

跌倒，老人伤不起！

新闻背景

刚刚过去的4月7日是世界卫生日，今年的主题是“老龄化与健康”，口号是“健康有益长寿”。它重点关注有生之年身体健康如何有助于老年人度过圆满和有益的一生，并成为家庭和社会的共同财富。无论身在何处，老龄化与我们每个人息息相关，无论男女老幼、贫穷富有。

随着城市化进程的加快，60岁及60岁以上的居民比例不断增长。预计到2050年，全球60岁及以上的人口将达到20亿人。中国是亚洲老龄化速度最快的国家之一。在越来越多的人罹患慢性和残疾的老龄化社会中，劳动力在减少，而退休人员在增多，卫生保健支出在飙升。近日公布的统计数据表明，截至2011年末，本市劳动年龄人口抚养老年人的老年抚养系数为36.6，即平均每3名劳动年龄人口抚养1名老人。

为应对老龄化带来的养老压力，本市近年来不断加大养老服务投入，老年友好社区建设是其中一项有益的举措。在老年人经常出入的医院里，根据老年人体能和实际需求，逐步修建或改造无障碍通道、防滑地面、软垫座椅、照明灯光、指示字体、墙面扶手等设施。这些工作的出发点是为老年人创造便利，防止发生跌倒等意外伤害。

跌倒是老人健康独立生活的主要威胁之一。65岁以上的家居老人中，21%的男性、44%的女性曾跌倒，且比例随年龄递增。由于老年人骨质疏松，跌倒后1/10会发生严重伤害，如头部损伤、髌关节骨折等，从而卧床不起并造成巨大的身心痛苦。目前跌倒已成为老年人死亡的重要原因之一。

跌倒是可预防的。实践证明，通过综合有效的教育和干预，能大大降低社区老人跌倒的发生，使更多老人享有安详、长寿的晚年。

老年人跌倒原因

中风、帕金森氏病、老年性关节炎会导致老人下肢肌力下降，关节活动受限而使平衡性、协调性下降。老花眼、白内障、青光眼及听力下降会导致视物障碍及面对突发状况失去平衡。药物及血管神经反应减退导致的体位性低血压，易造成脑供血不足而发生晕倒。颈椎病或胸椎过度弯曲，易头晕眼花或失去知觉。

另外，容易造成跌倒的常见药物有：镇静剂、精神疾病药物、吗啡类止痛药、降压药、抗心律失常药、降血糖药，多药合用（4药以上）会导致药物相互作用，肝肾功能降低，造成药



物在体内的蓄积。

改善环境与起居防跌倒

明亮的光线——室内桌椅和地板的颜色尽量不同，夜间行走的走廊、门坎或阶梯处设置感应式照明灯。

干净的走道——室内布置愈简单愈好，清空老人活动范围内的障碍物，门坎、走廊要清理干净。

防滑的地板——起居室使用粗糙面的防滑地板，避免打蜡，浴室使用抓地力好、无抛光地砖，破损的地毯及时更换。浴室、楼梯、下床处贴上防滑条，电线、电话线等拉高或沿墙边走。

稳固的扶手——走道、楼梯及洗手间，椅子、马桶及床边，门坎及浴缸旁等处加装扶手，帮助老人起身时保持身体平衡。

贴心的浴室——防滑的地面及必要的扶手是最基本要求。避免使用浴缸，或在浴缸旁加装扶手，浴缸内外做好防滑装置。

合适的服装——挑选下摆较短的衣服，低跟、鞋底粗糙、合脚舒适的鞋，避免拖鞋。

助视、助听、助行器——提醒老人随时携带眼镜及助听器，及时更换助听器电池。行走不稳老人需使用拐杖或助行器，以增加行走的稳定性。助行器底部的防滑橡胶包裹，破损后要及时更换。

室外环境——门锁不能过紧，走道勿堆放杂物。走道斜坡度适宜，最好设置扶手。不走坑洼水塘、落叶果皮和修缮不及时的小路。

适当的训练方法——传球游戏：提高注意力、反应力、四肢肌力和协调能力。太极拳：提高身体柔韧度和平衡能力。艾菁

健康链接

2010年，市健促办（爱卫办）设计了一套老年人平衡操，制作成光盘发放至全市所有社区的健康自我管理小组，并逐级开展“社区老人防跌倒”培训。调查显示：培训后相关知识知晓率和防跌倒信心明显提高。近年来，各级健促委（爱卫会）组织学习健康知识技能，推广健康生活方式，至2011年底，全市共建有健康自我管理小组12177个，覆盖所有街道镇，99%的居村委，组员人数达22.5万。

术后腹部“鼓包”微创来卸除

因胃部疾病接受过胃大部切除术的董先生，虽然伤口表面长好了，但是每当站立时，肚子上就会鼓起很大一个包，并伴有严重的坠胀感，躺下后才会恢复原样。随着时间的推移，董先生的症状日益严重，肚子上突出的包块越来越大，甚至坐着吃饭都成了问题。经医生仔细检查，诊断为巨大的腹壁切口疝，需要住院手术。

腹壁切口疝也是疝气的一种，是因手术后切口愈合不良，加上腹腔内的压力增高（如慢性咳嗽、便秘等），在腹壁上形成一个缺口，导致腹腔内的小肠等脏器通过这个缺口向外突出。而切口疝最常见的症状为在切口处有包

块出现，通常用力时（如咳嗽等）明显，平卧后缩小或消失。病程一长，疝块内的脏器往往不能完全回到腹腔，部分甚至引起肠梗阻，患者会出现恶心呕吐、腹痛、排便停止等，此时就会有生命危险。目前世界上先进的微创技术和专用的修补网片可以很好地解决腹壁切口疝。

经过手术，董先生的切口疝顺利治愈。值得患者注意的是：切口疝，特别是巨大的切口疝，它不是一个大病，而且切口疝没有自愈的可能。因此，一旦被确诊为切口疝就应该尽早手术治疗，避免因拖延而增加手术难度和风险，得不偿失。顾岩（上海交通大学医学院附属第九人民医院普外科主任医师）

并接受咨询。欢迎患者参加。

4月14日上午9:00-12:00，在市十人民医院住院部一楼大厅，举办“‘小肠炎’拖不得”疝气专场讲座，由普外科校宏兵教授主讲。欢迎疝气患者及家属参加。

从环境入手对抗过敏性鼻炎

春季是花粉播散的季节，因此也是季节性过敏性鼻炎的高发季节，因它的症状与感冒相似，所以许多患者认为患了感冒而耽误治疗。其实，区分感冒与过敏性鼻炎并不难，有以下几点可供参考：鼻塞、连续喷嚏、鼻涕和鼻堵是过敏性鼻炎的四大症状，发作多在早晨。起床时，首先鼻内痒痒，其次是打喷嚏，然后出现鼻涕，之后是鼻堵，部分患者还可见到眼痒、流泪等症状。而感冒会并发一些全身症状，如头晕、头疼、全身无力、肌肉酸痛等，而过敏性鼻炎则不会。

过敏性鼻炎又称变态反应性鼻炎，在上海地区人群中的发病率约10%。过敏性鼻炎其实是一种“环境病”，它的发病和我们的生活环境有着很大的关联。过敏原多种多样，主要有以下几类：（一）吸入性变应原：如室内外尘埃、尘螨、真菌、动物皮毛、羽毛、棉花絮等，多引起常年性发作；植物花粉多引起季节性发作。（二）食物性变应原：如鱼虾、鸡蛋、牛奶、面粉、花生、大豆等。（三）接触物如化妆品、油漆、酒精等。此外，汽车柴油废气中的芳香烃颗粒、家庭装修的甲醛等，虽然它们不是过敏原，却是季节性过敏性鼻炎发作的帮凶。

过敏性鼻炎患者要到正规医院耳鼻喉咽喉科就诊。首先要明确诊断，医生根据病史以及体检，发现疑似病例，进一步通过血清学化验、分泌物涂片、皮肤点刺试验等来辅助诊断。

世界卫生组织提出对过敏性鼻炎患者使用“四位一体”的治疗方案，即避免与过敏原接触、结合药物治疗、脱敏治疗以及日常保健，逐渐降低人体对过敏原的反应性，从而使症状减轻，甚至消失。

另外，随着工作、生活、情感等因素的变化，人体的免疫功能也可能出现相应的变化，过敏性鼻炎的症状也会波动，因此要尽量使自己处于积极向上的精神状态。同时，适当锻炼身体，合理饮食，注意保暖，避免感冒，避免过度劳累，从而提高免疫功能。

张维天 吴红敏（上海交通大学附属第六人民医院耳鼻喉咽喉科）本版图片 IC

科普活动

4月14日上午8:00开始，市六人民医院耳鼻喉科将在门诊7楼耳鼻喉科内举行“爱鼻日”鼻病免费咨询，其间将开设关于鼻腔保健方面的讲座，欢迎市民参加。



牙龈出血、口臭、牙齿松动是“危险信号”

别让牙周病落光牙齿危害全身

刷牙经常牙龈出血，口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”，却不知道这极有可能是“危险信号”，在你掉以轻心的时候，被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身，如不及时防治，不仅会导致“满口掉牙”的严重后果，更会引发全身疾病。

病菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍，全身不适，最终导致牙齿脱落，或者被迫拔牙，正所谓：“龋齿只会坏掉一颗牙，而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计，35岁以上人群，80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的，牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害，更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能，牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区，以为使

用中草药牙膏、洗牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口剂等方式就能治愈牙周病。其实，这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段，并不能对牙周病起到根本性的治疗，某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病，必须接受系统的牙周治疗——“牙列帽载药”加“夹板桥”固定。

牙龈出血、口臭千万别大意

要确保身体健康，绝不能对牙周病掉以轻心。牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作，而是静止期和加重期交替出现，加上早期症状并不十分明显，因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实，牙周疾病可以通过生活细节自行察觉，刷牙时或咬食物时牙龈出血（牙刷或食物上有血迹）；牙龈红肿易出血，牙面有牙石；牙齿有不同程度的松度、咬物无力、牙龈暴露；有口臭，轻压牙龈有脓溢出；部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往医院检查治疗。另外，平时日常生活中，除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯，更应定期为牙齿做“体检”，并每半年去医院洗一次牙，除掉牙结石，预防牙周疾病的发生。（文/李勤）

上海港华医院 口腔科

口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医广[2011]第12-25-C394号有效期：自2011年12月25日至2012年12月24日止

地址：上海市淮海西路282号、286号 联系电话：021-52300035

「科普活动」4月14日上午9:00-11:00，在市九人民医院门诊10号楼8楼演讲厅，普外科将举办腹壁疝外科治疗讲座及大型义诊咨询活动。届时由多位专家系统讲解各类疝的病因、外科治疗的优势、原理和方法，