

老人重摔在地 别急着扶起来

如果老人重重地摔坐到地上,这时不要急于站起来,路人或家人也不要急于扶老人起来。老年人一般对痛觉不敏感,如果骨折后没有发生移位,很可能感觉不到疼痛。

若此时站起来,骨折部位很可能发生移位。如果骨折部位已经发生移位,这时站起来,骨折断端还可能伤及周围组织,造成二次伤害。

那么老人摔倒应该如何处理?首先要手撑地坐起来,在原地休息一下,小心地试着抬抬腿,如果腿能抬起来,可以试着站起来走几步,即使没问题,也要严密观察7天到10天。如果这段时间出现不适,应马上到医院拍片检查。如果腿不能抬起来或者感觉到疼痛,很可能是骨折,这时不要乱动,打电话向120求救。

此外,还应尽可能判断是否有出血、是否有皮下瘀血、关节活动是否受到影响等。判断好伤口后,根据病情的程度对症处理。

(据《燕赵老年报》)

平稳血压试试床边伸展操

起床前做些伸展运动有助降低晨峰血压,因为运动过程中血液循环加快,可以产生一系列舒张血管的化学物质,能够扩张血管,从而平稳血压。为大家推荐一套床边伸展操。

1.仰卧,伸展双手、双脚,想象身体被从上下两端慢慢、舒服地拉伸,保持这个动作,完成3次到4次深而舒缓的呼吸,注意要伸展整个腹部。

2.想象自己是一张弓,以腹部为中心,将手脚往侧边倒下,伸展体侧。在伸展最舒服的地方数10秒,另一侧进行相同动作。需要注意,从腋下到腹部、腰部,伸展整个体侧,左右侧都保持10秒缓慢地伸展。

3.平躺,双膝屈曲抬起,贴近躯干,双手抱住小腿,保持这个动作,完成3次到4次深呼吸,直至感到臀和腰背部被牵拉。

4.端坐在床边,双臂抬起,与肩平行,肩膀向后下方牵拉,上半身尽量转向身体一侧,髋部固定不动,两侧各重复6次到8次,每转向一侧时,深呼吸1次。

5.端坐在床边,抬起双臂,与肩平行,十指交叉,低头,稍稍弓背,保持这个动作,完成3次到4次深呼吸,直至感到双肩被拉伸。

6.端坐在床边,双腿并拢向前伸直,脚跟着地,脚尖朝上,上身前倾,胸部朝大腿贴近,背部绷直,保持这个动作,完成3次到4次深呼吸,直至感到腿筋被拉伸。

7.站在床边,右手放在同侧髋部,双腿交叉,右腿在前,左腿在后,抬起左臂,经过头顶,往后侧拉伸,保持这个动作,完成3次到4次深呼吸,直至感到身体一侧被拉伸,换另一侧重复上述动作。

需要注意的是,进行拉伸运动时,必须持续、舒缓地呼吸,不能憋气,若身体感到任何不适,立即停止。

(据《燕赵老年报》)



10月23日是秋季的最后一个节气霜降。中医专家介绍,这一时节是秋冬气候的转折点,气温会进一步下降,昼夜温差增大,养生防病重在藏阳护阴,温补阳气。

新华社发 朱慧卿 作

心血管病患者当心带状疱疹

心血管疾病与带状疱疹之间存在紧密联系,尤其是免疫力下降的中老年人发病风险更高。病毒感染和炎症反应会加剧血管内皮的损伤,诱发心梗、中风等泛血管事件。中老年人应保持健康体重和腰围,规律测血压,合理饮食,规律运动,充足睡眠,并接种流感疫苗、肺炎疫苗、带状疱疹疫苗。年度体检如血糖、血脂、颈动脉超声、眼底血管检

查、心电图及肾功能,能及时发现血管损伤和并发症的征兆。

心血管病患者患带状疱疹后,后遗神经痛的程度更剧烈,易成为血糖波动、血压失控的隐患。建议患者早诊早治,发生带状疱疹一周内抗病毒治疗效果最佳,一个月内进行微创介入治疗和药物治疗,能有效防治后遗神经痛。(据《辽宁老年报》)

老年抑郁可出现躯体疼痛

任何年龄段的人群都会出现抑郁症,老年人群也不例外,老年抑郁症往往还有一些前兆表现,如睡眠障碍、躯体疼痛等。

老年人在发生抑郁症前,往往会出现睡眠障碍,主要表现为睡眠困难或经常醒得早、睡眠质量不高、经常做噩梦等,并且醒后很难再继续入睡,从而会继发精力不足、浑身疲惫等症状。

躯体疼痛也是老年抑郁症前兆的核心症状。老年抑郁症往往在最初不是出现心境上的改变,而是出现乏力、头疼、关节疼痛等躯体症状,并易出现消化道症状,这些症状通常无器质性病变。

如果老年人出现以上症状,要及时去医院检查。同时要警惕焦虑或激越、身体不适、精神病性症状、自杀倾向、认知功能损伤、睡眠障碍等老年抑郁症常见的六大临床表现。

焦虑或激越为老年抑郁症最为突出的表现,此时,患者往往会出现过分担心某些事情、害怕出

错以及容易生气等。

身体不适的患者常常表现为身体慢性疼痛,一般镇痛治疗通常无效且检查不出器质性病变。

精神病性症状常常表现为妄想、幻觉,如疑心重、害怕被儿女遗弃等。

有自杀倾向的患者会因自卑情绪而对生活不抱希望,可能会出现自杀行为,且往往计划缜密,自杀成功率高。

认知功能损伤可出现记忆力减退、注意力不集中,严重者可出现痴呆等症状。

睡眠障碍表现为辗转难眠、夜间频繁醒来、早醒等。

老年人一旦出现以上症状,要尽快带其去医院的心理科就诊,如果被诊断为抑郁症,要听从医生的建议服用抗抑郁药物,部分患者可能还需要接受心理辅导治疗。

(据《燕赵老年报》)