

老年人争当“不倒翁” 防跌标配要记牢

从近日公布的本市第七次全国人口普查主要数据来看,上海老年人口比例进一步提高。衰老带来诸多健康挑战,其中容易被忽略的是——老年人跌倒,它是老年人伤残和致死的重要原因之一。

老年人经常发生跌倒,这是老年医学的“顽症”之一。跌倒不仅会导致机体功能下降,还会使老年人因为担心跌倒而失去行走的信心,甚至产生社会隔离和抑郁心态。对于老年人来说,无论之前是否发生过跌倒,预防下一次跌倒是最重要的。

研究显示,最常发生老年人跌倒意外受伤的地点并不是在户外,而是最熟悉的家中。因此,家庭防跌要注意以下几点:

- 1.当门铃响起时,心急开门。
- 2.喜欢坐有轮子的椅子。
- 3.满地拖线板,电线缠绕在上面。
- 4.没有善用鞋柜,地上遍布鞋子。
- 5.小地毯未固定。
- 6.将杂物堆放在家中通道上。
- 7.站在矮凳上,取放于高处的物件。
- 8.室内灯光昏暗。
- 9.浴室或厨房门外,随意放置地布。
- 10.进出浴缸时,以毛巾架借力。

防跌“四法则”

加法“+”

增加老年人对身体、感官功能转变的理解,如视力及听力退化、冷热的敏感度减弱、记忆力下降、下肢肌肉乏力、动作反应缓慢。

- 1.经常保持警觉性、提高安全意识。



图片来源:站酷海洛 Plus

- 2.用合适的衣服、鞋袜、眼镜、助听器、助行器等。
- 3.培养做运动的习惯,以改善平衡力及肌肉力量。

减法“-”

减少危险行为(避免意外)

- 1.改善生活习惯,避免危险的行为(如做事心急,做家务时用不安全的工具或用不正确的姿势等)。
- 2.避免坐在有轱、过高或过低的椅子上。
- 3.小地毯及旧衣服容易绊倒,应避免用作地布。
- 4.避免将杂物、鞋子、电线及杂志等放在通道上。

乘法“x”

乘科技进步,为老年人创造便利的家居环境。

第一,家居应运用通用设计概念,既节省体力、减低劳损及意外,亦可提高长者独立生活的能力。

- 1.采用可两边开启的浴室门,不怕

- 出现反锁情况。
- 2.装设较大的电掣按钮,方便长者使用。
- 3.插座高度适当,减少长者经常弯腰使用的情況。

第二,选用适合长者的家居辅助工具。

- 1.长柄工具:如长柄拾物器、长柄刷及穿鞋器。
- 2.电动工具:如智能计时器、电热水壶。
- 3.安全工具:如防滑垫、安全扶手、花洒恒温器。

除法“÷”

除去家居意外黑点,化解危险陷阱。

- 1.改善家居环境(如减少杂物、改善照明及地面湿滑等情况)。
- 2.穿裤子、袜子时,应坐在椅上或床上。
- 3.坐在有扶手的椅子上,比较容易站起。
- 4.如长者走路不稳,建议使用拐杖。
- 5.在洗手间及浴室内安装扶手,浴室内应用防滑垫。
- 6.电线要束好,尽量放置于不当眼的地方。
- 7.在床边放置手电筒,以便在紧急情况下使用。
- 8.在屋内不同房间装设夜光灯,深夜有需要起床时,不需摸黑走路。
- 9.尽量将常用物件放置于伸手可及的地方。
- 10.穿着有承托力、轻薄而防滑的鞋。

防跌“四注意”

注意管控疾病:

- 1.心血管评估和干预,适用于与晕厥和体位性低血压有关的跌倒。
- 2.远视、白内障、黄斑变性或青光眼引起的视力低下、深度觉和对比敏感度的降低,都是跌倒的危险因素。

注意合理用药:

- 1.许多药物,尤其是精神类药物和抗高血压药物,都与跌倒有关。
- 2.维生素D可以增强肌肉力量,从而减少跌倒。每天补充700IU-1000IU的维生素D,老年人跌倒降低19%。当然也要注意避免过量补充维生素D而引起高钙血症的发生。

注意定期锻炼:

- 1.锻炼应该是定期和可持续。
- 2.多种锻炼方式包括力量、耐力和平衡性训练,但不适当的锻炼方式可能增加老年人的跌倒。
- 3.与多种锻炼方式相似,太极是力量与平衡相结合的锻炼方式,练太极可减少跌倒及跌倒风险。

注意“足与鞋”问题:

- 1.采取足部多层面的干预措施,包括足部矫形、穿鞋建议、宣教以及足部和脚踝的锻炼,降低老年人跌倒的发生率。
- 2.防滑鞋能有效减少室外光滑路面环境下的跌倒,无论居家还是外出,老年人应穿低跟鞋,并配有牢固的防滑鞋底。
- 家有老人,请牢记“四法则”和“四注意”,有助于预防和减少老人跌倒事件的发生,争做名副其实的“不倒翁”!

(瑞金医院)

夏日养心膳食:心与夏气相通应

中医认为,“心与夏气相通应”,心的阳气在夏季最为旺盛,所以此时节应注重“心”的养护。食疗作为人们较为熟悉的养生方法,可通过调节饮食结构达到调理身体、营养保健的目的。

红豆莲子粥

材料:红小豆200克,莲子10克,冰糖适量,盐1/4匙。

制法:莲子、红小豆洗净,浸泡2-4小时后,连同泡豆水一起放入锅中;开锅后,调至小火炖煮,加入适量的盐可减少胀气,去除涩感;熬煮1小时左右,红豆软烂即可。

功效:莲子有补脾止泻、益肾固精、养心安神、抗衰老等功效。红豆能清心火、补心血。此方适合需要降血压、降血脂、调节血糖、健美减肥人群食用。

番茄青鱼片

材料:青鱼250克,番茄2个,鸡蛋1个,盐、白糖、料酒、葱、淀粉各适量。

制法:番茄切块,青鱼肉切片备用;鸡蛋加入淀粉调成面衣,将鱼片挂糊,于锅中煎至两面金黄;放入适量水、番茄、白糖、食盐、料酒,将煎好的鱼片放入锅



图片来源:站酷海洛 Plus

中快速翻炒,炒匀即可。

功效:青鱼蛋白质丰富,几乎不含脂肪,适合“三高”人群食用。其与番茄同制,有健脾开胃、消肿利尿、补充维生素的效果,同时也是一道美味健康的家常菜。

山药奶肉羹

材料:羊肉500克,生姜25克,生山药片100克,牛奶500毫升,葱25克。

制法:将羊肉切块,与生姜以小火清炖半日;取羊肉及汤一碗,加去皮洗净的生山药片,放入锅内煮烂,再加入牛奶、少许盐,煮沸后即可。

功效:羊肉益气补虚,山药健脾固肾,生姜解表散寒,而牛奶则是良好的蛋白质来源。本品补而不滋腻,适用于体虚、疲倦、气短的老年人食用。

(上海市第六人民医院)

网红“美白丸”的真相是什么?

自古以来,拥有白皙的肌肤一直是众多女性的梦想,商家们也因此开发了琳琅满目的美白产品,其中口服的“美白丸”很受青睐。有些产品中含有药物成分,你是否真的了解呢?

某款产品主要的美白成分是所谓的“传明酸”,其实就是临床上常用的止血药物氨甲环酸的音译。该药具有抗纤溶作用,常用于治疗白血病、再生不良性贫血、紫癜引起的出血以及手术中和手术后的异常出血等。

近几年来,在皮肤科领域,由于氨甲环酸可抑制黑色素合成,因此常用来治疗黄褐斑,静脉注射或口服都有效,但我国尚无支持其美白作用的医学相关指南,属于说明书中未注册的适应证。

多项研究显示,口服氨甲环酸治疗黄褐斑,会出现以胃肠道反应和月经量减少为主的不良反应。国外相关指南建议,在使用氨甲环酸治疗黄褐斑的过程中,应监测血常规、凝血酶原时间及血黏度等。

对于孕妇而言,由于存在可能引起深静脉血栓的风险,故不建议使用;对于既往患有血栓、心

绞痛、中风病史或家族史者禁用。如是上述高风险人群,切不可随意自行服用含该类成分的美白类产品。

某款主打植物提取物的美白产品,根据其花榈木成分推断含有白藜芦醇衍生物和生物类黄酮。

白藜芦醇衍生物具有抗氧化作用,而生物类黄酮则具有植物雌激素作用,可调节皮肤生理作用,靶向调节角质形成细胞、成纤维细胞和黑色素细胞等,促进皮肤内细胞增殖、血管扩增、防止细胞氧化死亡。但遗憾的是,目前该成分用于美白尚缺乏相关循证证据的支持。

由于植物雌激素同时也可影响内分泌,有人在服用之后出现了月经不调的不良反应。所以如果自身雌激素分泌正常,不建议额外补充此类产品。

另外,这些产品都会添加一定量的维生素C和B族维生素,这些成分是相对安全的,但是正常的膳食摄取一般也能满足每日所需。

健康比美丽更重要,切不可为了追求一时的美丽而让身体承受额外风险。

(上海大众卫生报)