

特别关注

# 避开这些“坑” 老人跌倒能防

不少人觉得,人老了腿脚不利落,容易跌倒是很自然的事。其实,避开老人跌倒的危险因素,跌倒是可以预防的。专家告诉你,生活中有些小妙招可以预防跌倒。



## 这些危险因素最易使老人跌倒

专家介绍,老年人跌倒的发生并不是一种意外,而是存在潜在的危险因素,是可以预防 and 控制的。老年人跌倒的常见原因有自身原因和外在原因。且老年人跌倒的危险因素是动态变化的,年龄、健康状况、环境等改变都可能对跌倒风险产生较大影响。

**自身原因** 一些自身原因容易诱发跌倒的发生,比如随着年龄的增长,步态的稳定性下降和平衡功能受损,中枢控制能力下降,反应时间延长,平衡能力、协同运动能力下降,视力下降等等。

**外在原因** 外在原因也是潜在的危险因素,如果环境设计有缺陷,楼道或路缘坡道休息区没有扶手,房间内照明较差或光线对比过于强烈,地面不平、湿滑有障碍物,跌倒就会更容易发生。或者老年人独自居住,缺乏支持网络和社会互动,导致跌倒发生或跌倒时没有人及时送医,引发更大的伤害发生。

## 这些小细节可预防跌倒

家庭环境危险因素的改善可以有效减少老年人跌倒的发生,专家教大家几个减少跌倒的小妙招。

例如可以在床边容易摸到的地方放置小夜灯,以保证起夜时活动范围内保持明亮的光线;浴室安装扶手,放置防滑垫;家具包边或者选择圆角的桌椅,防止跌倒时二次损伤等。

此外,穿合身的衣裤也很重要,太长或太宽的衣裤、磨损严重的鞋子都可能增加跌倒的风险。

同时,坚持参加规律的体育锻炼。通过有意识的练习,增强肌肉力量,提高柔韧性、协调性、平衡能力、步态稳定性和灵活性。

最后还是要提醒大家,一旦跌倒发生,不要慌张,不要贸然起身,要缓慢移动身体,感受身体是否疼痛,判断有足够力量时缓慢起身。必要时原地打电话求助家人或打120,以降低跌倒的危害。

有此一说

## 靠墙蹲坐可降血压

英国坎特伯雷大学的生命科学家对来自临床试验的现有证据进行汇总数据分析的结果显示,静态的等长运动(无需移动身体就能调动肌肉参与)是降低血压的最好办法。同时,有氧锻炼、动态的阻力训练(如深蹲、俯卧撑和举重)和高强度间歇式训练也是有效的。

发表在《英国运动医学杂志》上的这项研究成果得出的结论是:等长运动是降低收缩压和舒张压最有效的模式。它为预防和治疗动脉高血压的新运动指南的制定奠定了基础。

研究人员搜索了数据库,寻找持续两周或更久的运动训练干预对静息血压的影响的临床试验。运动干预被归类为有氧锻炼、动态的阻力训练、两者的结合、高强度间歇式训练(HIIT)和等长运动。

分析结果显示,在进行了所有不同类型的运动后,参与者的静息收缩压和舒张压都显著降低,但在进行等长运动训练后,收缩压和舒张压的下降幅度最大。

二次分析显示,靠墙深蹲(等长训练)和跑步(有氧锻炼)分别是降低收缩压(90.5%)和舒张压(91%)最有效的单独锻炼。总体而言,等长运动对降低收缩压和舒张压最有效。

□刘春华

## 跌倒是老人伤害死亡罪魁

跌倒是指突发、不自主的、非故意的体位改变,倒在地上或更低的平面上,包括摔倒、滑倒、绊倒和从高水平面上的跌落。

跌倒尤其对老年人危害极大,可导致残疾,严重威胁着老年人的身心健康、日常活动及独立生活能力。来自中国疾病监测系统的数据显示,跌倒是我国65岁以上老年人伤害死亡的首要原因,并且老年人跌倒死亡率随年龄的增加而急剧上升,给家庭和社会带来了沉重负担。

医生提醒

## 喝苏打水能降尿酸? 别指望!

在门诊,一些大夫会给一部分患者开碳酸氢钠片,就是为了碱化尿液,促进尿酸的排泄。不少痛风患者希望通过多喝苏打水,达到降低尿酸的目的,这真的有用吗?医生提醒,痛风和高尿酸血症的患者饮用苏打水一定要慎重。

因为当尿的酸碱度大于6.2的时候,是不需要碱化尿液的,不是所有的痛风患者都需要喝碱化尿液的碳酸氢钠片。

苏打水里面的碳酸氢钠含量是微乎其微的,根本就达不到碱化尿液的目的。而有一些碳酸氢钠水会为了追求口感,增加大量的高钠和高糖,反而会加重痛风风险。所以痛风和高尿酸血症的患者饮用苏打水一定要慎重。

□周航

用药提示

## 速效救心丸 你吃对了吗?



速效救心丸,是不少冠心病等慢性病患者兜里常揣着的“救命药”。值得提醒的是,病情不同,速效救心丸的用法用量也各异。

### 病情不同阶段服用方法有别

◆冠心病稳定期 一天3次,一次4至6粒口服或舌下含服,4周为一个疗程,至少服用1至2个月,根据病情也可延长服药期限。

◆心绞痛发作时 每次10至15粒“舌下”含服。为了提高药物吸收率,服用时可以直接将丸药嚼碎后放入舌下含服,这样可以比较快速地药品经

由舌下黏膜吸收并流入血液循环中。

速效救心丸的药效起效时间通常为服药后5分钟左右,如果服药10多分钟后仍不能减轻症状,则可再含服一次。不过在两次连服之后病情仍然不能获得显著减轻,甚至出现大汗、面色苍白等一系列病情加重的症状,就要立即就医。

◆急性冠脉综合征救治 口服。一日3次,一次4-6粒,口服并即刻送医。

### 服药的正确姿势快来看一下

根据研究,在使用速效救心丸时一般建议最好是采用坐姿。此外,使用速效救心丸还需注意以下事项:

孕妇禁用,有过敏史伴中重度心力衰竭的心肌缺血者慎用;服药期间忌食生冷油腻和辛辣食物,忌吸烟饮酒、喝浓茶;治疗期间心绞痛持续发作宜加用硝酸酯类药物,如果出现剧烈心绞痛、心肌梗死等应及时就医;如果患者服药后出现胃部不适的症状,可以在饭后半小时之后服用。

□张静宇

家庭保健

## 很多癌症是“省”出来的 6个不良习惯快戒掉

癌症除了遗传和环境因素外,还有很多与生活习惯有关,特别是一些看似节省的好习惯,恰恰是导致癌症的“元凶”。

### 省钱 买打折不新鲜的果蔬

这样的果蔬,有的已经部分腐坏,有的在贮存过程中慢慢发霉,腐烂变质。很多人常常把腐坏的部分去掉继续吃,但是,食物一旦发霉,没发霉的地方也可能存在霉菌、细菌及毒素,长期吃腐烂变质、发霉的食物,对肝脏的损伤很大,有致肝癌的可能。

### 省菜 经常吃剩菜

冰箱不是保险箱,也不是消毒柜,剩菜尤其是剩下的绿叶菜中亚硝酸盐含量较高。若长期食用,会增加消化道

癌症风险。饭菜可以隔顿吃,尽量不要隔夜吃。而且放置时间长、反复加热的蔬菜,营养也会有损失。

### 省心 吃超加工的食物

超加工的食物大多糖分、盐分或脂肪含量高,而且通常保质期很长,如果油脂酸败了,吃进去可能就成为身体的“衰老杀手”。火腿肠、香肠通常含有亚硝酸盐,应尽量限制食用频率。

实在想吃了,尽量注意科学搭配,比如吃汉堡时,可以配根黄瓜或西红柿等蔬菜。

### 省电 抽油烟机太早

炒完菜随手把抽油烟机关掉,会为健康带来隐患。长期吸入厨房油烟中的苯并芘、二硝基苯酚等致癌物,会

增加肺癌风险。使用抽油烟机应“早开晚关”,在做饭产生油烟前就打开,炒完菜后再运行3至5分钟。

### 省油 吃擦锅饭

这样做会导致主食能量密度大幅提高,长此以往容易患高血脂。此外,汤中油、盐含量一般较高,用肉汤、菜汤泡饭很容易带来高油高盐风险。而且吃汤泡饭容易不小心进食过多,导致肥胖。

### 省力 久坐不运动

走路好处多多。一般成人可每天快走6000至10000步,每天走,大步走,每天连续走30至40分钟,每周累计200分钟以上,争取达到300分钟。但特殊患病人群运动要遵医嘱。

□于康

应季养生

## 防秋燥可以这样吃



在享受秋高气爽的同时,不少人发现身体变得有点“干”。鼻咽干燥、咽痛干咳、眼睛干涩、皮肤干燥……专家告诉你,这些都是秋燥的典型症状,可以试试以下这几个适合秋季的养生食疗方:

### 植梨膏——润燥生津 健胃消食

将新鲜山楂500克、梨500克去核,捣取自然汁,于锅中加热,文火煎熬至汁液黏稠,然后加入适量蜂蜜收膏,待凉后置于干燥密闭容器内储存即可。食用时每次取1汤匙,以沸水冲化,饮服,每日2次。

### 百合莲子饮——健脾和胃 安神养心

干百合100克、干莲子75克、冰糖50克(可由自己的口味加减)。干百合浸水一夜后,冲洗干净。干莲子浸泡4小时,冲洗干净。将百合、莲子置入清水锅(砂锅最好)内,武火煮沸后,加入冰糖,改文火续煮40分钟即可。

### 银耳汤——滋阴润肺 补肾益精

将银耳用温水泡发,洗净,放入碗中,加水适量,放入冰糖;然后置于蒸锅中蒸1小时,待银耳熟烂即可食用。糖尿病患者慎用。

### 川贝雪梨——清热化痰 生津止咳

梨(勿去皮)1个,川贝5克,冰糖适量。梨洗净后,在梨的上四分之一处横着切开,上部分做盖,将梨核挖去,待用。将贝母捣碎成粉末,放入梨中,上面撒上冰糖,盖上梨盖。将贝母梨放入蒸锅,用旺火蒸1小时取出,梨汁和果实一起食用。

据人民网

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。