

百科知识

科学防跌倒 健康度晚年

夕阳境界

跌倒严重威胁老年人健康,老人跌倒常被称为人生“最后一摔”,往往因为一时疏忽造成严重甚至不可挽回的后果。在跌倒的老人中,40%至70%会发生伤害,需要进行医疗处理。

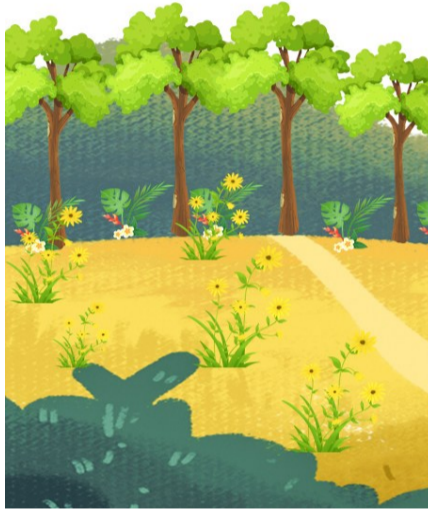
据重庆市卫生健康委发布的《健康白皮书》统计,跌倒是造成全市伤害死亡的第一位,也是65岁以上年龄组伤害死亡的第一位。因此,预防跌倒对老年人健康至关重要。

老年人跌倒的危害

老年人跌倒会造成各个部位的骨折,其中髋关节骨折最为严重。或造成头部受伤,严重的导致脑出血,出现昏迷、意识障碍,若后期恢复差还可能行动困难、生活不能自理等。或跌倒后引起并发症、死亡等。或因跌倒出现疼痛、害怕、抑郁等长期负面情绪。治疗费用高、生活无法自理等会增加家庭经济负担。

老年人跌倒的原因

老年人跌倒是由老年人的身体状况、行为、环境、社会经济等多方面因素综合引起



的——老年人拥有的跌倒危险因素越多,跌倒风险越高。最常见的跌倒原因如下:

- 身体状况方面**
年龄≥65岁,有跌倒史,患有某些疾病:如神经系统疾病、心血管疾病、影响视力的眼部疾病、心理及认知因素等。视觉、听觉、触觉下降;肌肉力量减弱,步态的稳定性下降和平衡功能受损。
- 行为方面**
药物因素:使用精神类药物、心血管药物以及其他如降糖药、镇痛剂等能影响人的神智、精神的药物;过量饮酒;冒险行为;缺乏身体活动;沮丧、抑郁或害怕跌倒等心理因素;穿不合适的鞋;未使用或未正确使用助行工具。
- 环境方面**
居住环境照明较差;地面湿滑、不平整;步行途中有障碍物或有被绊倒的危险;不合适的家具高度和摆放位置,楼梯台阶、卫生间没有扶手等;环境缺乏扶手、路缘坡道、休息区等;雨雪天气、拥挤路况等异常情况。

老年人跌倒的预防

- 个人预防措施**
1.坚持体育锻炼,太极拳、八段锦等有益于改善人体平衡功能、肌肉力量等。

2.合理用药,用药后动作宜缓慢,以防跌倒的发生。

3.积极治疗与跌倒相关疾病,防治骨质疏松症。

4.选择适当的辅助工具,有视、听及其他感知障碍的老年人应佩戴视力补偿设施、助听器及其他补偿设施。

5.熟悉生活环境,明确柜子、桌子等摆放位置。

6.穿宽松合身的衣服、防滑的鞋子。

7.上下楼梯、如厕时尽可能使用扶手;转身、转头时动作要慢,放慢起身、下床的速度。

环境预防措施

1.合理安排家具高度和位置,并尽可能保持不变。

2.家居环境无障碍,移走可能影响活动的障碍物。

3.将常用物品放在方便取用的高度和地方。

4.室内地面应防滑,保持地面平整、干燥,过道安装扶手;卫生间最好使用坐便器,马桶旁应安装扶手。

5.改善照明条件,使室内光线充足,在过道、卫生间等区域安排“局部照明”,在老人床边放置台灯。

6.给老年人创造和谐快乐的生活状态,避免使其有太大的情绪波动,帮助老年

人消除跌倒恐惧等心理障碍。

跌倒后怎么办

1.了解正确跌倒方式

用双手撑地,缓冲摔倒的影响。相对于臀部着地或一侧身体着地,用手撑地给老人造成的伤害以及治疗难度要小得多。

2.评估受伤情况

可缓慢移动手脚、手臂和腿,感受是否疼痛,活动是否受限。

3.若未受伤,跌倒如何起身

如果是背部先着地,应弯曲双腿,挪动臀部到放有毯子或垫子的地方,使自己较舒适地平躺,保持体温,如可能,要向他人寻求帮助。等体力准备充分后,尽力使自己变成俯卧位。双手支撑地面,抬起臀部,借助旁边的家具或物品尽力使自己站起来。

4.若受伤,及时呼救

保持冷静,使用医疗警报设备,或给120或家人打电话求助。如果附近没有报警设备,就大声呼救。如果不能大声呼救,就敲打地板或附近家具,发出声响引起注意。同时,在等待过程中注意保暖。

来源:重庆疾控



老有所乐是老年人幸福生活的重要组成部分,既有物质层面的,也有精神层面的。如何调整离退休老年人的心理状态,使他们真正达到“乐境”?老年人应有童心,主张老年人常忆童年事、多交童年友、常读童年书、多做童年事。老年人要拥有快乐,需要具备如下六大要素:

1.决定人生。不再因为名利而烦恼。人生苦短,到了老年才会更加清楚一切都是身外之物,只有健康和快乐属于自己。因此,老年人不必再为任何事情而苦恼,名也好,财也罢,都是身外之物,想开了,看透了,老年人就会减少烦恼。

2.物有所言。所谓物有所言就是心里有话就说出来,不要憋在肚子里。老年人如果不把心里话说出来就没有任何快乐可言,有的只能是郁闷了。老年人应该多和老友相聚畅谈,还可以在网际空间发帖或聊天,通过网络说出自己的心里话。

3.广交朋友。对老年人而言,孤独是最大的痛苦,广交良友是人生快乐的保证,所以,广交朋友才不至于因封闭自己而孤独。交友不必有抵触情绪,不要总以为对方会欺骗自己,应当以诚相待、相互尊重。

4.经常运动。生命在于运动。老年人退休在家,更不应把运动当作负担。当然,老年人的运动应该适量。老年人参加各种竞技比赛,运动锻炼要量力而行,顺其自然,循序渐进,切忌争强好胜。只有科学锻炼才能收到良好的效果,才能保证身体健康。

5.心胸开阔。老年人心胸开阔的诀窍是,对个人的任何事情都事先想到最坏处,努力做到最好处,不再因任何逆耳之言而动怒。孔子曰“六十而耳顺”,对生活中听到的逆耳之言,老年人要淡然处之,有则改之,无则加勉,让时间做出公正的评价,自己不必生气。

6.顺从心意。老年人都清楚,逾矩会给自己带来压力和痛苦,而讲原则和不过度就是不逾矩。在此前提下,对于自己年轻时的爱好、生活中的追求,亦不必去刻意约束。比如,穿自己喜欢的衣服,去自己喜欢的地方,参加自己喜欢的活动等等,随心所欲不逾矩,便会拥有更多的快乐。

来源:荆门日报

老有所乐六要素

碳水化合物和膳食纤维应该怎么吃

世界卫生组织这样建议

世界卫生组织(WHO)最近频频发布有关吃吃喝喝的指南,总结起来一共讲了三件事:我们应该从哪些食物中获取碳水化合物;成年人及儿童每日蔬菜水果推荐摄入量;成年人及儿童每日膳食纤维推荐摄入量。

碳水化合物及膳食纤维怎么吃

WHO 建议碳水化合物的摄入应主要来自全谷物、蔬菜、水果和豆类(强烈推荐;适用于所有≥2岁的个体)。

1.WHO 建议成年人每天至少摄入400克蔬菜和水果(强烈推荐)。

2.WHO 建议儿童和青少年按下述建议摄入蔬菜和水果(有条件的建议):

- 2-5岁,每天至少250克;
- 6-9岁,每天至少350克;
- ≥10岁,每天至少400克。

3.WHO 建议成年人每天从天然食物中摄入至少25克膳食纤维(强烈推荐)。

4.WHO 对于儿童和青少年膳食纤维的推荐摄入量如下,同样要来自于天然食物(有条件的建议):

- 2-5岁,每天至少15克;
- 6-9岁,每天至少21克;

≥10岁,每天至少25克。

大家可能发现了,凡针对成年人的推荐都是“强烈推荐”,对儿童青少年的都是“有条件的建议”。但这并不意味着对儿童青少年就可以“放松/放宽要求”,而是因为受伦理的限制,没有办法在儿童青少年中完成大量的证据级别高的试验。所以,只能基于不同年龄段儿童青少年的每日推荐能量摄入,来估算大概需要多少膳食纤维来帮助实现体重、血脂、血糖等各方面指标的健康维稳。

而对于成年人的“强烈推荐”,都是基于大量有据可依的高质量研究汇总出的推荐值——证实对避免各类健康风险有“显著效益”。

WHO 额外的几点严肃说明

- 建议实现“蔬菜+水果800克/天”400克是个下限值,如果有能力有条件,建议实现“蔬菜+水果800克/天”。不过,仅仅满足下限400克,就已经能“显著有益于”我们的健康。在每天400克这个下限基础上,蔬菜水果吃得越多,所有疾病(癌症除外)的健康风险降低越大。大白话就是,蔬菜水果吃得越多越有利于健康。
- 警惕金属罐装食物的健康隐患
不局限于新鲜蔬菜水果,毕竟它们也可能因为清洗/去皮不到位等原因导致一些食源性疾病(比如感染性腹泻)。因此,如果环境条件不佳,容易发生食源性疾病(比如卫生条件差,不能保证充分清洗果蔬等)的地区,已经烹饪熟的/冷冻的/罐装的果蔬,都是可选的。只不过要警惕金属罐装食物的健康隐患(比如有可能增加心脏病发生风险)。
- 选择最原始的全谷物

康。

不过,从400克增加至800克,对健康的益处并不是“剂量反应关系”。什么意思呢?就是,假设吃到400克就能将健康风险降低20%,那么,吃到600克或者800克,虽然可以让健康风险更低,但并不会低到30%及40%。也就是不会因为800克是400克的两倍,就能将健康风险进一步降低到两倍。

警惕金属罐装食物的健康隐患

不局限于新鲜蔬菜水果,毕竟它们也可能因为清洗/去皮不到位等原因导致一些食源性疾病(比如感染性腹泻)。因此,如果环境条件不佳,容易发生食源性疾病(比如卫生条件差,不能保证充分清洗果蔬等)的地区,已经烹饪熟的/冷冻的/罐装的果蔬,都是可选的。只不过要警惕金属罐装食物的健康隐患(比如有可能增加心脏病发生风险)。

至于水果干和果汁,证据太有限且有争议,而且都含有大量简单糖,因此尤其不建议用于儿童青少年;另外,某些罐装蔬菜可能含有较高的添加钠盐,也不利于儿童青少年。因此,一般情况下不要用罐装蔬菜替代新鲜蔬菜给孩子吃。

选择最原始的全谷物

一些超加工食品(比如某些饼干、早餐谷物片等),虽然食材选用的是全谷物(也就是咱们中国人所说的粗杂粮),但是经过了精细加工,且往往添加了不少的糖、盐、油脂,并非健康选择。

WHO 强调:一定要选择最原始的全谷类,即几乎没有经过加工的。比如整粒的糙米、整片的燕麦片等。

膳食纤维需来自天然食物

一定会有小伙伴问:补充剂形式的膳食纤维可以吗?对此,WHO 做了特别地解释说明,强调天然食物,而不是来自各种粉剂/胶囊/片剂等形式的膳食补充剂。原因在于:这类补充剂对健康的益处是否真的能够等同于天然来源的膳食纤维?目前的证据还很有有限。只能说有待更多高质量研究来给出明确的答案。

5.碳水化合物供能占膳食总能量的40%~70%,死亡率最低

WHO 建议每日总碳水化合物的摄入量,不用过度紧张,应该保持平衡的心态,增加孩子的安全感,避免将自己的焦虑紧张情绪传递给孩子,加重孩子的焦虑情绪,同时对孩子进行正面引导,帮助他们调整生活习惯。

来源:北京青年报

早知晓、早预防、早治疗 艾滋病检测与咨询

发生高危行为后,要及时进行艾滋病检测,艾滋病检测有窗口期,在窗口期内检测无法判断是否感染。目前,常用的艾滋病病毒抗体检测的窗口期为3-12周,建议发生高危行为3周后及时进行检测,如果检测结果为阴性,则在发生高危行为后12周再检测一次。知晓自己的检测结果,有助于尽早采取措施。检测结果若为阴性,则应该继续坚持安全行为,预防感染;检测结果若为阳性,则需要及早参加抗病毒治疗,保护自身健康不受严重损害。

各地疾控中心自愿咨询检测门诊(VCT)提供免费艾滋病咨询和检测服务;各地县级以上医院、妇幼保健机构和部分基层医疗机构(如社区卫生服务中心、乡镇卫生院)也提供检测服务。国务院《艾滋病防治条例》规定,国家对个人接受自愿咨询检测的信息保密。个人还可以购买自我检测试剂进行检测,如果检测结果为阳性,要及时到医疗机构、疾控中心确诊。

北碚区疾病预防控制中心 提供

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

心理调适小妙招 让“开学综合征”退!退!退!

一、出现这些情况,可能是“开学综合征”
情绪低落,心慌意乱;无故发脾气,注意力不集中;中午、晚上不想睡,早上不想起床;对电脑、手机依依不舍……有人形象地把这种现象总结为“开学综合征”,是指在假期将要结束到开学初始的一段时间,孩子所表现出的一种明显的不适应新学期学习生活的现象。主要表现为:

1.心理方面:记忆力减退,理解力下降、厌学、焦虑、上课走神、情绪不稳定等。
2.生理方面:失眠、嗜睡及一些查无原因的头晕、恶心、腹痛、小便失禁、疲倦、食欲不振等。

二、对于“开学综合征”,家长无须过度担心
“开学综合征”一般会持续一段时间,对孩子的正常学习、生活造成不同程度影响,但经学校老师、

家长的积极引导和孩子的自主调节,多数孩子的症状会逐渐消失,不会对身体健康造成大的影响。如果情况严重,家长应带孩子去医院儿童心理科进一步就诊,请专科医生评估,采取相应治疗方案。

三、摆脱“开学综合征”其实并不难

需要提醒各位家长,如果孩子出现“开学综合征”,不用过度紧张,应该保持平衡的心态,增加孩子的安全感,避免将自己的焦虑紧张情绪传递给孩子,加重孩子的焦虑情绪,同时对孩子进行正面引导,帮助他们调整生活习惯。

1.调整生物钟。家长可以帮助孩子按照学校作息作息时间规律起居,按时准备一日三餐,早睡早起,调整生物钟,适应开学后的“时差”变化。

2.做好时间管理。建议家长与孩子一同制定“学

习计划表”,通过共同拟订新学期计划帮助孩子树立信心,但不要加重分数、成绩等新学期的要求来提醒孩子,这样会加重孩子对于新学期的压力,要帮助孩子正确接受新学期的生活,或正确面对升学的压力,同时引导孩子正确处理与师生之间的人际关系。

3.情绪管理很重要。家长要学会调节自己的情绪,才能更好地与孩子沟通,避免将焦虑情绪传递给孩子。父母的焦虑会让孩子的压力更大,致使其在面学习时更加紧张和焦虑,甚至出现厌学的情况。

4.饮食调整。假期里不少孩子打破了三餐的饮食规律,饮料、零食不断,开学后孩子饮食应该以清淡为主,要充分补给富含碳水化合物的饮食,减少脂肪的摄入量,少吃油炸食品。

来源:科普中国

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办