

# 如何预防老年人跌倒

□孙振双 文/图

跌倒老年人常见且具有潜在危险的安全问题，也是全世界面临的一个共同难题，主要影响65岁以上的老年人。世界卫生组织的统计数据显示，每年约有42.5万人跌倒致死。有研究指出，将近1/4的65岁以上老人和1/3的85岁以上老人每年至少跌倒一次，其中至少一半人跌倒两次以上，占医院不良事件的2/3以上，每年因跌倒所致的残疾及死亡产生了巨大经济负担、医疗成本和社会负担。

在经历跌倒的老年人中已经确定了许多重要的危险因素。内

部危险因素包括多种疾病(骨关节炎、骨质疏松、眩晕等)、肌肉减少症、虚弱、药物因素、视力差、听力障碍等。外部危险因素包括不合适的衣服、不合适的鞋子、光线不足、地面障碍物等。随着年龄增长，人体肌肉结构和功能发生了显著变化。人们从30岁~70岁，与年龄相关的肌肉质量下降(肌肉减少症)约40%，其特点是纤维普遍减少，特别是2型纤维数量大幅减少，而2型纤维主要对人体的爆发力负责。这个过程在病理生理上是由于肌肉蛋白质合成和肌纤维分解之间的失衡，随着年

龄的增长，肌肉力量的下降速度比肌肉质量的下降速度更快。其中，下肢肌肉无力是跌倒和骨折的明确危险因素。

在日常生活中，有大量的跌倒危险因素可以通过适当的干预来改变。如视觉障碍也与老年人功能状态下密切相关，视力筛查对老年人非常重要，另外眩晕、共济失调等也是跌倒的重要因素。与上述机制不同，帕金森病患者跌倒的风险显著增加，增加的肌肉张力增加了步态的不确定性，运动迟缓延迟了弓步，并且在后期患者往往伴有认知受限。肌肉骨骼疼痛患者在门诊非常常见，而且跌倒的风险也较高，患者因疼痛及行动不便，无法很好地跨过地上的障碍物而在功能上受到限制，增加了跌倒风险。环境危险因素是预防跌倒需考虑的重要因素，包括潮湿、不平的地面、家居高度不当、照明不良等。近年来，人们对环境因素对跌倒的影响越来越重视。在医学治疗的基础上，重视配合适宜的居住环境改造，有利于预防跌倒。

因跌倒所致的骨折卧床、残疾等是导致老年患者功能障碍的主要因素，因此筛查和预防跌倒是经济且有效的防治策略。世界

卫生组织呼吁，要研究有效的跌倒预防策略，对于高危人群的跌倒预防，要结合生物-心理-社会医学模式，全面考虑影响老年患者的跌倒危险因素，关注人、环境、日常生活活动的互相影响和作用，重视心理因素的干预，同时将日常生活能力训练贯穿始终。强调人、环境、日常行为的整体观，以人体功能为中心，探讨三者之间的相互作用，提高老年人的自我认同感。

运动锻炼是老年人预防跌倒的主要干预措施，可以帮助个人维持或恢复肌肉力量，从而降低跌倒风险及相关伤害，但是并非所有形式的运动在预防跌倒方面都同样有效，最重要方式是组合运动方案。通过各种不同类型的运动进行组合阻力训练、有氧运动等，可以对跌倒相关的危险因素产生多种益处。无论采用何种预防策略，重要的是确保干预措施可行，并且适合老年人和医疗保健团队，可根据跌倒风险等级分类引导老年人进行运动锻炼。另外，运动锻炼需要融入人们的日常/每周例行活动，对于大多数老年人来说，不需要在医疗保健环境中进行。

拥有安全的生活环境是预防跌倒的重要因素，因此可能需要

加强环境评估，引导改善居住环境，使患者拥有更安全的生活环境。措施包括环境适应性训练及跌倒风险环境预防，有针对性地提出改良家居及建筑环境的建议和方案，提高日常生活安全性。保持室内光线充足和地面平整；老年人的常用物品应置于可伸手拿到的位置；为有跌倒风险的老年人提供轮椅、助行器等；在老年人起床、行走和如厕时，由养老护理人员协助等。

在过去十年中，新技术研究已经成为识别和预防跌倒的潜在策略。使用可穿戴传感器以及为智能手机开发的应用程序为自动跌倒检测和远程跌倒评估提供了思路。另外，通过应用程序提供基于家庭的远程健康平衡锻炼计划是社区居住的老年人预防跌倒策略的一种探索。随着人工智能、大数据、远程监测技术的成熟和完善，老年人居家健康管理及跌倒预防将会有更多的成果出现。

家庭预防和社区预防是我国老年人跌倒预防的主要方式，医疗卫生机构应发挥指导性作用，更好地推动健康中原事业发展，提高人民群众的生活质量。

(作者供职于河南省人民医院康复科)

每个人都向往坐如钟、站如松、走路一阵风的状态，尤其是老年人。但是，到了一定年龄之后，就不得不面临一个困扰——骨质疏松。很多老年人为了避免骨质疏松，开始积极补钙。殊不知，过量补钙的背后有许多隐患。那么，是否只有老年人需要补钙呢？年轻人需不需要补钙呢？

□蒋丹丹 文/图

## 你会补钙吗

蒋丹丹 文/图

每个人都知道补钙的重要性，年轻时多补钙，老了就有足够的本钱，其实就是给自己的身体建造一个“骨矿银行”，而和这个“骨矿银行”有关系的要素有4个。一是饮食均衡，营养全面。因为骨骼健康不仅需要钙，还需要营养均衡。二是良好的习惯。吸烟、酗酒、高油膳食、喝浓茶等坏习惯都会影响骨骼健康。三是合理运动。四是晒太阳。

在正常情况下，人体内含钙约1200克，其中约99%的钙存在于骨骼和牙齿中，血钙占1%，参与机体的肌肉和神经活动。对于人体来说，钙主要发挥哪些作用呢？钙不仅可以促进身体增长，还可以预防骨质疏松、预防近视、有助于减肥、预防心脏病、降压等。不同年龄段的人群，具有不同的钙需求量。成年以后，每日需要摄取800毫克的钙，年龄超过50岁时，每日需要摄取1000毫克的钙。

据“中国居民营养与健康”调查显示，目前我国居民钙的摄入量仅为391毫克(41%)，不足推荐量的一半。那么，人体缺钙有哪些危害呢？如果缺钙，儿童可能会导致生长痛、生长发育迟缓等，老年人可能会骨质疏松，孕妇可能会出现腰疼背痛、腿抽筋等症状。

通过食物补钙



无论是哪个年龄段的人，都推荐以饮食作为补钙的基础，因为补钙高手就在我们日常饮食中。通过食物补钙，不容易出现钙剂量超标。

钙分为饮食钙和人工钙，一般情况下认为食补优于钙片。来自加拿大的钙补充剂使用者血管钙化和骨矿物质密度的变化表明，老年女性钙补充剂使用者在5年内腹主动脉钙化进展更显著，却没有显著保留骨密度。口服钙补充剂可能会增加冠状动脉血管中的钙沉积。

奶制品，250毫升纯牛奶/酸奶约补300毫克的钙。绿叶蔬菜，半斤(1斤=500克)左右的小白菜/西兰花约补300毫克的钙。豆制品，半斤左右的豆制品，约补300毫克左右的钙。坚果类，一把去皮坚果，约补100毫克的钙。

如果膳食中实在做不到，或者由于机体的特殊情况对钙量需求增大，在食物的基础上，再遵医嘱适当加服钙制剂。

通过钙片补钙

常见的钙片主要分为无机钙和有机钙，无机钙包括氯化钙、碳酸钙、磷酸钙等。无机钙含钙量高，吸收率低，宜餐后服用；有机钙包括乳酸钙、柠檬酸钙和醋酸钙，含钙量低，吸收率高，任何时间服用均可。不同的人群，应选择不同的钙片。胃肠功能正常的成年人，推荐使用碳酸钙；胃肠功能不好和便秘的人，推荐使用柠檬酸钙；儿童、青少年，推荐使用有机钙液体剂型；中老年人，推荐使用有机钙颗粒剂。

服用钙片有哪些注意事项呢？钙剂的服用方法是，小剂量多次服用，钙剂不与牛奶同服，过量补钙不可取。钙片吸收的克星是高草酸的蔬菜、食盐。钙片应避免与菠菜等草酸含量高的蔬菜同服，避免和浓茶、咖啡、酒精等同服，适当的钙磷比可促进钙吸收，过多的磷则加速钙流失。

此外，补充维生素D可以促进钙吸收。另外，适当运动是钙吸收的引导剂。传统中餐中，维生素D含量更少。阳光照射是公认的维生素D的主要来源，人体90%以上的维生素D来源于阳光照射，时间在10时和14时，每次照射15分钟~30分钟。皮肤暴露面积越大，合成维生素D量越多，注意遮挡眼部、面部的光线，不要隔着玻璃晒太阳。每天坚持运动40分钟以上，从年轻时就开始树立保护骨骼的意识。

过量补钙存在健康隐患

《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》中，50岁以上人群每天钙的推荐摄入量为1000毫克，可耐受最高摄入量为每天2000毫克。有人会觉得这中间还有1000毫克的范围，多补点应该没什么坏处。但是，超过推荐量后，摄入的钙越多，越接近最高值，对身体可能产生的危害风险越大。比如，干扰其他矿物质的吸收，如铁、磷、镁等。钙补充得太多，还容易诱发肾结石、血管钙化、便秘等问题，危害身体健康。



(作者供职于河南省人民医院药学部)

## 老年人贫血的日常护理

□丁敬艳

老年人贫血的常见病因有哪些

营养不良

老年人胃口不好，咀嚼困难，进食固体食物少，并且随着年龄的增长，消化功能逐渐减退，尤其是合并有消化道疾病的老年人，食欲不振，容易营养不良，特别是叶酸、维生素B<sub>12</sub>、铁等摄入量不足，导致造血原料减少，进而引起贫血。

慢性病

老年人常患有慢性病，也会影响造血功能。如慢性支气管炎、胆囊炎、泌尿系统感染、肺结核、慢性肾病等，会导致红细胞生成素分泌量下降，使红细胞生成不足。自身免疫功能等因素也会导致不同程度的贫血。另外，恶性肿瘤中晚期也会伴有贫血，肿瘤本身会消耗身体

的营养，还影响造血原料的消化吸收。

造血功能减退

骨髓是成年人的主要造血器官，随着人体衰老，骨髓中的造血组织逐渐被脂肪和结缔组织代替，老年人的造血功能随之衰退；出现贫血情况，还要想到是否骨髓造血出了问题，如再生障碍性贫血、骨髓增生异常综合征等。

老年人贫血该如何护理

合理饮食

1.少吃坚硬、油炸、刺激性食物，这些食物容易造成牙龈出血，甚至消化道出血；限制脂肪摄入，食用过多脂肪会抑制人体的造血功能。

2.人体内碱性环境不利于铁质吸收，贫血患者应尽量少食馒头、

荞麦面等碱性食物。

3.多吃补铁的食物，富含铁的食物有动物肝脏、瘦肉、蛋黄、海带、黑芝麻、黑木耳等，这些食物不仅富含血红素铁(也叫血红素铁多肽)，而且在吸收过程中不受其他食物的影响。

4.多吃水果，水果富含丰富的维生素C，可以有效帮助铁的吸收和蛋白质合成。

5.禁止饮酒，饮酒会影响叶酸的吸收；尽量不喝茶，虽然茶叶能补充叶酸和维生素B<sub>12</sub>，但是可能影响铁的吸收，导致缺铁性贫血，喜欢喝茶的人可选择淡茶。

6.很多传统中药材也能起到调节气血的功效，如何首乌、白芍、枸杞子、熟地黄、当归等，平时可以和肉类一起烹饪，但一定要咨询医生，不可盲目食用。

加强运动

经常参加体育运动能促进气血运行，可以减少或避免疼痛，但注意运动量不宜太大，项目的选择也应以传统的健身运动为佳，如打太极拳、练八段锦等，还可以郊游、踏青，这样既能呼吸新鲜空气，又能活动筋骨。

药物辅助

口服铁剂的患者，建议在饭后或餐中服药，从小剂量开始；避免铁剂与牛奶、茶、咖啡等同时服用，可服用酸性药物或食物；为促进铁的吸收，还应避免同时服用抗酸药等；口服液体铁剂时须使用吸管，避免把牙齿染黑；服用铁剂要按剂量、按疗程进行，定期复查，避免因药物过量引起身体损害。

(作者供职于濮阳市安阳地区医院护理部)

## 剖宫产术后子宫瘢痕妊娠怎么办

□刘孟霞

剖宫产是生产的方式之一，很多女性怀孕后，可以根据胎儿情况、自身意愿等，选择剖宫产术进行生产。剖宫产术后会留下瘢痕。近年来，随着二孩政策、三孩政策逐渐实施，剖宫产术后子宫瘢痕妊娠的发生率有所升高。很多女性出现剖宫产术后子宫瘢痕妊娠后十分焦虑，不知道怎么办才好。

什么是剖宫产术后子宫瘢痕妊娠

剖宫产术后子宫瘢痕妊娠是异位妊娠的一种特殊类型，主要指有剖宫产手术史的女性再次妊娠，

并且本次妊娠胚胎着床于前次剖宫产瘢痕处，若未得到有效救治，随着妊娠推移，可能出现大出血、子宫破裂等，危及女性生命安全。剖宫产术后子宫瘢痕妊娠是相对概念，有时限区分，仅代表妊娠在12周之内的，当剖宫产术后子宫瘢痕妊娠超过12周，则为剖宫产术后瘢痕妊娠，也被称为“胎盘植入”。剖宫产术后子宫瘢痕妊娠存在较高风险，及时采取有效救治，可确保女性生命安全。

剖宫产术后子宫瘢痕妊娠这样做比较好

剖宫产术后子宫瘢痕妊娠出

现后，为尽可能确保女性安全，做好以下几点十分重要。

1.密切监测、观察情况

女性出现剖宫产术后子宫瘢痕妊娠，可以采取超声手段，密切监测子宫和胚胎情况，以便准确分析孕情。

2.科学治疗、确保安全

剖宫产术后子宫瘢痕妊娠患者应遵循早发现、早诊断、早治疗原则，以便将妊娠囊清除，避免其持续伤害，升高风险。若女性出现剖宫产术后子宫瘢痕妊娠后，要采用超声诊断方式，确定瘢痕与妊娠囊之间的关系，然后采取药物、手术、UAE(子宫动脉栓塞术)等方式进行治疗。患者可以根据自身情况，选

择单一手段或者联合手段加以治疗。在UAE治疗中，将三丙凝凝胶颗粒或聚乙烯醇向血管内注射，阻断子宫血流，达到终止妊娠的目的。进行药物治疗时，可以选择甲氨蝶呤。

以上是关于剖宫产术后子宫瘢痕妊娠相关知识的简单介绍。当怀疑可能剖宫产术后子宫瘢痕妊娠时，应及时到正规医院进行超声等检查，掌握妊娠情况，及时采取药物、手术、UAE等方式终止妊娠，避免妊娠持续危及女性生命安全。

(作者供职于许昌市中心医院妇产科)

## 过敏性紫癜易被当成普通皮肤病

□王梦鑫

有个患儿的症状很明显，大面积的皮肤瘀点，普通人看一眼就知道异常。可是，患儿及家长开始没有在意，去药店买了药膏自己涂抹，发现没效果后才到医院就诊，被诊断为过敏性紫癜。

患儿是无明显诱因出现皮肤瘀点的，以双下肢为主，呈对称分布，压之不变色。

皮肤出现红点、痒痒等任何异常，老百姓一般都会称之为皮肤病。其实，过敏性紫癜虽然有皮肤病表现，但是真的不是老百姓口中的皮肤病。

过敏性紫癜是以小血管炎为主要病变的系统性血管炎。过敏性紫癜的发病原因尚不明确，虽

然食物(蛋类、乳类、豆类等)、药物(阿司匹林、抗生素等)、微生物(细菌、病毒、寄生虫等)、疫苗接种、麻醉、恶性病变等与过敏性紫癜发病有关，但均无确切证据；多发于2岁~8岁的儿童，男孩多于女孩，一年四季均可发病，其中以春季和秋季居多。

过敏性紫癜多为急性起病，各种症状出现可以先后不一。首发症状以皮肤紫癜为主，少数病初以腹痛、关节炎和肾脏症状首先出现，发病前1周~3周常有上呼吸道感染史，可伴有低热、食欲减退、乏力等全身症状。

过敏性紫癜的判断方法比较简单，对于非医务人员来说，需要

特别留意皮肤症状。反复出现皮肤紫癜为本病的特征，多见于四肢及臀部，呈对称分布，并且分批出现，面部及躯干较少。初起呈紫红色斑丘疹，高出皮面，压之不变色，数日后转为暗紫色，最终呈棕褐色而消退。少数重症患儿紫癜可融合成大疱伴出血性坏死。部分病例可伴有荨麻疹和血管神经性水肿。皮肤紫癜一般4周~6周消退。部分患儿间隔数周、数月后复发。

发病后，要尽早就医。急性期患者应卧床休息，禁止任何体力劳动，积极寻找致病因素。低蛋白饮食，并注意补充维生素。禁止食用可能引起过敏的食物。轻度腹痛

的患者，可以进食少量易消化的食物。严重者应暂时禁食，通过胃肠外营养支持治疗。紫癜性肾炎患者应低盐饮食，还应注意皮肤护理，保持皮肤清洁，避免摩擦、抓伤、磕碰等，如有破溃，要及时处理，防止出血和感染。

(作者供职于永城市人民医院)



(作者供职于河南省人民医院药学部)