

跌倒无小事 防范很重要

▲ 广西壮族自治区江滨医院 韦志慧

跌倒是指不慎倒在地面或更低平面的不良事件，是世界范围内 60 岁以上老年人群伤害和死亡的重要原因。据报道，超过 1/3 的社区老年人每年至少跌倒 1 次，其中 10% 的跌倒会导致严重伤害。此外，跌倒还会加剧活动信心丧失、跌倒恐惧等消极心理。因此，正确认识和预防老年人跌倒有重要意义。

老年人跌倒的原因

老年人跌倒通常是多重内外环境因素共同导致的结果，主要包括跌倒史、认知功能下降、身体衰弱、慢性病、视力或听力受损、抑郁等。按照风险来源，可分为外在因素和内在因素。

外在因素 指环境因素，如地面湿滑凹凸不平、地面过于光滑、有易绊倒的障碍物、灯光照明不足等。

内在因素 包括生理学因素、疾病因素、功能水平和行为因素。（1）生理性因素即个体特有的因素，如年龄、性别、种族等，尤其是年龄，老年人视力、机体功能等改变，容易导致对平衡的控制能力下降，从而易发生跌倒。（2）疾病因素是导致老年人跌倒不可忽视的因素之一。人体正常的平衡功能有赖于精确的身体信息输入、正常的中枢神经系统信息加工与整合及准确而快速的运动系统反应。视力、听力方面的疾病、神经系统的疾病、心脑血管疾病、骨质疏松等疾病都容易导致跌倒发生。（3）行为因素就是指不适当的行为，比如有老年人未经医嘱服用药物、穿不合适的鞋子等。

加强防范管理

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。老年人应定期体检做好危险因素控制，尽量减少心脑血管等致残疾病的发生因素。若有肢体功能障碍，应选择合适的助行器。要养成好的生活习惯，放慢活动的速度。

建议老年人做好 3 个“30 秒”：睡醒后 30 秒再起床，床沿坐 30 秒再站立，站立后 30 秒再行走。

开展居家康复锻炼

锻炼前准备工作包括：①衣着舒适，选择跟脚的平底鞋，最好鞋底摩擦力大。②选择明亮的场所，借助栏杆或者家中稳固结实的桌椅等。③年龄较大或行动不便的老年人，需在家人或者看护的陪同下进行锻炼。

锻炼动作如下：

站立侧抬腿 双腿并拢站立，手扶住椅背，右腿向外侧抬起，尽量抬高，保持 10 s 放下。换左腿重复相同动作，每侧腿重复 10 次。

站立后抬腿 双腿并拢站立，手扶住椅背，右腿向后抬起，膝盖不要弯曲，腿尽量抬高，保持 10 s 放下。换左腿重复相同动作，每侧腿重复 10 次。

站立踏步 双腿并拢站立，手扶住椅背，做踏步动作，腿尽量抬高，每侧腿重复 10 次。

站立提脚跟－脚尖 站立，双腿分开

与肩同宽，手扶住椅背，提起脚后跟，保持 3 s 放下；提起脚尖，保持 3 s 放下，重复 10 次。

坐－站运动 坐在椅子上，双手叉腰或放于双腿上，做站起动作，重复 10 次。

坐位抬腿 坐在椅子上，双脚平放于地上（注意背尽量挺直），抬起右腿，使右腿尽量与地面平行，维持 10 s 放下。换左腿重复相同动作，每侧腿重复 10 次。

平躺抬腿 平躺于床上（或垫子上），双腿屈膝成 90 度，抬起右腿并伸直，保持 5 s 放下。换左腿重复相同动作，每侧腿重复 5 次。

平躺臀翘 平躺于床上（或垫子上），双腿屈膝成 90 度，将臀部往上抬起，尽量抬高并保持 10 s，臀部放下，重复 10 次。

打造无障碍等适老环境 保持地面干燥，潮湿易滑处摆放醒目标识牌；移走可能影响老人活动的障碍物；将常用的物品放在老年人方便取用的高度和地方；尽量设置无障碍空间；室内光线明亮，卫生间内安装扶手及呼叫铃，淋浴室地板上放置防滑垫。

饮食调整 通过调整饮食，可预防骨质疏松，多吃补钙食品如牛奶、鸡蛋、海鲜、肉类等，也可以补充蛋白质。吃胡萝卜等食品可补充维生素 D，同时也要多晒太阳。高血糖、高血脂的患者应吸收多种优质蛋白，动物蛋白优于植物蛋白，含优质蛋白的食物含量由高到低依次是鸡蛋、牛奶、鱼类、鸡肉、牛羊猪肉、豆类。

小结

在人口老龄化背景下，我国老年人跌倒发生率处于较高水平，约为 19.3%。老年人群是跌倒伤害的高危人群，一旦发生往往容易导致较为严重的不良后果。预防老年人跌倒已成为我国乃至世界重要的公共卫生问题。我们可以通过增强老人的肌力、柔韧度和身体平衡等，达到预防跌倒的目的。老年人进行居家锻炼也是必要选择，对促进机体保持健康状态十分重要。



冠心病患者的自我管理

▲ 广西壮族自治区河池市宜州区人民医院 梁洪语

冠心病（也被称之为冠状动脉粥样硬化性心脏病或缺血性心脏病）好发于中老年人群，具有致残率高和致死率高的特点。近年来，随着我国老龄人口数量日益增多，冠心病患者数量也呈逐年上升的趋势。

早期症状

冠心病患者的早期症状不典型，部分冠心病患者出现呼吸困难、心悸、胸闷气短等症状。数据研究显示，冠心病呈逐年年轻化发展的趋势。冠心病发生后严重影响患者的身心健康，不利于其正常工作和生活。

发生原因

冠心病的发生原因比较复杂，目前尚不能完全明确具体发生机制，多数专家认为与年龄和性别、合并高血压、长期吸烟喝酒、合并高脂血症及饮食不当等因素有关。

自我管理的内容

冠心病是一种慢性非传染性疾病，现阶段的临床医疗技术无法彻底治愈，需要冠心病患者识别自身危险因素，从而延缓疾病进展。基于此，本文将分析冠心病如何进行用药自我管理，从而控制疾病进展，

减少冠心病的发作次数。

《冠心病患者用药自我管理一本通》一书是在 2021 年由北京科学技术出版社所出版发行的一本图书。该书第一部分简单介绍冠心病（如什么是冠心病、冠心病的危害有哪些、冠心病的总体治疗方案）。第二部分为冠心病常用药物的介绍，是《冠心病患者用药自我管理一本通》一书的重点内容之一，该部分全面梳理冠心病患者的常用药物，解读常见问题，对了解药物的正确使用和消除药物的治疗误区等具有重要的指导作用。第三部分至第七部分则分析了冠心病合并高血压、糖尿病、血脂异常、肝功能异常、慢性肾功能不全的处置原则，内容主要涉及不同情况下的治疗原则和相关注意事项等。

同时，该书中还设置了特别专家提醒，提示药物治疗是冠心病综合管理中的重要组成部分，但是需警惕不合理用药的情况。除此之外，该书在冠心病患者的血糖管理、血脂管理和血压管理方面等作出一定指示，希望能够提高广大冠心病患者的准确认知，降低死亡率和致残率，减少冠心病的反复发作次数。该书为冠心病患者提高药物治疗相关水平以及解决治疗期间的常见药物问题提供了更多参考。

药物治疗

该书提到，规范且有效的药物治疗对冠心病的一级预防和二级预防具有重要作用。一方面能够降低冠心病患者的死亡率，另外一方面需医护人员共同努力，加大对冠心病患者的宣传力度，让广大冠心病患者了解疾病有关知识和用药期间的相关注意事项。基于此，临床医生开始积极探讨如何提高冠心病患者的合理用药认知，这也是当前内科临床工作者在实践过程中亟待解决的重要问题。

该书提示，冠心病的一般治疗方法为：正确使用急救药物。冠心病患者发作时存在一定先兆症状（如恐惧感及心前区闷痛等），患者此时应该就地休息且服用急救药物；在医护人员的帮助下吸氧，防止疾病进展更快。

冠心病患者在外出时应该随身携带药物。日常生活中需注重合理饮食，注意戒烟，补充机体所需的营养。同时，患者要注意合理运动、多喝水，从而将血压水平控制在合理范围内。

如果冠心病患者突发心绞痛，需立即停止体力活动，尽量保持平稳的心态，含服硝酸甘油，如果此时症状未能缓解，那么冠心病患者需要在 10 min 后再含服一次硝酸甘油。如果冠心病患者病情比较严重，需立即

送往医院抢救。如果冠心病患者突发心肌梗死，发病后需立即送往医院治疗。如果冠心病患者病情进展快，需将患者送往最近医院，同时开展心电监护或溶栓治疗。

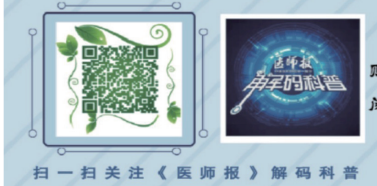
护理方法

该书也专门介绍了冠心病的护理方法，如注意精神护理，不仅仅要照顾冠心病患者的身体，而且需要重视冠心病患者的精神状态，了解其情绪变化，多多鼓励和陪伴冠心病患者，避免情绪起伏过大，从而加速疾病恢复。该书还介绍了用药护理，患者要严格按照书中指导按时用药，不可私自删减药物用量或认为自己病情已经好转便自行停药。

小结

冠心病作为内科当中较为常见的一种疾病类型，需合理用药，注意护理方法，从而延缓疾病进展。

传播医学知识 公益服务医师



扫一扫关注《医师报》解码科普