

如何预防老年人跌倒

▲ 自贡市第一人民医院 朱晓娟

随着年龄的增长，老年人跌倒的发生率也会不断升高，相比年轻人会造成更严重的后果，跌倒也是造成老年人伤残和死亡的重要原因，老人跌倒已经严重影响老年人及其家人的身心健康与生活质量。一般来说，造成老年人跌倒的因素可分为外部环境因素和自身内在因素，外部环境因素包括地面湿滑、地面有障碍物、光线不足等；内在因素包括老年人身体机能降低、平衡性差以及疾病因素等。

加强老年人的关照和爱护

很多疾病会导致平衡力变差，如果脚上有受伤也会更加容易摔倒，因为怕子女担心，很多老年人并不愿意跟子女说，习惯了自己默默忍受。针对这种情况，家属应多多关注老人，关注他们的身体状况，定期去体检，排除各类心脑血管疾病的风险，避免因疾病原因而跌倒，尽可能降低跌倒的发生率。与此同时，家属应在日常生活中和老年人多交流，引导他们主动学习防跌倒的相关知识，增强防跌倒的意识，

全面了解健康知识，明确跌倒的危害，从衣食住行多方面消除跌倒隐患，同时根据老年人的身体状况选用拐杖等辅助工具，这对预防老年人跌倒有着重要意义。

帮助老年人养成良好的行走习惯

老年人的衣服和鞋子如果不合适就会增加跌倒的发生率，因此老年人在平时穿着上要注意穿着合身的宽松衣物，选择合脚的防滑鞋子，系紧鞋带，尽量不要穿拖鞋，提高脚和地面的摩擦力。除了穿着需要注意外，家属还应该帮助老年人养成良好的行走习惯。一般来说，疾行、重心不稳、地面不平都是导致老年人跌倒的重要因素，因此在出门的时候要充分观察周边的行走环境，选择光线好的路段行走，在走路时注意放缓速度，在乘车时也要做好安全措施，小心上下车，上下楼梯和台阶时也要慢行，养成及时观察的好习惯。此外，雨雪天气更容易跌倒，因此遇到恶劣天气老年人应减少出门。

鼓励老年人进行适当的体育锻炼

随着年龄的增长，身体的身体机能会逐渐下降，平衡性会变差，反应时间也会相应延长，通过锻炼可以提高老年人的肌肉力量，保持较好的平衡性。科学研究表明，科学合理的锻炼有助于预防跌倒，同时减轻因跌倒造成的伤害。

老年的身体强度不如青少年，在运动项目的选择方面也应该以较为舒缓的运动为主。首先，要注意进行增强身体平衡性和柔韧度的锻炼，比如舞蹈、太极拳等，其次，要对腿部肌肉进行锻炼，每周适当保持150分钟以上的中强度锻炼，主要是增强下肢肌肉力量的练习，比如健步走等运动。值得注意的是。老年人在运动时也要注意自身安全，依据自己的身体状况量力而行，养成锻炼的好习惯，注意环境安全、雨水天气、寒冷天气尽量减少室外活动。

创造安全的生活环境

研究数据表明，老年人跌倒的常见场所之一就是家里，因此预防跌倒要从改善家庭环境，创造安全的生活环境入手，适老化的居家环境可以有效降低老年人在家中跌倒的概率。一方面要保持房间内光线明亮，在屋内可以安装小夜灯，防止老人半夜下床如厕时摔倒；另一方面物品也要摆放在适合拿取的高度，容易积水的厨房、洗手间也要保持地面干燥，或者铺设防滑垫，防止因地面湿滑而跌倒。可以在浴室的墙面安装把手，老年人如厕或洗澡时可以依靠把手站立起来，方便老年人使用。除此之外，老人居住的环境地面要采用亮色地砖，方便老年人看清楚脚下是否有障碍物。

随着老龄化的到来，老年人的身体健康和生活质量受到了全社会的关注，预防跌倒既需要老年人从心理上开始重视，也需要老年人养成良好的行走习惯，适当进行体育锻炼也能提高老年人的平衡力和身体素质。除此之外，家人要为老年人创造一个安全的生活环境。

血液透析——延伸“生命通路”

▲ 阆中市人民医院 李跃昌

血液透析是急慢性肾功能衰竭患者肾脏替代治疗方式之一。它通过将体内血液引流至体外，经一个由无数根空心纤维组成的透析器中，血液与含机体浓度相似的电解质溶液（透析液）在一根根空心纤维内外，通过弥散/对流进行物质交换，清除体内的代谢废物、维持电解质和酸碱平衡；同时清除体内过多的水分，并将经过净化的血液回输的整个过程称为血液透析。

一般情况下，人体可以通过静脉穿刺实现血液引流，但是这样情况下的血液透析量远远不能满足血液透析需要，所以想要实现血液透析正常进行，所以在进行血液透析前需要对患者进行血管通路，如果建立血管通路，很难实现长时间的血液透析。但是就算已经建立血流通路但是达不到血液透析要求也影响血液透析。这就是我们经常提到的血管通路是血液透析患者生命安全保障。

临床上常见的血管通路

科学建立血管通路可以延长患者生命。但是有哪些血管通路较多使用呢？经常使用血管通路有前臂自体血管动静脉内瘘，前臂异体血管移植动静脉内瘘，前臂人造血管移植动静脉内瘘，颈部深静脉或者股静脉留置临时双腔透析导管，颈部深静脉或股静脉留置长期带涤纶套双腔透析导管。当血管通路发生并发症后，一般会影响导管使用情况。通常情况下，自体动静脉内瘘的使用情况较长，而且并发症发生几率较低，年限可以使用10年左右。而人工的血管动静脉瘘寿命一般会短于自体动静脉内瘘，因为使用过程中，人工血管动静脉瘘极易形成血管阻塞，不利于血液透析进行。

防止血管通路阻塞

自体动静脉内瘘堵塞多因穿刺点狭长导致的，所以想要保证血管通路稳定进行，血液透析不受影响，需要在堵塞位置的近端，重新制作瘘管，这样就可以继续进行血液透析，保证患者体内水电解质平衡。

而人工血管通路防阻塞的方法是进行血管创口，将堵塞的血栓进行取出，而在我国使用局部溶栓方法，进行溶栓药物注射，通过药物将血栓溶解，利用造影检查人工血管动静脉狭窄位置，进而针对性溶栓，恢复血管通路。

肾脏能清除患者体内过多的水分以及“废物”，正常人体大约每分钟可以清除100ml血浆中的肌酐。但是肾功能出现病变后，机体代谢产物就会在体内进行堆积，不能及时排出，就会造成人体“中毒”这样也可以被称之为尿毒症。尿毒症患者血液透析，可以维持患者体内环境，很多人将血液透析的瘘管为生命线。所以需要保证生命线的通透性才能真正意义上延伸血液透析患者生命通路。

何如应对急诊血液透析？

急诊血液透析是一种情况较为紧急的血透，在这种情况下，血管通路建立过程中可以使用深静脉置管方法，利用血透导管置入深静脉中保证血液透析可以正常进行。注意这种血管通路只适用于急诊血透，主要因为在这种血液透析过程中一端行置入循环系统中，另一端，裸露在皮肤外处，如果长时间进行，极易产生感染的风险，除此之外，反复或者长时间插管也会提升发生中心静脉狭窄或者有发生闭塞的风险。这种血液通路建立是适用急诊血透，不适合长期血透。

如何预防血透通路肢体肿胀？

造成这种情况发生原因多因为血透通路在途经静脉处，由于静脉狭窄以及闭塞造成的血流无法流回心脏，进而发生肢体肿胀以及引发静脉曲张。在这种情况下为有效缓解血透症状，可以使用腔内治疗进行改善，球囊扩张狭窄以及闭塞位置，而后放置支架，利用支架支撑静脉阻塞位置使之恢复静脉直径，这样可以在一定程度上使堵塞的血流成功流回心脏，及时缓解症状，同时又保证了血流通路正常进行。

穴位埋线的减肥作用

▲ 绵阳市安州区人民医院 刘晓英

随着社会的发展，人们审美水平逐渐提升，更多女性对于减肥十分热衷，往往会想尽各种办法达到减肥的目的。减肥并不仅仅是为了追求美，近几年由于肥胖人群的增加，各种疾病的发病率也在不断的升高，如糖尿病、高血压等疾病，肥胖不仅影响美观还对我们的身体健康有一定的伤害，因此减肥也是一项非常必要的事情。但减肥的效果一般很难达到预期，一方面是由于减肥并不是一件头脑一热就能完成的事，需要长期的坚持，需要有一定的毅力及自控能力的；另一方面减肥的方法选择也非常重要，很多人为了能够快速达到减肥效果，常常会选择吃减肥药，这种方式不仅伤身，还具有很可能会反弹，使得减肥功亏一篑，因此想要达到减肥的目的还需要付出更多的努力。

近几年市面上的减肥方法越来越多，千奇百怪，例如酵素酶、瘦身操、薏米茶等减肥产品层出不穷，其中穴位埋线减肥法就是其中一种比较热门的方法，那么这种减肥方式究竟是怎样一回事，减肥效果又怎么样呢？接下来我们就一起去了解一下吧。

穴位埋线是一种融合了针刺、埋线、刺络、留针多种效应为一体的方法，其结合患者的实际情况将中药炮制并磁化的蛋白载体线，采用专职的一次性埋线针推入到相应的经络穴位上，进而通过线体对穴位产生持续性的刺激作用，随后被人体自行吸收的一种治疗方式，极好的弥补了传统治疗针扎时间短、针扎次数多、疗效短及预后效果不易巩固等缺陷，起到“长效针感”、达到“健脾益气、疏通经络、温中散寒、调和阴阳气血”的作用，从而调整了患者的植物神经和内分泌功能。穴位埋线减肥是在针刺基础上发展起来的，是经络理论与现代物理医学相结合、是针刺疗法和组织疗法的综合产物。

穴位埋线减肥法是根据肥胖患者的不同体质及症状表现，对患者进行中医的望、闻、问、切，确定患者的证型，进而制定相应的治疗方案，采用穴位埋线法进行治疗，一般每次选择8-10个穴位进行之后，每一周或两周的时间进行一次治疗，将3-4次穴位埋线视作一个疗程，通常需要

1-2个疗程才能达到减肥的效果。

这种减肥方法适用于各个年龄段的肥胖患者，通常来说身体健康、无严重的内分泌失调问题、脂肪代谢异常、糖代谢异常的肥胖患者来说其应用效果会更好，且见效较快。对于体重增长较为明显的肥胖患者，能够通过这种方式有效的控制体重疯长，避免体型的臃肿。对于缺乏足够时间的上班族来说，这无疑是一种较为理想的减肥办法，并且穴位埋线减肥的过程中，还有助于调节肥胖型多囊卵泡综合症女性的月经不调、闭经、月经量减少等症状，因此这种减肥方式不仅有较好的减肥效果，还能够对身体起到一定的调节作用。

穴位埋线减肥法，通过对患者症状及肥胖机制的有效分析，采取中医辨证的方式，对患者进行不同穴位的埋线治疗，从而达到健脾益气、疏通经络、调和阴阳气血的作用，进而实现的对患者植物神经及内分泌功能的调整作用。这种方式一方面抑制了肥胖症患者的食欲，同时也抑制了其亢进的胃肠道消化吸收，进而能够有效的减少患者热量的摄入；另一方面有效的刺激了肥胖症患者吃端的自主神经，增强其功能的活跃度，进而增加了能量的消耗，有助于体内脂肪的有效分解，所以穴位埋线减肥法减掉的不是水分，而是人体中的脂肪，因此不会导致在减肥过程中出现脱水、疲劳等感觉，反弹率也不高。穴位埋线减肥法不仅减肥的效果较好，其还有较高的安全性，其采用的蛋白线不同于传统的羊肠线，在治疗后有着较好的恢复效果。

采用穴位埋线减肥法，也不能够暴饮暴食，不进行运动。想要达到良好的减肥效果，还需要在此基础上，注意饮食，并进行适当的运动，进行身材的塑性锻炼，才能得到更加完美的身材。

