

# 老年人意外事故的预防与应对措施

□ 宋燕

随着社会老龄化进程加快,老年人的生活质量和安全问题逐渐成为社会关注的焦点。65岁以上的老年人群中,由于身体机能的衰退,平衡感、视力、听力等能力有所下降,容易发生意外伤害。本文将介绍预防老年人意外事故的措施和应对策略,为家庭和社会提供科学合理的建议。

## 一、老年人意外事故的常见类型

1. 跌倒事故:跌倒是老年人最常见的意外事故之一,往往由于平衡能力下降、地面湿滑、环境不安全等因素引发。老年人跌倒后容易造成骨折,特别是髋部和手腕骨折,严重时甚至可导致长期卧床或丧失生活自理能力。

2. 误吸事故:误吸是老年人由于吞咽功能减退、口腔和喉部肌肉力量减弱所导致的一种常见事故。根据研究数据显示,70岁以上的老年人中,吞咽困难的发生率可达50%以上,误吸通常发生在进食、饮水或服药过程中,尤其是在躺卧姿势下进食时,风险更为显著。此外,食用坚硬或带有核的食物(如枣核、花生等)也极易引发误吸。一旦发生误吸,轻者可能导致持续性咳嗽或嗓音嘶哑,重者则会引发窒息、肺部感染,甚至可能导致急性呼

吸衰竭和死亡。

3. 交通事故:老年人由于反应速度变慢、视力和听力减退,在过马路或骑行时容易发生交通事故。此外,一些老年人由于长期服药,可能出现头晕等症,这也增加了交通事故的风险。

4. 烧伤和烫伤:老年人在使用家用电器、厨房烹饪等活动中,容易因不小心接触到高温物体或开水而发生烫伤。此外,一些老年人因反应迟钝,可能无法及时躲避火灾,增加了烧伤的风险。

## 二、预防老年人意外事故的措施

1. 改善居住环境:家庭成员应仔细检查老年人生活的每一个细节,确保地面平整,避免使用光滑的地板材质如大理石或瓷砖,建议铺设防滑垫或使用防滑袜。此外,在浴室、厨房等容易积水的地方,应安装防滑措施,如防滑垫、抓握扶手等,特别是在浴缸和淋浴间,防滑设施必不可少。楼梯是另一个潜在的危险区域,可以在楼梯的两侧安装扶手,并确保每个台阶都贴有防滑条或标识。家庭中的家具摆放也应特别注意,家具的高度应适中,避免老年人在起身时费力或意外磕碰。房间

的照明系统也需加以改善,特别是在夜间,走廊和卧室的夜灯能够有效减少跌倒风险。

2. 提高老年人的自我防护意识:家庭和社区应定期组织老年人参加安全知识讲座,教授他们如何识别潜在危险,并教会他们一些简单的自救措施。例如,如何正确使用辅助器具,避免危险的活动区域,定期检查身体状况等。

3. 预防误吸的措施:老年人在进食时应保持直立或稍微前倾的坐姿,以利于吞咽过程的顺利进行,避免让老年人躺卧进食。此外,进食后应保持直立姿势至少30分钟,以防止食物或液体进入气道。对于有吞咽困难的老年人,应尽量将食物切碎或搅拌成糊状,并在饮品中适量添加增稠剂。同时,应避免给老年人食用坚硬、粘稠或易呛的食物,特别是带有核的果实(如枣核)和糯米等食物。在饮水或服药过程中,也应注意缓慢且小口进行。

4. 合理饮食、防治营养不良:建议老年人每日多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鱼、鸡蛋、豆类、奶制品、新鲜蔬果等。同时,适量补充钙质和维生素D,以增强骨骼强度。对于牙齿不好或消化功能差的

老年人,可以选择容易咀嚼和消化的食物,如蒸煮软烂的食物、营养丰富的汤羹等,避免食用过硬、过粗的食物。

## 三、应对老年人意外事故的措施

1. 家庭急救措施:若老年人不慎跌倒,应确保其情绪稳定,并检查是否存在明显的骨折或其他严重损伤。如果老年人发生烫伤,应迅速用冷水冲洗受伤部位,时间至少持续十分钟,以降低皮肤温度,防止伤情加重。如果老年人出现误吸,家人应立即让其停止进食,鼓励其咳嗽将异物排出。如果老年人无法自主排出异物,应立即进行海姆立克急救法。

2. 及时就医与康复:事故发生后,应尽快将老年人送往医院接受专业治疗,并根据医生的建议进行康复训练。尤其是骨折、烧伤等严重事故,可能需要长时间的康复和护理。

总的来说,老年人意外事故的预防与应对措施不仅仅是家庭的责任,更是全社会需要共同关注的问题。只有社会各界共同努力,才能为老年人创造一个安全、健康的生活环境,保障他们的晚年生活幸福美满。

(作者单位:山西省长治医学院附属和平医院)

# 视网膜脱离的症状及救治方法

□ 李晓艳

视网膜脱离是一种严重的眼科疾病,如果不及治疗,可能会导致永久性失明。视网膜是眼球内壁的一层薄膜,负责接收光线并传递视觉信息。当视网膜与其下方的支撑组织分离时,就会发生视网膜脱离。本文将介绍视网膜脱离的症状及救治方法,助力公众迅速识别和紧急处理。

## 一、视网膜脱离的症状

1. 闪光感:视网膜脱离的早期症状之一是眼前出现闪光感。这种闪光通常在黑暗中更加明显,类似于突然出现的闪电或火花。这种现象是由于视网膜受牵拉或脱离导致的。

2. 浮动物增加:患有视网膜脱离的人常常会注意到眼前出现更多的浮动物。这些浮动物可以是点状、线状或蜘蛛网状的黑影,随着眼球的运动而移动。

3. 视力模糊:视力突然变得模糊或失去某些部分的视觉也是视网膜脱离的常见症状。患者可能会发现阅读或看东西时变得困难,甚至有部分视野消失。

4. 视野缺损:视网膜脱离常常导致视野的部分或全部缺损。患者可能会感到有一块黑影或阴影覆盖视野的一部分,这种情况可能逐渐恶化,甚至导致完全失明。

## 二、视网膜脱离的原因

1. 年龄相关的退行性变:随着年龄的增长,玻璃体逐渐变性和收缩,可能会牵拉视网膜并导致其脱离。这种退行性变是老年人视网膜脱离的主要原因之一。

2. 近视:高度近视患者的眼球前后径较长,视网膜受到的牵引力更大,更容易发生视网膜脱离。

3. 眼外伤:严重的眼外伤可能会直接损伤视网膜,导致其脱离。包括眼球穿刺伤、钝性撞击等,都可能引起视网膜脱离。

4. 其他眼病:某些眼部疾病,如糖尿病视网膜病变、眼部炎症或肿瘤等,也可能引起视网膜脱离。这些疾病会导致视网膜结构的改变或异常,增加其脱离的风险。

## 三、视网膜脱离的救治方法

1. 激光治疗:激光治疗是一种非侵入性的方法,适用于早期视网膜脱离。医生使用激光在视网膜上形成微小的烧灼点,帮助固定脱离的视网膜,防止其进一步脱离。

2. 冷冻疗法:冷冻疗法是另一种治疗视网膜脱离的方法,通过冷冻探针在视网膜脱离区域形成疤痕,固定视网膜。这种方法通常用于无法进行激光治疗的情况。冷冻疗法的效果相对持久,可以有效地处理视网膜的

复杂撕裂问题。

3. 气体注射术:气体注射术是一种微创手术,医生将气体注入眼内,气泡推动视网膜回到原位,然后通过激光或冷冻疗法固定。这种方法适用于特定类型的视网膜脱离。气泡的压力可以帮助视网膜重新附着,而后续的治疗可以确保其稳定性。这种方法通常用于轻度至中度的视网膜脱离病例,恢复过程较快。

4. 巩膜扣带术:巩膜扣带术是一种外科手术,医生将硅胶带固定在眼球外部,减轻玻璃体对视网膜的牵拉,帮助视网膜复位。这种手术适用于较严重的视网膜脱离。通过减轻视网膜的张力,巩膜扣带术能够有效地恢复眼球的结构完整性,手术后的恢复期可能稍长,但对于复杂病例是非常有效的治疗选择。

5. 玻璃体切割术:玻璃体切割术是治疗视网膜脱离的常见手术方法。医生通过微小切口移除部分或全部玻璃体,减轻对视网膜的牵拉,然后使用激光或冷冻疗法固定视网膜。这种方法适用于复杂或反复脱离的病例。玻璃体切割术具有高度的灵活性,能够有效地处理多种视网膜脱离状况,确保患者的视力得以恢复。

# 日常生活中的电磁辐射防护措施

□ 陈思羽

随着现代社会科技的发展,人们接触的电磁辐射越来越多:手机、微波炉、电力设备,以及各种电子产品都会产生一定的电磁辐射。尽管大多数情况下电磁辐射量都在安全范围内,但长期和过量的电磁辐射仍可能对健康产生影响。本文将介绍一些日常生活中的电磁辐射防护措施,帮助大家更好地应对这一隐形威胁。

## 一、了解电磁辐射的来源

1. 电子设备:电子设备是电磁辐射的主要来源之一,包括手机、电脑、电视、微波炉等。这些设备在工作时会产生不同程度的电磁辐射。虽然大多数设备的辐射量在安全标准之内,但长期、频繁地使用可能会增加辐射暴露的风险。

2. 电力设备:电力设备如变压器、电线、家用电器等在运行过程中也会产生电磁辐射。特别是高压电线和变压器,距离越近,辐射强度越高。

3. 无线通信:无线网络路由器、蓝牙设备、无线电台等也是电磁辐射的来源。这些设备通过无线电波进行数据传输,在工作时会产生电磁辐射。虽然其辐射量通常较低,但长

时间接触也需要引起注意。

## 二、减少电磁辐射的暴露

1. 合理使用电子设备:在日常生活中,我们可以通过一些简单的措施来减少电子设备的电磁辐射暴露。例如,在使用手机时,尽量使用免提通话或耳机,以减少手机直接接触头部的时间。此外,观看电视或使用电脑时,也应保持适当的观看距离,以减少辐射暴露。尽量避免在设备开启的情况下长时间近距离接触,例如不建议长时间把笔记本电脑放在膝盖上使用。此外,对于儿童和青少年,尽量限制他们使用电子设备的时间,以减少电磁辐射的影响。

2. 减少不必要的电磁辐射源:在日常生活中,我们可以通过减少不必要的电磁辐射源来降低暴露。例如,在不使用电子设备时,尤其是在夜间休息时,关闭无线网络路由器或将手机调至飞行模式,这样可以显著减少电磁辐射的暴露。此外,家中一些待机设备如电视、音响等,也可以在不使用时切断电源,既可以减少电磁辐射,还可以节约能源。

3. 优化家居布置:家庭中电力设备的布置也会影响电磁辐射的暴露水平。为了减少

辐射暴露,可以将辐射较强的设备放置在远离卧室和长期逗留的区域。例如,不要将路由器放置在卧室内或床头附近,尽量选择距离人体较远的位置。同样地,冰箱、微波炉等大功率电器也应尽量远离卧室等休息区域。通过合理的家居布置,可以有效降低电磁辐射的暴露,为家庭成员提供一个更加健康的生活环境。

## 三、提高防护意识与科学防护

1. 了解辐射安全标准:各国对电磁辐射的安全标准都有明确的规定,消费者应当了解并遵循这些标准,以确保家庭和个人的安全。例如,在购买电子设备时,可以查看产品说明书中的辐射等级和安全标准,选择符合国际或国家标准的产品。

2. 使用防辐射产品:近年来,市场上出现了一些专门设计的防辐射产品,如防辐射手机壳、防辐射衣物等。这些产品通过特定的材料和设计,可以在一定程度上减少电磁辐射对人体的影响。不过,消费者在选择此类产品时应注意其有效性和正规性,不要盲目地跟风购买。在选购前,可以参考相关的产品测试报告或用户反馈,确保购买的防辐射产品确

实有效。此外,这些产品只能作为辅助手段,并不能完全替代合理的使用习惯和其他防护措施。

3. 定期检测环境辐射水平:对于居住在靠近高压电线、变电站等辐射源附近的家庭,建议定期进行环境辐射检测。通过检测,了解居住环境中的实际辐射水平,可以帮助我们采取更加针对性的防护措施。如果检测结果显示辐射水平较高,可以考虑调整家电设备的布置,或者在必要时采取搬迁措施,以确保家庭成员的健康。此外,定期检测还可以帮助我们及时发现家中辐射水平的变化,尤其是在添加新设备或家居装修后,以便及时调整防护策略。

总之,电磁辐射在现代生活中无处不在,但通过合理的使用习惯和科学的防护措施,可有效减少电磁辐射对健康的潜在影响。本文介绍的电磁辐射防护措施希望能为大家提供实用的建议,使大家在享受科技带来的便利时,也能保持健康的生活环境。随着科技的发展,电磁辐射防护措施也将不断完善,让我们一起关注这一领域,为健康生活保驾护航。(作者单位:中国人民解放军陆军军医大学)