

# 老年人如何加强锻炼防止跌倒?

新华社记者 龚雯 黄凯莹 侯克

来自中国疾控中心发布的信息显示,跌倒已经成为我国65岁以上老年人因伤致死的重要原因之一。每年因伤到医疗机构就诊的老年人中有一半以上是跌倒所致。看似不起眼的跌倒,对老年人来说,或许是灾难性的。如何加强防控保护老年人的安全?许多医生给出专业建议。

冬季干燥寒冷、日照缩短,人们在心脑血管和呼吸系统疾病提高警惕时,往往容易忽略骨科疾病。看似不起眼的跌倒,对老年人来说,或许是灾难性的。如何加强防控保护老年人的安全?

## 冬季骨科门诊量增加

记者从上海、北京、广西等地的部分医院了解到,随着气温逐渐下降,门诊或急诊中接到摔伤的病例在逐步增加,大约比其他季节多20%,其中不乏高龄摔伤患者。

专家表示,大部分骨折是跌倒引起的,最多见的就是骨质疏松性骨折,主要包括桡骨远端、肱骨近端、胸腰椎骨折和髌骨骨折。“许多人跌倒后的第一反应是手撑地,导致摔倒的力量经手腕传导至前臂,从而形成桡骨远端骨折。”北京积水潭医院新街口院区创伤骨科副主任医师王陶说,如果是髌骨骨折,对高龄老人而言,风险和危害更大。

上海市第四社会福利院副院长诸群瑛表示,养老机构内的老人跌倒多数发生在床边、卫生间、公共活动区,即使床边有护栏、卫生间有扶手,但有些老人因为起身速度过快,或者想要转身拿东西,但是下肢力量又不足,导致失去平衡而跌倒。

老年人发生骨折后该如何治疗?“对于一些高龄老人,骨折后可能并不适合做手术、打石膏,特别是需要卧床的,保守治疗期间要注意定期翻身、加强营养和适当康复训练,避免出现褥疮、肺炎、下肢静脉血栓等。”上海市老年医学中心骨科主任医师林红说。

## 跌倒的主要原因有哪些

“引发老人在冬天跌倒的原因有很多,比如低温会影响血液循环,导致四肢的关节活动僵硬,直接或间接引起脑血管疾病、骨关节炎的发生和加重;另外天冷衣物穿着较多,导致肢体活动不够灵活等。”诸群瑛说,老人也会因为害怕跌倒而主动减少活动,从而进入一个“越怕摔越不动、越不动越容易摔”的状态。

广西江滨医院骨科主任黄坚汉指出,肌肉力量不足是老人易摔的一个重要原因。持续的骨骼肌流失、强度和功能下降会引发肌肉减少症,进而引起关节损伤或骨折等。不过,很多老年人没有重视或者根本就没有意识,在体检中筛查肌肉减少症,总认为跌倒这种“小概率”事件不会轻易“找上门”。

广西壮族自治区南宁市江南区福建园

社区卫生服务中心主任谭小利也表示,相比生理机能进入老年阶段,很多老年人心理上“不服老”也是一个发生跌倒的潜在危险因素。

北京市疾控中心慢病所专家介绍,老年人易跌倒除了身体因素,还有环境问题:比如楼道或坡道没有扶手,房间照明较差或光线过于强烈,地面不平、湿滑、有障碍物等。此外,有的老人独自居住,缺乏急救支持,无法及时送医,引发较严重伤害。

## 如何锻炼做好防护

专家建议,老年人冬天防跌倒应做好“两增两减”:一是增加晒太阳的时间。“相比夏季,冬季可延长到每次20至30分钟,一周2至3次,这不但有助于防治骨质疏松,还能减少跌倒风险。但如果已被诊断为骨质疏松,应遵医嘱规范治疗。”上海市老年医学中心副主任医师李娟说。

二是增加腿部力量和保持平衡的锻炼。“小老人”可以做一些抗阻训练、步态、灵活性练习,以及太极和八段锦等,“老老人”则要保持适量的身体活动,比如散步,必要时使用手杖。当改变体位时应遵守“三部曲”:平躺30秒、坐起30秒、

站立30秒,再行走,避免突然改变体位,站立不稳而跌倒。

专家提醒,锻炼虽然可以预防跌倒、促进健康,但老年人锻炼要注意选择光线好、路面平、不拥挤的地方作为运动场所。

此外,应减少雨雪天气出门、减少厚重却不保暖衣服叠穿。“老年人外出走路时不要迈大步,要小步走,同时注意穿着,太长或太宽的衣裤、磨损严重的鞋子,都可能增加跌倒的风险。”北京积水潭医院创伤骨科主任医师李庭建议。

诸群瑛建议,如果是居家养老,子女在为老人做屋内适老化改造时,可以在卫生间安装防滑垫、防滑扶手,降低淋浴区的门槛高度;挑选边角打磨圆滑的家具,避免老人磕碰受伤;如果是养老机构,除了走廊、卫生间等处安装扶手,还可以增添智能设备,比如防跌倒AI红外线行为技术分析摄像头等,及时发现异常情况并提醒工作人员。

“夜灯长明影响睡眠,晚上上厕所的时候有声控灯更好”“小区电梯关门时间是否适当延长,着急进门也容易磕碰”……适老化改造在不少社区正在推进。

## 健康科普

### 节日假期 儿童饮食这样更安心



节日假期,走亲访友少不了聚餐吃饭。儿童青少年正处于生长发育的重要阶段,假期饮食需要注意什么?怎么吃更健康、更安心?

国家卫生健康委印发的《儿童青少年肥胖防控指南(2024年版)》指出,儿童青少年应保证平衡膳食,日常膳食做到食物多样,每天的食物应包括谷薯类、蔬菜水果、禽畜鱼蛋奶类和大豆坚果类。

北京协和医院临床营养科副主任医师刘燕萍提示,春节期间人们的饮食常常是“大鱼大肉”,容易摄入更多的蛋白和脂肪。家长要特别注意孩子膳食的多样化,不可贪多,保证营养全面均衡。

节日餐桌上常常有种类丰富的饮料。北京协和医院内分泌二病房护士马文琳表示,无论是果汁还是碳酸饮料,饮用过多都易导致孩子胃胀、胃痛,影响胃肠道的消化能力,“少喝饮料多喝水”是最好的选择。

注意儿童青少年健康饮食,更要注意防范隐患。“假期,医生们最担心的是气管异物和食道异物。”北京儿童医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师肖潇说,花生、瓜子等小坚果,钢珠、玻璃球等玩具零件,以及硬币、纽扣电池等在小朋友眼中可以用来“玩”和“吃”的物品等,都应特别注意。

肖潇提示,家长一定要提高防范意识,尽量不要让0至3岁婴幼儿吃坚果,也尽量不要让5岁以下的孩子吃果冻。此外,家里的小物件、小零碎要做好收纳,避免孩子误食。

“一旦发现孩子异物呛入食道或气管,最简单高效的急救法是海姆立克法。”肖潇说,孩子成功排出异物后,也要及时送往医院,途中禁食禁水,以便及时做必要的检查。同时,家长应尽量稳住孩子的情绪,让孩子保持安静,不要哭闹、蹦跳,以防残留异物刺激气管发生痉挛。(新华社记者 徐鹏航 宋晨)

### 缓解假期熬夜后疲劳 中医有“妙招”

节日假期,人们熬夜追剧、旅游或探亲访友舟车劳顿,容易带来眼疲劳、感冒等健康问题,中医专家表示,不妨试试用中药代茶饮、药膳、穴位按摩等中医药方法来应对。

假期作息不规律容易持续影响睡眠,如何调整?北京中医药大学教授贺娟说,素来睡眠不好的人应“先睡心、后睡眼”,先让心静下来,才能尽快进入睡眠状态;《黄帝内经》提到“胃不和则卧不安”,因此晚餐应尽可能少吃,减少高能量饮食摄入。此外,不宜在没有睡意时躺在床上等着睡觉,以免产生焦虑。

“中医认为,熬夜容易导致肝不藏血、肾不藏精,气血失调,甚至影响脾胃运化。”广东省中医院副院长杨志敏说,应尽可能避免熬夜,熬夜后以菊花加枸杞泡水饮用,可减轻眼疲劳和干涩;熬夜后精神差、疲劳或脾气不好、易激动,可用茉莉花配薄荷泡水饮用,茉莉花能理气安神、开郁和中,薄荷能去肝热、提神醒脑,还能缓解白天的疲劳状态。

假期人员跨区域流动增多,天气总体偏冷、日夜温差较大,人容易出现咽痛、咽干、咳嗽等上呼吸道症状甚至发烧。杨志敏介绍,可通过药膳或穴位按摩提高自身免疫力,预防感冒,缓解症状。例如,生姜红枣黄豆汤适合体质偏虚寒、容易受凉感冒的人群;柠檬薄荷蜂蜜饮适合有打喷嚏、咽干、咽痛等感冒早期症状的人;按摩少商、商阳、少泽等穴位能够缓解感冒的咽痛症状,而揉按迎香穴、合谷穴有助于缓解咽痛、鼻塞等症状。(新华社记者 田晓航 张泉)



同庆百鸟衣芦笙坡会

2月5日,苗族姑娘在融水苗族自治县杆洞乡百鸟衣芦笙坡会上进行民俗展演。当日是正月初八,广西柳州市融水苗族自治县杆洞乡举行一年一度的百鸟衣芦笙坡会,苗、瑶、壮等上万名各族群众和游客欢聚一堂,展示民族服饰、跳芦笙踩堂舞、奏响芦笙,欢度新春。(新华社 黄孝邦 摄)

## 视野

### 我国在太空成功验证 第三代半导体材料制造的功率器件

以碳化硅(SiC)为代表的第三代半导体材料是我国制造业转型升级的驱动因素和重要保证。记者从中国科学院微电子研究所获悉,我国在太空成功验证了首款国产碳化硅(SiC)功率器件,第三代半导体材料有望牵引我国航天电源升级换代。

据中国科学院微电子研究所刘新宇研究员介绍,功率器件是实现电能变换和控制的核心,被誉为“电力电子系统的核心”,是最为基础、应用最为广泛的器件之一。

随着硅基功率器件的性能逼近极限,以碳化硅(SiC)为代表的第三代半导体材料,以其独特优势可满足空间电源系统高能效、小型化、轻量化需求,对新一代航天技术发展具有重要战略意义。

2024年11月15日,中国科学院微电子研究所刘新宇、汤益丹团队和中国科学院空间应用工程与技术中心刘彦民团队共同研制的碳化硅(SiC)载荷系统,搭乘天舟八号货运飞船飞向太空,开启了空间站轨道科学试验之旅。

“本次搭载主要任务是对国产自研、高压抗辐射的碳化硅(SiC)功率器件进行空间验证,并在航天电源中进行应用验证,同时进行综合辐射效应等科学研究,逐步提升我国航天数字电源功率,支撑未来电源模块达到千瓦级。”刘新宇说。

通过一个多月的在轨加电试验,碳化硅(SiC)器件测试数据正常,成功进行了高压400V碳化硅(SiC)功率器件在轨试验与应用验证,在电源系统中静态、动态参数均符合预期。

业内专家认为,我国在太空成功验证第三代半导体材料制造的功率器件,标志着在以“克”为计量的空间载荷需求下,碳化硅(SiC)功率器件有望牵引空间电源系统的升级换代,为未来我国在探月工程、载人登月、深空探测等领域提供新一代功率器件。(新华社记者 张建松 张泉)

# 莫因流感引发意外! 谨记“四要点”

新华社记者 董瑞丰

日前,因流感引发意外的事件引起社会关注。常见的流感为什么会造成严重后果?如何最大程度防范风险?医学专家给出解读和建议。

## 要点一: 高危人群要警惕

多位医生告诉记者,不同于普通感冒,流感的传染性强,可能导致原有基础疾病加重,并引起肺炎、心肌炎、神经系统损伤等并发症。

因此,医学上认为孕妇、儿童、老年人以及有慢性基础疾病或免疫力低下的人群属于流感高危人群,感染后更容易引发重症,需要格外警惕。这些人群在流感流行期出门可戴口罩,尽量少去商场或集市等人多拥挤、空气不流通的地方。

中国疾控中心病毒病所研究员陈操表示,我国流感流行期大多是在每年11月到次年2月或3月。在流感流行期,家庭和公共场所应做好清洁、消毒,家中如有高龄老人或免疫功能低下的患者,应注意防止将病毒带回家。

如何判断得了流感还是普通感冒?北京佑安医院主任医师李侗曾表示,流感症状更重、起病更急,往往是38.5℃以上的发热,除了咳嗽咽痛以外,还会有明显的全身症

状,如头痛、肌肉酸痛、特别乏力等。

## 要点二: 症状严重快就医

李侗曾表示,得了流感,并不都需要去医院,症状较轻的居家隔离即可,使用一些解热镇痛、祛痰止咳的药物,一般7天左右可以康复。但如果出现39℃以上的高热、使用退热药物效果不佳,或有剧烈咳嗽、呼吸急促、胸闷、憋气等严重症状,或出现剧烈头痛、频繁呕吐、意识模糊,需要及时就医。

北京医院主任医师李晶表示,老年人等高危人群如果得了流感,也不用慌张。若症状较轻,只有咽痛、咳嗽、流鼻涕等,可先在家中休息,适当多喝水,清淡饮食,用一些药物缓解症状。一旦出现高热不退、大量浓痰、呼吸困难、精神不振等严重症状,那么一定要抓紧时间到医院就诊,以免贻误病情。

中日友好医院主任医师陈文慧提醒,还要警惕继发感染。有的患者症状已经好转,但再次出现发烧、痰量增多、痰色变化等现象,此时应及时就医。

## 要点三: 对症用药很重要

陈文慧介绍,流感属于病毒感染,在

48小时之内服用特异抗病毒药,可以起到很好的治疗效果。同时,注意科学的支持治疗,包括合理饮食、注意休息等,能帮助加快康复。

中国疾控中心传染病处研究员王丽萍介绍,耐药性分析结果显示,目前流行的流感病毒对于抗病毒药物是敏感的,药物治疗是有效的。

李侗曾提醒,流感不是细菌感染,抗生素对其无效。居家休息隔离期间,要注意合理用药,避免滥用抗生素。

## 要点四: 每年可接种疫苗

医学专家公认,预防流感最有效、最经济的手段就是接种流感疫苗。虽然接种了疫苗不等于一定不得流感,但可以显著降低发病和发生严重并发症的风险。

由于流感病毒流行株每年发生变异,疫苗也需随之变化。王丽萍介绍,根据相关监测和研究分析结果,我国当前接种的流感疫苗与流行的甲型H1N1亚型病毒株匹配度良好,疫苗接种有效,建议所有6月龄以上、没有疫苗接种禁忌的人群,每年都接种流感疫苗。

据了解,流感疫苗接种单位常设在社区卫生服务中心、乡镇卫生院或综合医

