

# 天寒地冻,老人外出要防跌倒

## 医生:卫生间也是跌倒重灾区

未来一周,天寒地冻的天气可能还会延续,老人外出活动需要更谨慎,穿得太厚行动不便很容易跌倒。据介绍,跌倒是我国伤害死亡的第四位原因,而在65岁以上的老年人中则为首位。不过南京明基医院骨科主任顾章平提醒,相比于天气不好的跌倒,老人在卫生间的跌倒似乎更普遍——卫生间是老年人活动最为频繁的场所,如果没有扶栏、把手等都可能增加老人跌倒的危险。另外,不少老年人都有骨质疏松的情况,所以有些人的跌倒甚至会产生致命的骨折。

现代快报记者 李鑫芳



### 老人跌倒骨折,死亡风险会增加?

前段时间天气不好,75岁的徐奶奶主动减少了外出活动,一是怕寒冷诱发脑梗,二是怕走路跌倒。家人都以为在家最安全,没想到一天晚上起夜,徐奶奶在卫生间滑倒了。当时她就痛得站不起来,送到医院后发现右侧股骨骨折,需要做手术打入髓内钉进行固定。对于医生的治疗建议,家属担心徐奶奶年纪太大受不了,所以倾向于保守治疗。这种情况在顾章平接诊的病人中并不少见。“这种做法其实不妥。如果条件允许,还是提倡手术。因为骨折后如果能及早进行复位固定,甚至置换关节等,能恢复活动功能,可以预防致命的并发症。像牵引等保守治疗,时间长、效果也不稳定,并发症也更容易出现。”顾章平说,骨折后长期卧床会引发肺炎、泌尿系统感染、结石等,不仅影响生活质量,而且往往还是高龄骨折患者死亡的主要原因,“有一种肺炎叫坠积性肺炎,就是卧床太久造成的,它对老人来说可以是致命的。”

### 老人跌倒后如何自己起身?

老人跌倒时如果周围没有人,该如何自救?2011年卫生部出台了一个《老年人跌倒干预技术指南》(下文简称《指南》),详细陈述了老人跌倒后的各种处理方法。关于这一点也给出了相应建议:背部先着地,弯曲双腿,挪动臀部到放有毯子或垫子的椅子或床铺旁,然后使自己较为舒适地平躺,盖好毯子,保持体温,如可能要向他人寻求帮助。休息片刻,等体力准备充分后,尽力使自己向椅子的方向翻转身体,使自己变成俯卧位。双手支撑地面,抬起臀部,弯曲膝关节,然后尽力使自己面向椅子跪立,双手扶住椅面。以椅子为支撑,尽力站起来。休息片刻,部分恢复体力后,打电话寻求帮助。

### 发现老人跌倒,家人要做什么?

徐奶奶的一位病友今年72岁,也是夜里上厕所时跌倒导致骨折。但她的情况更严重——家人发现她跌倒后,直接将她抬出卫生间,

放在了沙发上等候救护车。事实上,她跌倒是因为脑出血,但家人未考虑这个因素,在搬动时没有对其头部进行固定,最后导致其脑出血的部位扩大,被送入医院时,情况已经相当危险。

那么发现老人跌倒后,应怎样处理才正确?《指南》给出的建议是:不要急于扶起,要根据老人意识是否清醒分情况进行处理。如果老人意识不清,应立即拨打急救电话;如果出现呕吐的话,将头偏向一侧,并清理口、鼻腔呕吐物,保持呼吸畅通;如果有抽搐的情况,应移至平整软地面或在身下垫上软物,防止碰伤、擦伤,必要时在牙间塞上较硬物,防止舌咬伤,不要硬掰抽搐肢体,防止肌肉、骨骼损伤。

如果意识清醒,询问是否有剧烈头痛或口角歪斜、言语不清、手脚无力等提示脑卒中的情况,如有,立即扶起老年人可能加重脑出血或脑缺血,使病情加重,应立即拨打急救电话。查看有无骨折情形,如无相关专业知识和经验,不要随便搬动,以免加重病情,应立即拨打急救电话。

### 医线快报

## 七旬老人做了两次胃部手术 又患食道癌

### 结肠代食管手术救了他一命

“这真的是我第二次生命,是苏宜江主任把我从死亡线上拉了回来。”每有亲友来探访,张师傅都会忍不住说这句话。张师傅今年七十多岁,不久前发现患上了食道癌,常规食道癌手术是以胃代替食管,但因为之前他已经做过两次胃部手术,所以治疗陷入困境。辗转多家医院一直没找到有效的治疗办法,直到转入南京明基医院,医生用结肠代食管手术救了他一命。如今在病房,恢复尚佳的他每天都会用手机看视频打发时间,与之前刚入院时判若两人。

### 做过两次手术,胃被切除五分之三

“我30岁的时候胃就伤了,那时常年在外面打工挣钱养家,生活非常没有规律,吃饭作息都不按正常的来。”张师傅说,那时年轻也不懂保养,虽然已经有明显不适了,但根本没引起重视,第一次手术是因为胃部剧烈疼痛,被送到医院时发现已经出现了胃穿孔。“后来到了我快五十岁的时候,胃又开始犯毛病,而且比之前更严重,做了第二次手术后胃被切除了五分之三。”

### 做了胃部手术,食道又被查出恶性肿瘤

除了胃不好,张师傅自认为自己的身体还不错。但从去年开始,各种不适一下子多了起来。“我就感觉他不大对劲,吃东西总是费力,总感觉吞咽不方便。”觉察到异常后,张师傅的爱人叮嘱他一定要去医院检查,“没想到一查竟然查出了肿瘤,而且还是恶性的,当时我们都乱了手脚,不知道该咋

办,真的就像晴天霹雳一样。”确诊后,家人帮张师傅四处求医,但因为之前他已经做过两次胃部手术,所以辗转多家医院也一直没有找到有效的治疗办法。

### 结肠代替食管救其一命

后来在张师傅同乡的介绍下,家人把他送入了南京明基医院,由该院外科苏宜江主任接诊。回忆起张师傅的病情,苏主任说来的时候情况的确不太好,考虑到他的胃部已经动过两次手术,常规食道癌手术是以胃代替食管,而他这样的情况显然胃已不能代替食管,就以结肠代替食管为其进行了手术治疗。

“张师傅的情况很复杂,在切除肿瘤的同时切取一段大肠,先和食管吻合,再和残胃吻合,最后将切除的大肠缝合,如果哪一处出现问题,病人就可能出现生命危险,万一切下的大肠出现坏死,手术也会失败。”苏主任说。这样的手术难度很大,经过精心准备,历时半天,苏主任和他的团队成功地为张师傅实施了手术,把他从死亡线上拉了回来。

通讯员 李娜

一年之计  
在于春

## 2014要马上变美?

### 加入我们,享受私人定制的变美服务

变美和减肥一样,春季不努力,四季都伤悲。有变美计划却不知如何下手,有变美尝试却以失败告终……如果你还在为这些问题纠结,那就快加入快报微美人课堂吧。在这里,从微整形到牙齿正畸再到护肤美颜,关于变美的一切提问,都会有人帮你解答。同时,2-3月,我们还会不定期组织各种体验活动,不少传说中的整形美容项目都将一一被揭开面纱。马上变美就要马上行动,点点鼠标加入我们吧(QQ群:41206085),成为快报微美人课堂的新伙伴,你将享受不一样的变美服务哦。

现代快报记者 张弛



扫描二维码,关注现代快报微美人课堂

### 四大项目,请你对号入座

经过前期的读者调查,微创的变美项目里,四类最受关注——微整形、正畸、摘镜和美肤。如果这些项目正是你迫切需要的,或者你对它们还有顾虑,那不妨关注我们的活动。

**微整形:**这早已成为医疗美容整形行业的主流,不仅创伤小,恢复期也短,非常适合上班族。但对注射材料的选择和它们的异同点,很多人却缺乏了解,所以选择比较盲目。你适合哪种注射材料?你需要在哪些部位注射?在这里会有专业人士为你一对一指导。

**美牙:**这个项目里正畸和美白最受关注。关于正畸,成年人最担心的是自己还能不能做,效果是否能保证、牙套要戴多久、最近流

行的隐形牙套是否适合自己、价格如何。而针对牙齿美白,有烤瓷牙、冷光漂白等多种方式,在不清楚它们的优缺点时,选择很容易盲目。如果你也在纠结这些问题,不妨关注美牙的专项活动。

**亮眼:**近视影响的不仅是外貌还有健康——高度近视患者更容易出现视网膜脱落。虽然目前近视手术已经很成熟,但对于术式、医生以及医院的选择,是不少手术者最头疼的事。目前临床可选择的术式就有十余种,各种新式手术设备也层出不穷,在不知道如何选择时,很多人直接选择了最贵的,但事实上最贵的未必就是最正确的,近视手术最讲究“私人定制”。

**美颜护肤:**各类光子嫩肤的技术已经相当成熟,效果也不错,但这种治疗也不是人人都合适。像黄

褐斑就不建议做光子嫩肤,因为治疗后如果保养不当会出现色素回流,这类患者更适合中医调理,由内而外改变。你的皮肤问题适合哪种方式解决?这里的医生会帮你把脉分析。

### 加入QQ群,有疑问马上提问

以上项目有让你心动的吗?想提问的小伙伴,现在就加入快报微美人课堂(QQ群:41206085)在群内留言吧。申请入群后,你还可以告诉管理员你希望免费体验的项目,并留下联系方式(每人限体验一个项目)。如果你成为幸运者,现场体验时,请将商家的环境和服务细节拍成图片或视频,@现代快报一健康周刊以及发微信在朋友圈分享,发微信给微美人俱乐部写出400-500字的体验。

## 小伙伴们,本周日一起出发喽

### 2014现代快报医护型养老机构爱心体验行2月23日走进金康天地养护院



### 之活动预告

截至2013年底,南京的养老机构约有300家,其中医护型养老机构106家,中高端医护型养老机构不足20家。而南京养老机构有2万多名老人,其中80%为失能失智老人。家有失能或失智老人,健康养老去哪里呢?

为了让失能失智老人健康快乐地安度晚年,2014年健康周刊策划推出了“2014健康养老去哪儿”活动,活动推出后读者反响强烈,“我想报名四个人参加体验活动!”“我和老伴都八十多岁了,孩子们工作忙,不想影响他们,所以想找一家既能养老又具备医护功能的养老机构。”……

另外,该活动也得到了业内人士的强烈关注,“2014年国家民政

部将推行‘医养结合’型养老服务,南京有望成为试点城市,你们这个活动推出得正当其时。”南京金康老年康复医院院长潘惠馨打来电话表示。

经过我们积极联系和深入走访,首站我们走进南京金康天地养护院。据了解,金康医院是南京首家“医养结合”型养老机构,成立于2003年10月,目前又成立了南京石城护理院、南京金康天地养护院,总床位数500张。其中位于汤山的金康天地养护院环境优美,室内设有温泉浴室、封闭式恒温空调、健身房、康复理疗室等,能为有病的老人提供全科医疗、全方位护理、专业化服务和人性化关爱。

**特别提醒:**2014年2月23日上午,2014现代快报“医养结合”医护型养老机构爱心体验行将走进金康天地养护院。本次体验活动,我们设置了丰富的活动内容——既能学到护理失能失智老人的常识,又能近距离了解医护型养老机构,请接到电话通知的读者在规定的的时间和地点集合,过时不候。

现代快报记者 任红娟