。开关的便捷性: 确保所有主要区域的灯光开关易于到达,并在必要时安装遥控或声控照明系统。

## 二、适当的鞋和服装

1. 穿着合适的鞋子: 鞋子选择: 为老年人选择稳固、防滑、并能提供良好支撑的鞋子至关重要。这样的鞋子能够提高稳定性,减少跌倒的风险。不适鞋型: 避免使用松散

的拖鞋或高跟鞋,这些鞋型容易造成失衡或绊倒。

2. 注意服装长度: 服装调整: 确保老年人穿着的裤子或裙子长度适当,避免过长的服装,因为他们可能在行走中成为绊脚石。服装的合身性: 选择合身、易于穿脱的服装,以减少跌倒的风险。

## 三、保持身体活力

1. 定期锻炼: 适宜的锻炼形式: 鼓励老年人参与适合他们身体状况的锻炼活动,如散步、太极或水中健身等。这些活动有助于增强肌肉力量、提高协调性和平衡能力。锻炼的规律性: 定期锻炼是关键,建议制定一个适度且可持续的运动计划。

2. 健康饮食: 营养均衡: 均衡的饮食对于维持整体健康和骨骼强度非常重要。确保饮食中包含足够的钙和维生素D,这对骨骼健康至关重要。适当的补充: 在必要时,可以考虑使用补充剂来确保足够的钙和维生素D摄入,尤其是在饮食中难以获取充足这些营养素的情况下。

## 四、定期健康检查

1. 视力和听力检查: 重要性: 视力和听力的下降可能不易被立即察觉,但它们对

于老年人的平衡和导航能力至关重要。定期的视力和听力检查可以及时发现问题,并采取相应措施。预防措施: 如果检查发现有视力或听力问题,应及时配戴适合的眼镜或助听器。这不仅有助于提高生活质量,还能减少因感官障碍导致的跌倒风险。

2. 药物管理: 药物复查: 老年人常常需要服用多种药物,定期检查药物对于确保安全和有效非常重要。某些药物可能会导致平衡问题、头晕或其他副作用,增加跌倒风险。与医生沟通: 应与医生定期沟通,评估所有药物的副作用,必要时需调整药物计划。

## 五、使用辅助工具

1. 安装扶手和抓杆: 关键区域: 在楼梯、浴室和其他容易滑倒的区域安装扶手和抓杆。这些辅助工具可以提供额外的支持,帮助老年人保持平衡,特别是在进出浴缸或上下楼梯时。设计考虑: 确保这些扶手和抓杆牢固、易于抓握,且高度适宜。

2. 考虑使用行走辅助工具: 稳定性增强: 对于行动不便的老年人,使用拐杖、助行器或其他行走辅助工具可以大大增加行走时的稳定性。个性化选择: 选择适合个人

需要的辅助工具非常重要,最好在专业人员的指导下进行选择和使用。

## 六、教育和意识

1. 了解跌倒风险: 教育重要性: 教育老年人和照护者了解跌倒的风险因素和预防措施至关重要。这包括对家庭环境的改善、个人健康管理和适当使用辅助工具的知识。提高意识: 增加对跌倒预防的认识可以使老年人和照护者更加警觉,及时采取预防措施。

2. 应急计划: 制定计划: 制定跌倒应急计划,包括在跌倒发生时的应对方法和联系紧急救援的方式。知情与准备: 确保老年人和所有照护者都了解应急计划,并知道在跌倒后如何寻求帮助。

通过这些简单但有效的措施,我们可以显著降低老年人跌倒的风险,提升他们的生活质量。预防跌倒不仅关乎身体健康,也是保持老年人独立生活能力和自尊心的重要因素。因此,家庭成员、照护者和老年人自己都应该对这一问题保持高度的关注和积极的应对态度。

(作者单位:河北省衡水市中西医结合医院)

# 关于麻醉的小常识

□ 刘亚南

麻醉作为现代医学的一个重要分支,对于确保手术和其他医疗程序的顺利进行至关重要。它不仅帮助患者在手术过程中避免痛苦,还有助于医生更好地进行手术操作。然而,麻醉本身是一个复杂的过程,涉及多种药物和技术。对于即将接受手术的患者来说,了解麻醉的基本知识可以帮助他们减轻焦虑,更好地准备手术。本文旨在提供关于麻醉的基本常识,包括其定义、类型、应用、风险和并发症,以及术前准备。

## 一、麻醉的基本概念

### 1. 麻醉的定义

医学实践: 麻醉是一种专业的医学实践,旨在通过使用药物来暂时消除痛感和其他感觉。它使患者在手术或其他医疗程序中保持无痛和意识丧失,从而减轻患者的不适并保证手术的顺利进行。

目的和作用: 麻醉的主要目的是确保患者在接受手术或诊疗过程中不感到痛苦。它还有助于控制手术过程中的生理反应,保持患者的稳定状态。

### 2. 麻醉的类型

全身麻醉: 全身麻醉是一种使患者完全失去意识的麻醉方式。在这种麻醉下,患者不会感觉到任何痛苦,也不会记得手术过程。通常通过静脉注射或者吸入麻醉药物来

实现。

局部麻醉: 局部麻醉是针对身体的特定部位,使该部位失去感觉,但患者保持清醒和意识清楚。常用于较小的手术,如牙科手术或皮肤手术。

脊髓麻醉: 脊髓麻醉是通过在脊髓附近注射麻醉药物来实现下半身的麻醉。这种麻醉常用于腹部以下的手术,如剖宫产手术。

## 二、麻醉的应用

### 1. 手术中的应用

无痛和稳定: 在手术中,麻醉用于确保患者在整个手术过程中无痛且稳定。这有助于减少手术过程中的应激反应和一些并发症的风险。

监控和调整: 麻醉师会监控患者的生命体征,如心率、血压和呼吸,并根据需要调整麻醉剂量。他们还负责在手术过程中处理任何突发情况。

### 2. 疼痛管理

术后疼痛控制: 麻醉在术后疼痛控制中发挥着重要作用,可以通过使用镇痛药物来减轻患者的疼痛。这对于加快患者的恢复和提高术后舒适度至关重要。

慢性疼痛治疗: 在慢性疼痛治疗中,麻醉技术也被用于减轻长期疼痛,如癌症疼痛或神经性疼痛。这可能包括神经阻滞或药物泵

的使用。

## 三、麻醉的风险与并发症

### 1. 风险因素

患者特征: 患者的年龄和健康状况是麻醉风险的重要因素。年龄较大或有慢性疾病(如心脏病、肺病、肾病)的患者可能面临更高的风险。体重过重或过轻的患者也可能增加麻醉的风险。

手术类型: 手术的类型和持续时间也会影响麻醉的风险。复杂或长时间的手术可能需要更深的麻醉和更密切的监控。风险评估: 麻醉师会根据患者的健康状况和手术类型进行风险评估,并采取措来最小化风险。

### 2. 可能的并发症

呼吸系统并发症: 麻醉期间可能出现呼吸抑制,需要通过呼吸机来维持呼吸。在麻醉后,患者可能经历呼吸道炎症或感染。

循环系统问题: 麻醉可能影响心脏和血管功能,导致血压波动或心律不齐。在某些情况下,可能需要药物或其他干预措施来稳定循环系统。

## 四、麻醉前的准备

### 1. 术前评估

医疗史和药物使用: 麻醉师会详细询问患者的医疗史和当前使用的药物,包括处方

药、非处方药和补充剂。这有助于麻醉师了解患者的健康状况,并预测可能出现的麻醉反应。

确定麻醉方法: 根据术前评估的结果,麻醉师会确定最适合患者的麻醉方法。这可能包括选择全身麻醉、局部麻醉或脊髓麻醉。

### 2. 患者指导

术前准备: 患者通常需要在手术前一定时间内停食和停水,以减少术中呕吐和吸入性肺炎的风险。麻醉师会提供具体的指导,如何准备手术和麻醉。

术前咨询: 患者和家属可以在手术前与麻醉师进行咨询,了解麻醉过程和可能的风险。这也是解答患者疑虑和减轻术前紧张的好机会。

## 五、结语

麻醉是现代医学中至关重要的一环,它不仅确保患者在手术过程中无痛,还有助于医生更精准地进行手术操作。尽管现代麻醉技术已高度发展且相对安全,但患者仍需了解其潜在风险和并发症。通过术前详细评估和充分准备,可以最大限度地减少麻醉风险,确保手术顺利进行。患者对麻醉的基本认识有助于减轻术前焦虑,为其提供更安全、更舒适的医疗体验。

(作者单位:河北唐山市中医医院)

# 科学解读女性的最晚生育年龄

□ 刘艳美

随着女性的自主意识逐渐增强,越来越多的女性提倡晚婚晚育,不断的听到这样的声音:“现在医疗技术发达,等我事业稳定了再要孩子,等我玩够了再要孩子,不晚等等,女人生孩子的极限年龄到底是多少?”

从我们普遍的认知上来说,如果过了35岁才第一次生孩子,那就是高龄产妇啦!一旦划入高龄产妇之列,不仅生孩子风险系数高,还有可能难产,也可能生的孩子会不健康;随着年龄的增长,年龄越大就越不容易怀上孩子……这些都是真的吗?

在女人生孩子的极限年龄是多少这个问题上,恐怕没有人能给出肯定答案,因为个体差异太大,总有奇迹在发生,所以基本不可能有标准答案。

但是女性年龄越大,卵巢功能开始衰退,出现月经不规律,闭经,常有性器官萎缩和持续性不规则。伴有不同程度的潮热、多汗、心烦、失眠、阴道干涩、性欲下降等绝经前后症状。出现这种情况说明女性失去了正常的排卵机能,很难正常受孕。

从世界的数据来看,有几个极端例

子,第一个例子,2003年,65岁的印度妇女萨特亚布哈马·马哈帕特拉终于生下第一个孩子。医生利用她的卵子与她丈夫的精子在体外受精后植入她的体内,顺利怀孕、分娩。

第二个例子,罗马尼亚的退休大学教授伊丽斯库女士接受了长达9年的激素替代治疗,成功地延长了经期,利用供精人工授精方式怀孕,67岁生育了两个女孩。

第三个例子,中国失独老人盛海琳,在大女儿意外去世后,她毅然决定进行试管婴儿手术,在60岁那年成功生下一对双胞胎女儿,并因此创造了中国高龄产妇的生育记录。

从这些个例中不难看出,这些生育时都过了花甲之年,成功的生育背后是无数的曲折和艰难,并且都需要借助高科技的医学手段才能成功受孕,这些极端的案例并不能作为我们大多数普通女性的参考与榜样。

自然受孕最晚多少岁能怀上孩子?其实很简单,从生理角度来说,只要你没绝经,就有可能怀孕。

自然绝经代表了卵巢功能的衰退,雌激素分泌枯竭,月经停止,生殖功能也就

终止。一般来说,大多数女性在45~55岁之间绝经。根据个人体质不同,绝经年龄会有约10年之差,因此既有三四十岁便绝经的人,也有五十多岁还能自然受孕生育的人。有效受孕年龄的最晚界限通常被认定为绝经到来的十年之前。比如绝经年龄为48岁,由此推算,38岁则是有效受孕年龄的极限。

这也是为什么那么多的明星虽然年纪并没到绝经的年龄,可生娃之路却走得异常艰辛,要么求子无门,要么只能借助医学手段人工干预才能成功的原因了。这里讲的人工干预指的就是试管婴儿技术,有些人提到试管婴儿还是有抵触心理,但不得不说是大多数的情况下是试管婴儿给予了很多不孕不育夫妻希望。让他们还有机会拥有一个属于自己的宝宝。

女性的20-30岁这段分娩高峰期的时间仍然是怀孕最受欢迎的时间。这一点毋庸置疑,那么是越年轻的女性越容易怀孕吗?这是真的,这是因为研究发现,年轻女性的卵子的活性比较高并且比较健康,因此总体来说受孕的机会相对高龄女性来说是比较高的,同时还有

以下的优势:(1)质量比较好的卵子能够降低婴儿受到感染的机会;(2)流产的几率会比较低;(3)产后恢复所需要的时间也相对缩短。

除此之外,年龄对分娩的过程也会有所影响。根据调查发现20-30岁的女性大约有80%都是自然分娩的,因为年轻女性子宫和臀部的肌肉弹性比较好,可以让分娩推进的过程更加顺利。

随着年龄的增加,到了35岁以后如果你要怀孕的话可能就需要多加留意了,因为35岁以后胎儿患唐氏综合症的机会也会增加,所以医生可能需要为你进行羊水诊断或者其它一些检测确保怀孕没有问题,各阶段的产检都不要错过。

女性40以后怀孕更加困难,在这个阶段怀孕的话,在体力上没有优势,同时能量的恢复也会比较慢,并且卵子的质量与子宫环境都远不如20多岁的时候。在实际工作中,这个年龄的有很多女性生育宝宝还是十分顺利健康的,所以针对这个年龄阶段想要妊娠的话尽量做好孕前评估,评估卵巢情况与身体情况再进行备孕。

(作者单位:广西钦州市妇幼保健院)