

浅谈“人生最后一次骨折”

▲ 惠州市第三人民医院创伤骨科 温燕红

冬季对很多老年人来说是一个很不开心的季节，很多老年病都会在冬季呈高发趋势。尤其在冬季雨雪天，路面湿滑，很容易跌倒摔伤骨折，在众多骨折类型中，最常见的是“股骨颈骨折”，有些人管它叫“人生中最后一次骨折”。

为什么说它是“人生中最后一次骨折”呢？首先它是很多老年人才会发生的骨折。其次，就是这个位置骨折之后，会极大程度影响股骨头的血运，即使做手术也是会大概率出现股骨头坏死，所以很多时候我们会直接考虑做髋关节置换。如果患者年龄较大，不适合做髋关节置换手术，那可能会导致患者长期的卧床，生活能力受限，还有可能出现继发的并发症，比如肺炎、尿路感染、血栓、严重的骨质疏松，肌肉萎缩等等都会接踵而至，非常容易出现生命危险。

摔倒不仅可能导致老年人疼痛、丧失自理能力，甚至引发残疾或意外死亡。可以说应对股骨颈骨折，预防是重点，而预防的关键又在于防止摔倒，那摔倒后该怎么办？今天来详细说说。

老年人怎样预防摔倒

改善居室环境 在楼梯、过道、淋浴区、坐便器等地方安置扶手；增设高度适合并带

有扶手的换鞋凳；将易湿滑的地面更换成防滑材料；选用安全稳定的洗澡椅，并采用坐姿沐浴；在淋浴区和坐便器附近增设扶手；在卧室通往卫生间等常用过道添加感应灯；选择高度适宜的床，并在床边设置易伸手摸到的台灯等。

主动学习防跌倒相关知识和技能 如：放慢起身、下床速度，避免登高取物，不走过陡的楼梯、台阶和坡道，避免去人多及地面湿滑的场所等。穿合身的衣服，穿合脚、防滑的鞋。将经常使用的物件放在触手可及的位置。并提高老年人群的自我防护意识，积极治疗原发疾病，减少跌倒的风险。

坚持参加规律的体育锻炼 科学运动锻炼能保持或增加老年人的肌肉力量，减缓因衰老引起的关节僵硬，提高身体柔韧性和平衡能力，保持骨骼健康等。建议老年人尽量保持身体活动，尽可能增加力所能及的日常活动，如散步、骑自行车、健身操、太极拳等，或根据身体情况进行适当的体育锻炼，如健身跑、游泳、登山等，以增强下肢肌肉力量和平衡能力。

选择适当的辅助工具 根据身体条件适时选用合适的拐杖、助行器等辅助工具。视力下降的老人佩戴眼镜；听力下降的老人佩戴助听器。有骨质疏松的老年人可根据情况

使用髋关节保护器。

正确、合理用药 正确指导老年人用药，对于服用镇静、安眠药的老年人，劝其未完全清醒时勿下床活动。服用降糖、降压、利尿药的病人，应遵医嘱服药，并注意用药后的反应。对于大量吸烟和酗酒的老年人，多做健康知识宣传，避免吸烟和饮酒过量引起跌倒。

合理饮食和营养 合理安排饮食，保证摄入足够的蛋白质、钙和维生素D等营养素，以增强骨骼健康和肌肉强度。

摔倒后怎么办

通常摔倒后，我们会下意识想尽快站起来，或者看到别人摔倒后，想尽快把对方扶起来。要注意的是，对于某些摔倒的伤患，千万不要着急站起来，甚至于在救助的时候，如果搬运方法不对，也可能导致二次伤害，加重他们的痛苦。

那么，如何判断摔伤的严重程度并进行救治呢？以及哪些情况不宜自行处理呢？

(1) 保持冷静，检查伤情

老年人摔倒后，若意识清晰，应保持冷静，不要急于起身。首先轻微活动四肢，检查是否有疼痛、畸形或关节异常，以判断是否骨折。同时检查脊柱是否受伤。

(2) 查看疼痛的剧烈程度

因为疼痛本身对于人来说就是一个很好的提示，如果摔倒者休息一会就不疼了，大概率没问题，不放心的话事后去医院再检查一下即可。但如果伤者疼痛非常剧烈，满头大汗，甚至都起不来，大概率是有比较严重的问题，因为疼痛就是一个很好的提示，应当及时寻求专业医护人员帮助。

(3) 查看关节周围有没有明显的畸形

股骨颈的骨折，此处骨折的伤者可能出现下肢明显缩短和旋转的情况，这种关节周围骨头明显畸形的情况大概率是出现了脱位和骨折，这时候就不要轻易地去挪动或者让伤者赶快站起来。

总之，应对老年股骨颈骨折，预防是关键，掌握足够的防摔倒知识，能够应对其带来的多种并发症。同时采取科学的预防措施，有利于降低老年人跌倒发生率，从而远离“人生最后一次骨折”。结实有力量的肌肉会让老年朋友的生活状态更好，应对老年股骨颈骨折，预防是关键，掌握足够的防摔倒知识，通过上述科学有效的预防措施，可以显著降低老年人跌倒的发生率，从而远离“人生最后一次骨折”的风险，保障老年人的健康与生活质量。只有全社会共同关注并积极采取行动，才能为老年人创造一个安全、健康的生活环境，让他们享受更美好的晚年。

辗转反侧睡不着？针灸来帮忙

▲ 北京市顺义区俸伯卫生院 孙淑红

失眠是最为常见的睡眠问题之一，表现为各种原因引起的入睡困难、睡眠深度不够或频度过短、早醒、睡眠时间不足或睡眠质量差等，严重影响患者的日常生活和工作。据世界卫生组织统计，全球约有27%的人存在不同程度的失眠问题。现代医学对失眠的治疗主要包括药物治疗和行为疗法，但长期使用药物可能会产生依赖性和副作用。有没有副作用少且疗效很好的方法呢？那就不妨试试神奇的针灸吧。

针灸治疗失眠的基本原理

针灸作为传统中医的重要组成部分，在治疗失眠方面具有非常独特的疗效。中医认为，失眠多与心神不宁、肝郁气滞、心脾两虚等因素有关，而针灸能够起到激发经气、疏通经络、运行气血和调和阴阳等作用。

针灸治疗失眠的基本原理是通过刺激特定的穴位，调节人体的气血运行和脏腑功能，从而达到治疗目的。针灸可以通过以下几种机制来改善失眠症状：

调节神经系统 针灸可以刺激神经末梢，促进神经递质的释放，调节大脑皮层的兴奋和抑制过程，从而改善睡眠质量。

调节内分泌系统 针灸可以影响下丘脑~垂体~肾上腺轴(HPA轴)，调节体内激素水平，

如皮质醇、褪黑素等，有助于改善睡眠。

促进血液循环 针灸可以改善局部血液循环，增加脑部血流量，提高脑细胞的代谢功能，从而改善睡眠。

缓解心理压力 针灸可以放松身心，减轻焦虑和紧张情绪，有助于改善因心理因素引起的失眠。

针灸治疗失眠的优势

安全性高 针灸治疗失眠是一种非药物治疗法，相对于药物治疗，针灸的副作用较小，安全性更高。

疗效显著 多项研究表明，针灸治疗失眠的疗效显著，且长期效果稳定。

综合调理 针灸不仅可以改善失眠症状，还可以调节人体的整体功能，提高免疫力，改善其他伴随症状。

适用范围广 针灸治疗失眠适用于各种类型的失眠，包括原发性失眠和继发性失眠。

常用穴位及其功效

针灸治疗失眠时，通常会选择与心、肝、脾等脏腑相关的穴位。以下是一些常用的穴位及其功效：

神门穴 位于腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。有安神定志、镇静安眠之功效，适用于心神不宁引起的失眠。

三阴交 位于内踝尖上3寸，胫骨内侧面缘后方。有调和肝脾肾、安神助眠之功效，适用于心脾两虚引起的失眠。

内关穴 位于前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间，有宽胸理气、安神定志之功效，适用于肝郁气滞引起的失眠。

足三里 位于髌骨下缘外侧四横指(中

指)处。有健脾益气、调和阴阳之功效，适用于脾虚引起的失眠。

百会穴 位于头顶正中线与两耳尖连线的交点处。有升清降浊、安神定志之功效，适用于心神不宁引起的失眠。

安眠穴 位于项部，当翳风与风池连线的中点处。有安神助眠、缓解头痛之功效，适用于各种类型的失眠。

心俞穴 位于背部，当第5胸椎棘突下，旁开1.5寸处。有养心安神、调和气之功效，适用于心神不宁引起的失眠。

肝俞穴 位于背部，当第9胸椎棘突下，旁开1.5寸处。有疏肝解郁、安神定志之功效，适用于肝郁气滞引起的失眠。

临床应用效果

针灸治疗失眠的临床应用已有悠久的历史，许多研究和临床实践表明，针灸对失眠有显著的疗效。以下是一些具体的临床应用案例和研究结果：

心神不宁型失眠 通过针刺神门穴、百会穴等穴位，可以有效改善心神不宁引起的失眠症状。一项临床研究表明，针灸治疗心神不宁型失眠的有效率可达80%以上。

肝郁气滞型失眠 通过针刺内关穴、肝俞穴等穴位，可以有效缓解肝郁气滞引起的失眠症状。临床观察显示，针灸治疗肝郁气滞型失眠的总有效率可达85%以上。

心脾两虚型失眠 通过针刺三阴交、足三里等穴位，可以有效改善心脾两虚引起的失眠症状。一项随机对照试验结果显示，针灸治疗心脾两虚型失眠的疗效优于单纯药物治疗。

综合型失眠 通过综合针刺多个穴位，如神门穴、三阴交、内关穴、足三里等，可以全面调节人体的气血和脏腑功能，改善各种类型

的失眠症状。一项大规模的临床研究发现，针灸治疗综合型失眠的总有效率可达90%以上。

治疗方法与注意事项

治疗方法

针刺法 选择合适的穴位，使用一次性无菌针灸针进行针刺。一般每次针灸时间为20~30分钟，每周2~3次，连续治疗4~6周。

艾灸法 使用艾条或艾炷在选定的穴位上进行艾灸，每次艾灸时间为10~15分钟，每周2~3次，连续治疗4~6周。

耳针法 在耳部相应的穴位贴敷耳穴贴，每天按压3~5次，每次1~2分钟，连续治疗4~6周。

注意事项

个体差异 不同患者的体质和病情不同，针灸治疗方案应根据具体情况个性化制定。

治疗频率 针灸治疗需要一定的时间才能见效，患者应保持耐心，按医生的建议进行规律治疗。

生活调整 针灸治疗期间，患者应注意调整生活习惯，如保持良好的作息时间、避免过度劳累、减少精神压力等。

饮食调理 适当调整饮食，避免辛辣刺激食物，多吃富含维生素和矿物质的食物，有助于提高治疗效果。

针灸作为一种传统的中医治疗方法，通过调节人体的气血和脏腑功能，对失眠有着显著的疗效。无论是心神不宁、肝郁气滞还是心脾两虚引起的失眠，针灸都能通过刺激相应的穴位，达到治疗的目的。临床实践和研究表明，针灸治疗失眠不仅安全有效，而且副作用少，值得在临床上推广应用。对于失眠患者而言，结合针灸治疗和生活方式的调整，可以更好地改善症状，提高生活质量。

