

从生活细节做起 预防老人跌倒事故

□谭尚展

老年人随着年龄的增长,身体的平衡能力和反应速度逐渐下降,跌倒成为老年人面临的一个重要健康威胁。跌倒不仅可能导致骨折、头部损伤等严重伤害,还可能因为长期卧床带来诸如肺炎、褥疮等并发症,严重影响老年人的生活质量。因此,预防老年人跌倒事故是每个家庭、社区乃至全社会都应关注的重要问题。本文将从日常生活细节出发,介绍如何通过居家环境改造、健康管理以及提高自我保护意识等多方面措施,帮助老年人降低跌倒风险。

一、居家环境的安全性改造

居家环境是老年人日常生活的主要场所,确保其安全性是预防跌倒的关键。

- 1、地面防滑处理:老年人的行动力下降,稍有湿滑的地面就可能导致跌倒。保持地面干燥,使用防滑地砖也是有效的措施之一。
- 2、合理布置家具:家具的摆放应该符合老年人的行动习惯,尽量避免家具边角过于尖锐或棱角分明,同时确保家具之间留有足够的行走空间。避免房间内的杂物堆积,以防老人被绊倒。
- 3、良好的照明条件:老年人视力通常较

弱,光线不足可能会导致看不清地面情况,增加跌倒的风险。因此,在家中特别是走廊、楼梯、卫生间等位置安装足够的照明设备,确保室内光线充足。夜间可使用感应灯,以便老人起夜时不用摸黑行走。

二、健康管理 with 身体锻炼

良好的身体状况和适当的锻炼可以显著降低老年人跌倒的风险。

- 1、定期健康检查:老年人应该定期进行健康检查,特别是针对骨质疏松、心血管疾病等影响平衡能力的疾病进行筛查和治疗。医生还可以根据老年人的身体状况提出跌倒预防建议,如调整药物、进行康复训练等。
- 2、加强平衡力与肌肉锻炼:适当的锻炼可以增强老年人的平衡力和肌肉力量,从而降低跌倒风险。建议老年人进行一些平衡训练,如单腿站立、太极拳等,或者在安全环境下进行轻度的有氧运动,如散步、游泳等,这些都有助于增强身体的协调性和稳定性。
- 3、保持健康的体重:体重过重会增加身体的负担,影响老年人的活动能力,增加跌倒的风险。因此,老年人应注意饮食,保持健康的体重,同时避免快速减肥,导致身体虚弱。

三、提高自我保护意识与应急处理能力

- 1、培养自我保护意识:老年人应提高自身的自我保护意识,如在起身时应缓慢站立,避免突然的姿势改变引发头晕。同时,建议老年人在行走时使用辅助器具,如拐杖或助步器,以增加稳定性。
- 2、学习跌倒时的自我保护技巧:虽然预防跌倒很重要,但学习如何在跌倒时减少伤害也是必要的。例如,老年人可以学习在跌倒后如何快速用手臂保护头部,或如何在摔倒后迅速滚动以减小冲击力。这些技巧能够在意外发生时有效减少伤害。
- 3、家属的关怀与照顾:家属应时刻关注老人的身体状况,提醒老人定期就医,并帮助其改善生活环境。此外,在老人进行活动时,家属应陪伴左右,尤其是在洗澡、上下楼梯等容易发生跌倒的场合。
- 4、使用辅助设备与智能科技:现代科技的发展为老年人提供了更多的防护措施。
- 1、安装扶手与护栏:在家中安装扶手和护栏,特别是在卫生间、楼梯、床边等位置,可以帮助老年人更好地保持平衡,减少跌倒的

风险。

2、使用穿戴式报警设备:现在市场上有许多穿戴式设备,如智能手表、紧急呼叫器等,能够在老年人跌倒时自动发出警报,通知家属或社区服务人员及时提供帮助。这些设备为独居老年人提供了更多的安全保障。

3、智能家居的应用:智能家居设备如自动感应灯、智能音箱等,也可以帮助老年人更方便地生活,减少跌倒风险。例如,老年人可以通过语音控制家中的灯光或电器,避免因摸黑行走或使用家电而导致的意外。

总之,老年人的健康与安全是每个家庭的关注重点,预防跌倒事故不仅仅是从硬件设施上入手,更需要结合老年人的健康管理和自我保护意识。通过对居家环境的改造、身体锻炼的强化、自我保护意识的提升以及科技手段的辅助,老年人可以在日常生活中有效降低跌倒的风险,享受更加安全和舒适的晚年生活。社会各界也应共同努力,为老年人创造一个安全、友好的生活环境,让他们能够安享晚年,远离跌倒带来的伤害和痛苦。

(作者单位:广西壮族自治区梧州市红十字会医院)

介入手术治疗在下肢静脉曲张中的应用

□韦燕运

下肢静脉曲张是一种常见病,多发病,它不仅影响患者的日常生活和工作,还可能因为并发症对患者的健康造成严重威胁。随着医疗技术的进步,介入手术治疗已经成为下肢静脉曲张治疗的重要手段之一。本文将为大家介绍介入手术治疗在下肢静脉曲张中的应用情况,包括其原理、种类、适应症、操作流程、效果评估以及术后护理等方面的知识。

一、介入手术治疗的治疗原理及种类

- 1、治疗原理:介入手术治疗主要是通过微创的方式进入患者体内,直接作用于病变的静脉,以封闭不正常的静脉血流,使血液通过正常的静脉回流,从而减轻症状并防止病情的进一步发展。
- 2、治疗种类:○1 静脉内激光治疗。○2 射频消融治疗。○3 聚乙烯醇泡沫硬化疗法。○4 无痛微创静脉曲张治疗。

二、介入手术治疗的适应症与禁忌症

- 1、适应症:○1 经超声检查确认的大隐静脉或小隐静脉曲张。○2 静脉曲张引起的症状,如疼痛、肿胀、皮肤变化等。○3 静脉功能不全,如静脉瓣膜反流

- 2、禁忌症:○1 急性血栓形成或炎症。○2 严重的动脉疾病。○3 严重心肺功能不全。○4 怀孕期妇女。

三、手术治疗的操作流程与效果评估

- 1、操作流程:○1 术前准备:包括病史询问、体格检查、超声检查等。○2 介入治疗:根据选定的治疗方法,采取不同的操作步骤。○3 术后监测:监测患者的生命体征、静脉曲张的变化等。
- 2、效果评估:○1 症状缓解:术后患者的疼痛、肿胀等症状是否有明显改善。随访中评估症状的持续时间和强度,了解治疗的长期效果。○2 静脉通透性:通过超声检查评估静脉闭塞的情况,判断是否有再通或残余的血流。○3 皮肤和软组织状况:观察皮肤是否有色素沉着、湿疹或溃疡的缓解。评估皮肤温度和颜色改变,了解局部血液循环的改善情况。○4 生活质量的提高:通过患者问卷调查,了解患者的生活质量变化。包括行走能力、站立时间和参与日常活动的能力等方面的改善。

四、介入手术治疗的潜在并发症与管理

- 1、潜在并发症:○1 血栓形成:术后可能

在处理过的静脉中形成血栓,需要通过抗凝治疗和定期复查进行管理。○2 神经损伤:由于手术操作可能损伤周围神经,导致皮肤感觉异常或疼痛。○3 深静脉血栓(DVT):尽管风险较低,但仍需警惕介入治疗后深静脉血栓的发生。○4 皮肤烧伤:尤其是在使用热能消融技术时可能发生,需要特别注意能量的控制和监测。○5 静脉炎:硬化剂注射后可能引起局部静脉炎,通常可通过非甾体抗炎药物和局部冷敷得到缓解。

- 2、管理措施:○1 预防性抗凝:根据患者的风险评估,可能需要在术前、术中或术后使用抗凝药物。○2 术后监护:严密监测患者术后恢复情况,及时发现并处理并发症。○3 疼痛管理:提供适当的疼痛管理方案,如口服止痛药或局部麻醉药物。○4 教育患者:对患者进行术后护理教育,包括如何识别潜在的并发症。○5 定期复查:定期进行超声等影像学检查,监测静脉的状态,评估治疗效果,及早发现问题。

五、手术治疗的术后护理与生活指导

- 1、术后护理:○1 压力绷带或弹性袜:术后立即使用压力绷带或弹性袜,维持一定压

力,减少肿胀,促进血液循环。○2 活动指导:术后鼓励患者早期下床活动,但应避免长时间站立或久坐。○3 伤口护理:保持切口干燥清洁,按医嘱更换敷料,注意观察有无红肿、渗液等感染迹象。

- 2、生活指导:○1 饮食建议:增加膳食纤维,促进肠道蠕动,避免便秘,减少腹胀。○2 体重管理:控制体重,减少下肢静脉压力。○3 运动建议:定期进行散步、游泳等低强度的有氧运动,增强血管弹性。○4 避免高温环境:避免长时间热水浸泡或暴露在高温环境中,可能导致静脉扩张,加剧症状。

介入手术治疗为下肢静脉曲张的治疗带来了革命性的进展。它以其微创性、恢复快、并发症少等优点,受到医生和患者的广泛欢迎。虽然介入手术治疗效果显著,但也要对治疗有充分的认识,术前进行详尽评估,术中精细操作,术后严密监测和护理,才能确保治疗效果的最大化,降低并发症的发生。介入手术,随着技术的不断进步和经验的累积,介入手术治疗将在下肢静脉曲张的治疗中扮演更加重要的角色。

(作者单位:广西梧州市工人医院)

冠心病的预防策略与生活方式调整

□潘奇峰

随着现代社会生活节奏的加快和饮食习惯的改变,冠心病(冠状动脉心脏病)已经成为困扰全球人口健康的主要疾病之一。冠心病的形成是多因素和多环节参与的慢性过程,但通过积极的预防策略和生活方式的调整,可以显著降低患病风险。本文将为大家介绍预防冠心病的策略,并强调生活方式如何调整以防止此类疾病的发生。

一、健康饮食的调整

- 1、增加膳食纤维与全谷物的摄入:膳食纤维对心脏健康尤为重要,可通过减缓消化吸收,延长饱腹感,帮助控制体重,减少心脏病风险。全谷物如燕麦、糙米、全麦面包等,含有丰富的B族维生素、矿物质以及必需的膳食纤维。这些成分能够帮助降低胆固醇,稳定血糖水平,从而降低心脏病风险。
- 2、控制饱和脂肪与反式脂肪酸的摄入:饱和脂肪酸和反式脂肪酸会提高血液中的低密度脂蛋白(LDL)水平,即“坏胆固醇”,从而增加心脏病风险。建议减少黄油、奶油、猪肉和牛肉等动物性脂肪的摄入,并且避免食用加工食品和炸食等,因为这些食品常常含有工业生产的反式脂肪。可以适当增加植物油如橄榄油,这类单不饱和脂肪酸有益心

脏健康。

- 3、增加 Omega-3 脂肪酸来源:Omega-3 脂肪酸对心脏有益,能够减少炎症,预防血栓形成,降低心脏病发生的风险。深海鱼类如三文鱼、鲑鱼和吞拿鱼是优质的 Omega-3 脂肪酸来源。建议每周至少食用两次富含 Omega-3 的鱼类,同时可以考虑亚麻籽、核桃等植物来源的 Omega-3。

二、体重管理 with 身体活动

- 1、保持健康体重:维持健康的体重对预防心脏病至关重要。可以通过定期监测体重和体质指数(BMI),来确保体重保持在健康范围内。BMI 是根据身高和体重计算出的一个数字,反映了身体脂肪的大致比例,通常健康的 BMI 范围是 18.5 至 24.9。
- 2、定期运动:定期的身体活动对心脏健康极其有益,它可以帮助控制体重、降低血压、提升高密度脂蛋白(HDL)即“好胆固醇”水平,以及改善整体心血管健康。建议每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动,如快步走、游泳或骑自行车。运动还可分散为每天 30 分钟,以便更容易融入日常生活。

三、心理压力与睡眠管理

- 1、心理压力管理:心理压力过大会对心

脏产生负面影响,长期的压力可能会导致高血压和其他心脏问题。放松技巧如深呼吸、冥想或瑜伽能有效减轻心理压力。这些方法有助于降低压力激素水平,改善心率变异性,从而保护心脏健康。

- 2、保证充足睡眠:睡眠不足会增加心脏病的风险。成年人每晚需要 7-9 小时的优质睡眠,以帮助心脏和血管系统恢复和修复。良好的睡眠卫生包括维持一致的睡眠时间,创造一个安静、黑暗且舒适的睡眠环境,以及限制睡前使用电子设备。

四、戒烟与限酒

- 1、完全戒烟:烟草中的化学物质对心脏和血管有极大的害处。戒烟可以迅速降低心脏病风险,长期戒烟还可使心脏病风险降至与从未吸烟者相近的水平。戒烟减少了心脏病、中风、肺病和多种类型癌症的风险。
- 2、适量饮酒:适量饮酒对某些人可能有益,但过量饮酒会导致高血压、心律失常及肝脏问题,这些均可增加心脏病的风险。

五、定期健康检查

- 1、血压监测:高血压是心脏病的主要危险因素之一。定期监测血压并保持在正常水平是预防心脏病的关键。正常血压水平通常

在 120/80 毫米汞柱以下。

- 2、血脂与血糖检查:定期检查血脂和血糖水平对预防心脏病同样重要。高胆固醇和糖尿病均是心脏病的危险因素。通过饮食、运动和必要时的药物治疗,可以帮助维持血脂和血糖水平在健康范围内。

六、药物预防

- 1、预防性药物治疗:对于高危人群,医生可能会建议使用阿司匹林等预防性药物来降低心肌梗死的风险。然而,这需要根据个人健康状况由医生评估后谨慎决定是否适用。

- 2、遵医嘱用药:对于那些已经在服用降脂药、降压药等治疗药物的患者,应严格按照医生的处方服用。自行更改药物或剂量可能会对健康造成不利影响。定期复诊,根据医生的建议调整治疗方案。

冠心病作为一种生活方式病,其预防和治疗的重点在于日常生活习惯的积极调整。预防策略需结合个人的实际健康状况,在专业医生的指导下进行。让我们从今天开始,用正确的方式爱护我们的心脏,为了一个健康的未来,一步一个脚印地迈向健康生活。

(作者单位:广西梧州市工人医院)