

预防老人跌倒的方法有哪些

□ 胡瑞光

21世纪进入人口老龄化时代,老年人健康生活及生活质量日益受到关注。跌倒是老年人伤残失能的头号杀手,跌倒导致老年人生理心理问题造成照护时间成本提高,跌倒导致老年人生活能力缺陷,生活无助与社会隔离严重影响老年人的生活质量。跌倒是老年人群中日益严重的公共卫生问题,开展老年人跌倒预防工作非常重要。预防老人跌倒的方法有很多,应从身体健康、地面材料、障碍物减少、辅助器具佩戴等方面综合考虑,帮助老人保持身体的稳定性和平衡性,降低跌倒的风险。同时,家人和社会应该关注老人的安全,提供更多的关爱和帮助。

一、保持身体健康

老人应保持身体健康,定期进行体检,并积极治疗慢性疾病。同时,要保持适当的体重和运动,增强身体的稳定性和平衡性。

1.均衡饮食:保持均衡的饮食,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,有助于增强肌肉和骨骼的强度,提高身体的平衡能力。

2.适当运动:进行适当的运动,如散步、太极拳、瑜伽等,可以增强肌肉力量和灵活性,提高身体的协调性和平衡能力。

3.控制慢性疾病:积极控制高血压、糖尿病、骨质疏松症等慢性疾病,这些疾病可能会影响老年人的平衡和行走能力,增加跌倒的风险。

二、保持环境安全

人进入老年期后由于身体机能衰退容易患各种疾病,跌倒在65岁以上老年人伤害死因中排名首位,跌倒引发相关疾病加重老年人的家庭与社会负担。预防老年人跌倒需要注意保持卫生间设施,室外与家居环境安全。

1.家居环境:保持家居环境整洁、宽敞、明亮,避免地面湿滑、杂乱无章的情况。合理布局家具和物品,避免造成障碍物或绊倒的风险。老人应该减少家中的障碍物,如电线、塑料袋等,并保持地面的清洁和整洁。

2.卫生间设施:老人应该选择合适的地面材料,在卫生间安装扶手、防滑地毯等设施,方便老年人起居和洗浴。定期检查和维修设施,确保其完好有效。老人在家中应安装扶手和把手,以增加身体的支撑和平衡性。

3.室外环境:在室外活动区域设置防滑设施,如防滑地砖、防滑地毯等。保持道路平整、无障碍物,方便老人行走。

三、增强自我保护意识

跌倒是由个人内在与环境外在因素共同作用导致,老年人跌倒预防需要通过穿着合适的鞋子,避免过度疲劳及依赖药物增强自我保护意识。

1.穿着合适的鞋子:选择适合老年人脚型、防滑、减震的鞋子,避免穿拖鞋或高跟鞋行走。

2.避免过度疲劳:避免长时间站立或行走,合理安排休息时间避免过度疲劳导致跌倒。

3.避免过度依赖药物:合理使用药物,避免过量或不当使用药物导致头晕、失衡等不良反应。

4.做到3个30秒:①起床30秒:从床上坐起后,先不要急于下床,而是在床上静坐30秒,让身体适应由卧位到坐位的体位变化,确保血压稳定,避免因体位性低血压引发头晕而跌倒。②站立30秒:从坐位站起时,先保持坐姿稳定30秒,然后再慢慢站起,站立后再稳定30秒,确认无头晕、眩晕等不适感后再行走,以防因瞬间血压波动导致跌倒。③行走转弯30秒:在行走过程中,尤其是转身或者改变方向时,应适当减慢速度,转弯前维持稳定步伐30秒,然后再进行转身或变向,以降低因动作过快或重心不稳而摔倒的风险。

四、加强社交活动

老年人要通过参加社交活动,保持心情愉悦,寻求帮助促进心理健康。

1.参加社交活动:鼓励老年人参加社区活动、志愿服务等社交活动,增加社交互动和交流,提高生活质量。

2.保持心情愉悦:保持心情愉悦,避免孤独、焦虑等不良情绪影响老年人的身体状况和平衡能力。

蛋白尿的表现与诊断方法

□ 韦素珍

一、什么情况下出现泡沫样尿呢?

正常情况下,尿液的表面张力比较低,一般不产生泡沫。如果出现泡沫尿,说明尿中含有尿液表面张力的物质增多,比如有机物蛋白质等,应及时查找原因。若肝、肾出现损害时,尿中蛋白尿或者潜血会增多,当尿液中含有大量蛋白时就会出现泡沫且久久不散。此外,还包括糖尿病的尿糖及尿酮体情况下,尿液表面张力升高会出现泡沫尿。还有当出现尿路感染时候,尿中存在细菌也会产生泡沫尿。所以不适所有泡沫样尿就是尿中含有大量蛋白。

二、那什么才是蛋白尿呢?

尿蛋白也称蛋白尿,是指用化学检验法检测出尿液中含有的蛋白质,正常人尿液中仅含有微量的蛋白质。尿微量白蛋白肌酐比是30-300mg/g肌酐,24h尿蛋白定量一般要求是<150mg。首先看所谓的微量蛋白尿,其实指的就是微量白蛋白尿。微量白蛋白尿的定量标准是<150mg/24h,或者是<30mg/g,在30-300mg/g之间,就算是患者出现了尿微量白蛋白的增多。当尿微量白蛋白增多,这个时

候首先要注意,寻找它的原因,最常见的原因,就是一些内皮功能不好的疾病,比如糖尿病肾病、高血压肾损害、高脂血症,或者肥胖相关性肾病等导致的。当蛋白超过150mg/24h或蛋白定性试验呈阳性称为蛋白尿。尿蛋白是尿常规的重要检查项目之一,对肾脏疾病的诊断具有重要意义。正常情况下血液中的蛋白经肾小球滤过、肾小管重吸收,而后经肾脏及尿路排泄。健康成人每24小时排泄总蛋白不超过150mg。尿液中出现的蛋白主要来源于血浆蛋白,另外肾小管也分泌少量蛋白。尿蛋白的产生与肾小球毛细血管的组织结构和肾小管的生理特性有关。蛋白尿是肾脏病的标志,尿蛋白的测定有助于肾脏病的诊断、可预测疾病的变化以及对治疗的反应。不仅如此,它还是肾损害的标志物,是肾衰发生发展中起决定作用的因素之一。大量的尿蛋白可导致肾组织损害和纤维化,也可导致肾脏炎症或纤维化反应,还可能对肾小管间质造成严重损害。

三、蛋白尿的如何诊断呢?

化验尿发现了蛋白就是蛋白尿,最基本

的就是查尿常规,尿常规提示蛋白(+),即蛋白尿,也就是尿里面出现蛋白。如果尿蛋白量很少,留24h尿测尿总蛋白在150mg以下,是生理性蛋白尿,不是出现问题,如果尿总蛋白>150mg要考虑机体出现问题。根据形成蛋白尿的原因不同,可以将蛋白尿分为肾小球性蛋白尿、肾小管性蛋白尿、溢出性蛋白尿等。需要到专科就诊进一步查24h尿蛋白定量,还要进行抽血及行影像学检查协助诊断,以明确是由于肾炎或者肾病综合征的引起的蛋白尿,或者单纯的肾小管损伤出现少量的蛋白尿。还可能由于机体其他系统的疾病,比如血液系统疾病里的多发性骨髓瘤,导致机体产生异常增多的免疫球蛋白,或者蛋白的轻链、重链导致尿里出现蛋白,可能就要进行进一步的骨髓腔穿刺,来明确疾病是否存在。如果是明确多发性骨髓瘤,可能需要进一步的血液科治疗。

四、蛋白尿会有什么表现呢?

患者有尿蛋白通常无临床表现,仅在特殊检查时才能发现,如果是疾病导致的尿蛋白,患者可能同时伴有其他症状。其典型症状

是出现尿蛋白时往往出现排尿时出现很多不易消散的泡沫,伴腰疼、下肢水肿、面部水肿、全身乏力。如果是感染引发的尿蛋白,还可能出现发热、淋巴肿大等。常见伴随症状有以下几种情况:1、如伴有明显水肿、血浆蛋白过低、血清胆固醇、磷脂和脂蛋白增高,见于肾病综合征;2、如伴有水肿、尿尿、高血压、管型尿等,多为急性慢性肾小球肾炎、继发性肾小球疾病等;3、如伴有尿路刺激症状,尿沉渣中白细胞增多,出现脓尿、白细胞管型,尿培养有致病菌,多见于肾盂肾炎。

五、如果出现蛋白尿会有什么不好后果呢?

1.低蛋白血症,以血浆减少、胶体渗透压降低、全身性水肿为主要特点。
2.尿蛋白引起的肾脏疾病长时间会使得肾脏功能障碍,进而加重尿蛋白程度。
3.患者表现为机体免疫力下降,易继发感染。

六、出现蛋白尿后要怎么处理呢?

患者出现尿蛋白没有症状,通常是体检或到医院检查其他疾病时发现,如果出现尿蛋白应该进行详细检查,明确病因,以进一步治疗。

(作者单位:广西壮族自治区人民医院)

针灸的操作方法与注意事项探究

□ 普燕波

针灸,这一古老而神奇的中医治疗方法,一直以来都以其独特的疗效和神秘的手法吸引着人们目光。针灸,作为中国传统文化的重要组成部分,不仅仅是一种医疗手段,更是一种生活哲学和健康理念。本文将带您深入了解针灸的原理、作用、适应症和注意事项,让我们一起探索针灸的奥秘,点亮身体的能量之源。

一、针灸的原理与历史

针灸,源于中国古代的针刺与艾灸疗法,通过刺激人体穴位,推动人体经络内气血的运行,从而调节人体气机功能的正常,达到治疗疾病的目的。针灸的历史悠久,可追溯至数千年前,如《黄帝内经》中就有关于针灸的记载。古人通过长期的实践,逐渐形成了独特的针灸理论体系,认为人体内部阴阳平衡被打破是疾病产生的根源,而针灸则可以调和阴阳,恢复人体内部

的平衡,以达防病治病之效。

二、针灸的作用与效果

1.疏通经络:针灸能够刺激人体穴位,疏通经络,促进气血流通,改善身体内部的循环。

2.调节气血:针灸能够调节人体气血的运行,使气血充盈,流畅,有助于身体健康。

3.缓解疼痛:针灸对于各种疼痛,如头痛、颈肩痛、腰腿痛等,具有显著的缓解作用。

4.增强免疫力:针灸能够激发人体的免疫功能,提高身体的抵抗力,预防疾病。

三、针灸的适应症与禁忌症

针灸的适应症广泛,包括但不限于:感冒、咳嗽、头痛、失眠、胃痛、月经不调、痛经、颈、肩、腰、腿疼痛等。然而,并非所有疾病都适合针灸治疗,一些急性疾病如高热、严重心脏病等需要紧急处理的症状,不建议使用针

灸。此外,孕妇的下腹部、腰骶部不宜进行针灸。因此,选择针灸治疗前,应咨询专业医生,了解个人情况。

四、针灸的操作方法与注意事项

1.选穴:针灸治疗的关键在于选穴。临床中强调八纲和经络气血辨证,辨经与辨证结合,据症状和体征辨其病变属性,择其相应腧穴进行治疗。强调“理、法、方、穴、术”,调神与调气并重。

2.操作:针灸操作包括针刺和艾灸两个步骤。针刺时,需将针具刺入人体穴位中,出现酸、麻、胀的感觉为正常现象,并配合捻、转、提、插的手法。艾灸时则需点燃艾条,对穴位进行温热刺激。操作过程中,需注意针刺的深度和角度,避免损伤内脏和血管。同时,艾灸的温度也要适中,避免烫伤皮肤。

3.注意事项:过于疲劳、精神高度紧张、饥饿者不宜针刺;年老体弱者针刺应尽量采取卧位,取穴宜少,手法宜轻。在进行针灸治疗时,患者应保持身心放松,避免过度紧张。同时,针灸后要注意保暖,避免受风受凉。饮食方面应避免辛辣、刺激性食物,以清淡易消化饮食为主。

总的来说,针灸是一种安全、有效的中医治疗方法,它通过刺激人体穴位,调和阴阳,疏通经络,扶正祛邪,从而达到治疗疾病的目的。无论是日常保健还是疾病治疗,针灸都能为我们带来意想不到的效果。然而,要想充分发挥针灸的疗效,我们还需要了解更多关于针灸的知识,掌握正确的操作方法,遵循医生的建议和注意事项。让我们一起探索针灸的奥秘,点亮身体的能量之源。

(作者单位:云南省昆明市盘龙区人民医院)