

天冷老人骨折多 六招教你防跌倒

通讯员 朱佳超

近日,市中心医院的120救护车接连送来了两位跌倒的老人。急诊室里,71岁的张大妈刚刚完成检查,结果为右股骨颈骨折。

早上5点多我急着要上卫生间,坐在床沿刚想站起来,但感觉两条腿使不上劲,结果就跌倒在床边了。躺在病床上等待住院的张大妈讲述了跌倒的经过。无独有偶,80岁的杨大伯也是早上发生了跌倒,但不同于张大妈,杨大伯是突发脑梗塞跌倒在路旁,由路人发现拨打120才送到了急诊室,那时杨大伯的右侧肢体已经出现偏瘫。

市中心医院急诊科黄华平医生介绍,冬季是老人跌倒的高发期,往年冬天都会有不少跌倒的老人前来就诊。因为冬天气温下降,人体的血液循环减缓,老年人身体机能退化、肌肉反应变得迟钝,保护性反应能力减弱,许多慢性病如心脑血管疾病及中枢神经系统疾病等都是引起老人跌倒的危险因素。

清晨是心脑血管病的高发时间,同时由于血压调节机制异常和自主神经功能紊乱等,老年人时常会因为起床时过快而导致体位性低血压、短暂性脑供血不足而跌倒。并且,由于清晨起床时老年人的关节还没活动开,加之老年人身体的平衡功能差,因此,早晨是老年人跌倒的高峰期。此外,冬天雨雪增多,天冷路滑,老人穿着衣物较厚,身体活动不够灵活,这也使得老人冬季跌倒的几率增大。

据统计,老年人在冬季骨折的发生率



(图片来源于网络)

比其他季节要高出24%。那么,冬天老年人应如何预防跌倒呢?黄主任建议老年人做到以下几点:

- 1.早晨起床三部曲:老年人起床时动作不宜过快。即醒了以后在床上躺半分钟,先活动一下手脚,再在床上坐起等半分钟,没有头晕等不适症状后再把腿下垂在床沿坐半分钟,无异常再靠床沿站立一会,确认没有头晕再起步。这三个半分钟不仅适用于起床时,也适用于躺或坐在沙发上很久时。
- 2.冬季减少外出,小心行走。天气恶劣时,尤其是患有心脑血管疾病的老人,应该尽量减少不必要的外出。行走时注意看好路面,不与人攀谈,以免分散注意力。
- 3.合理运动防跌倒。即便是冬天,老年人也应坚持适当锻炼,但注意运动幅度

- 一定不要大,可进行平衡、步态、肌力和关节灵活性的锻炼。拳操是十分有益的锻炼方式,如太极拳等,可增强肢体协调平衡能力。
- 4.日常生活重细节。冬天衣服既要保暖又要宽松、舒适,鞋子要防滑。老人在洗澡时,可在浴室里放一把椅子,应尽量避免热水冲洗时间过长或站立过久,防止意外发生。
- 6.跌倒后处理。如果遇到老人摔倒,不要随意或急于扶动老人,在家可加盖被服等予以保暖,注意查看老人有无意识,询问有无疼痛不适、关节畸形、活动障碍等。如有意识不清、呕吐时应及时清除呕吐物,将头部偏向一侧,保持呼吸道通畅,并且拨打120,等待专业的医务人员前来处置。

怎样保护牙齿健康

通讯员 李森

牙齿是人的重要器官之一。牙齿是行使咀嚼功能的重要器官,另有辅助发音和协调面容美观的作用。所以人人都想自己拥有一副整齐、洁白似玉的健康牙齿。

如果我们平时不注意口腔卫生和保护好牙齿,就会出现龋齿、牙龈炎、牙周炎、牙齿疼痛、出血、松动甚至脱落等。

那么,怎样保护牙齿健康呢?

- (1)从小就要养成刷牙的习惯。正常情况下,儿童从2~3岁就应开始刷牙,刷牙是保持牙齿及口腔清洁的重要手段,另有按摩牙龈的作用。掌握正确的刷牙方法,使用适合的牙刷,才能达到清洁口腔的目的。
- (2)要充分利用牙齿的咀嚼功能。这样不但嚼细了食物,且能刺激唾液分泌,另有冲洗清洁牙齿上的污物的作用,有助于保持牙齿健康。注意要细嚼慢咽,适当吃点粗硬食物,有助于消化,还能使牙齿顺利萌出,而且排列整齐。
- (3)从幼儿时期开始,纠正不良习惯,也是保护牙齿的重要措施。如咬手指、啃咬硬物、吮吸拇指、伸舌、咬唇、张口呼吸、咬金属物、拔钉子、咬核桃等不良习惯,都应及时纠正。
- (4)要养成睡前不吃零食的习惯。
- (5)要做到早期预防及定期检查口腔健康状况。最好是半年至一年在自己尚未发现有牙病的情况下,去看牙医生,为你做一次口腔健康检查,定期清洗牙龈上的牙结石等,有利于防止龋病和牙周病的发生。



(图片来源于网络)

市中医院:飘香中药包 保护医患

记者 俞伟慧 通讯员 胡炬煊

近日,记者走进市中医院康复科和急诊科,几只蓝印花布的袋子挂在急诊大厅里,康复科的走廊上更是挂着近30只鼓鼓的小布包,还没靠近,便能闻到淡淡的中药芳香,靠近一闻,气味更加浓郁,像中药香囊的味道。

这是我们医院为了预防流感,保护患者及家属和医护人员专门配的中药包。我们都叫它“流感包”,很多科室都挂了。市中医院儿科医生王艳玲说,她也是这个“流感包”的“开方人”。

王医生说,每年冬季都有流感患者,

中医上,古代就有佩戴香囊预防感冒的记载。于是,王医生利用专业所长,开出了预防流感的方子,主要包括丁香、艾叶、白芷、肉桂、麻黄等中药,并按照一定比例研磨成分。

其实,在市中医院各个科室挂中药包预防各类疾病已有多年,医院康复科的医护人员介绍,不过,方子不是一成不变,哪怕都是预防感冒,也会每年进行调整。

王医生说,就拿去年的流感和今年比,症状就大不一样。今年流感患者主要症状有,持续高热,39-40℃,吃两三天退烧药都不见好,还伴有恶心、呕吐、精神萎

靡等胃肠道反应。而去年的流感,主要以发热为主,38℃左右,胃肠道反应较少。同时,年龄层次也不一样。以儿科为例,去年的流感主要以学龄前儿童为主,1-3岁的孩子。今年覆盖面广了,从新生儿到14岁的孩子都有。不过,流感并不可怕,王医生说,比较担心的是家长拖着耽误孩子病情。她说,接诊的一些孩子都看得太晚了,比如已经发热两三天了,到医院就诊时已经演变成肺炎,如果一有症状就来治疗,相对会好很多。一些家长存在误区,以为孩子发热很正常,或者喜欢去药店买点药吃一下,还是要到医院及时就诊。

春寒料峭阴雨天 健康养生保平安

通讯员 朱冰

虽然节气上已过立春,但随着冷空气的频繁来袭,江南地区阴雨作祟,湿冷模式一直持续。生活在南方的市民们对湿冷的体会可谓刻骨铭心,阴冷天气着实令人讨厌,并且身体较弱或者防范不周到的人还很容易患病。如何顺利熬过这段时间,市中医院给你几条养生保健的好建议。

- 1.防寒保暖防疾病。初春一定要注意心脑血管疾病、呼吸道疾病、胃肠性疾病这三种类型疾病。如果有心脑血管疾病基础的人要减少早晚的户外活动,特别要稳定血压、适度改善血液粘滞性,否则容易诱发冠心病、心绞痛、急性心肌梗死、脑卒中等。常见的呼吸道传染病有流行性感冒、麻疹、百日咳、不明原因肺炎等。预防呼吸道传染疾病,我们要勤洗手,多喝水,经常开窗通风,保持室内的空气新鲜。春季胃肠性疾病也多发,如胃炎、胃十二指肠溃疡、结肠炎等。有的人过多进食生冷硬的食物,同时腹部受到寒冷的刺激,使胃肠血管痉挛,胃肠壁血液及营养供应受阻,削弱了胃肠自身的防御功能,导致疾病的发生。
- 2.湿冷天气重穿戴。在低温环境中,要及时增添衣服,准备好防寒的服装、鞋、帽、手套等,并保持物品干燥。严寒时戴上高领衫,裹上围巾,颈部保暖还能预防颈椎病。女性最忌讳的是露腰露肚子,腰腹着凉会直接导致女性宫寒,除了手脚冰凉、痛经外,还会涉及妇科疾病。
- 3.春捂秋冻讲原则。春捂并非全身上下捂得严严实实,具体原则是“下厚上薄”。中医学理论认为,人体的头部及上半身位置属阳,对风寒之邪的抵御能力较强,不需要作为捂的重点。而下半身属阴,对风寒的抵御能力较差,尤其是双脚。俗话说“寒从脚下起”,脚下神经末梢丰富、敏感,春捂要使足部保暖才能使身体真正地暖和起来。因此,春捂应重点做好双脚和腿部保暖,并常用热水泡脚,睡觉时下半身盖厚一些。
- 4.合理膳食巧御寒。中医认为,食辛可疏风散寒,帮助人体杀菌防病。在饮食上多吃洋葱、生姜、大蒜、芹菜这些菜类食物,能对预防伤寒感冒、春季多发的呼吸道感染、心脏病发作和中风有益处。患有呼吸道疾病的人,可以喝一些红糖老姜茶。

羊肉、牛肉、鸡肉、虾等都属于高热量、高蛋白质的食材,具有温补之功效,可根据个人体质选用。比如中医认为牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风的功能,吃点炖牛肉能补气御寒,提高免疫力,预防感冒等春季疾病的发生。除了吃一些能补阳的食物外,还要注意养阴。鸭肉营养丰富,是滋补妙品,尤适于体内有热、上火的人食用,特别是低烧、虚弱、食少、便秘和水肿的人,食鸭肉较为有益。研究表明,怕冷还与饮食中矿物质缺乏有关。许多年轻女性特别怕冷,常常手脚冰凉,铁的摄入量不足是重要原因之一。所以,多吃富含铁质的食品,如动物肝脏、蛋类、鱼类、牛肉、黑木耳、大枣、乳类、豆制品等等,能提高对寒冷的抵抗力。