

# 老人冬季频摔倒 预防骨折成关键

冬季是老年人骨折高发季,骨科医生提醒,平时要注意抗骨质疏松,在外注意安全,以防摔倒

N海都记者 刘薇

“唉,我就出门买个菜,没想到会摔跤!好不容易站起来,才走两步又摔了!”连摔两跤,泉州八旬的李阿婆(化姓)痛得掉眼泪。

随着冬季的到来,气温逐渐降低,对老年朋友来讲,这个季节不只是心脑血管疾病高发季,也是骨折容易发生的季节。泉州骨科医生提醒,老年人平时要注意抗骨质疏松,在外要注意安全,以防摔倒。



骨折的老年患者明显增多,骨科医生为患者检查

## 进入冬季天气寒冷 骨折的老人明显增多

“进入冬季后,跌倒受伤的病人明显增多,其中,以中老年人为主,尤其是老年人,在我们的骨科病房就有很多这样的患者。”泉州市第一医院骨科E12病区主任郑毓嵩副主任医师分析,在冬季老人跌倒发生骨折的概

率更高一些,这跟气温降低、活动量减少、衣服穿得厚、手脚协调较差等种种因素有关。“此外,老年人由于骨质流失增加,骨量减少,常常会有骨质疏松的情况,在骨质疏松的基础上受到轻微的暴力就可能引起骨折,这

也是老年人容易出现骨折的一个重要因素。”

据介绍,在临床上,老人骨折主要集中在手腕桡骨远端、腰椎、股骨颈等部位,比如跌倒时用手去撑,容易造成桡骨远端的骨折;若臀部着地,容易造成股骨近端骨折或骨盆骨折。

## 防范老人跌倒 这些建议请收好

那么,如何防范老人跌倒呢?郑毓嵩副主任医师提出几点建议——

1. 室内环境应保持地面清洁、无杂物,避免被矮凳等物品绊倒;保证室内光线明亮,可使用夜灯等工具在夜间辅助照明。
2. 在外行走时选择平坦的路面,留意路沿、台阶、斜坡、井盖、盲道等易跌倒区域,行走不便的老年人建议使用助行器、拐杖等辅助行走。
3. 老人在行走时要保持身体平稳,步伐小、速度慢,避免突然加速或改变方向;老人在蹲下或站起时,动作宜缓慢。
4. 当衣裤太长或太宽

时,更换合适衣裤以免绊倒。

5. 老年人建议穿防滑鞋,如厕、沐浴时不建议赤脚行走。
6. 服用特殊药物(如安眠药、降压药、降糖药等)或感觉头晕,下床时应由家属或他人扶坐在床沿,无不适再扶下床,对于行动不便的老年人,建议使用助行器。
7. 对于发生跌倒的老年人,建议评估身体状态或周围环境,避免反复跌倒等情况带来的二次损伤。

“平时,老人还要注意抗骨质疏松。”郑主任指出,骨质疏松治疗是一项需要长期坚持的过程,接受专业治疗是十分重

要的。同时也要注意自我保健,戒烟酒、合理日晒、膳食均衡、适当运动这些都是有益于骨质疏松和骨质疏松性骨折的治疗。对于骨质疏松患者而言,运动应该量力而行,选择合适的运动强度和运动形式。对于已经发生骨折或者合并基础疾病的患者,更应该咨询骨科医师、康复科医师等相关专业医生,获取运动处方或运动建议。

“如果老人不慎跌倒,建议不要立即起来,先自查一下身体状况,若出现剧烈疼痛、移动困难,应立即拨打120急救电话及时就医。”郑主任提醒。

## 一个去买菜一个在散步 两位阿婆滑倒骨折

住在泉州市区的李阿婆,每天清晨会到附近市场买菜。前些天,她像往常一样出门买菜,走着走着,脚下突然一滑,整个人便摔倒在地。李阿婆缓了缓,站了起来,继续走,没想到才走两步,脚下又一滑,再一次摔倒在地。

一阵剧痛袭来,这一次,李阿婆没能站起来。她打电话叫来家人,家人紧急将她送往泉州市第一医院东街院区急诊科。

“经检查,李阿婆左侧股骨转子间骨折(即大腿髋部位置)、腰椎骨折,骨质疏

松。”泉州市第一医院骨科主治医师谢俊杰介绍,当天天气寒冷,李阿婆穿得很厚,行动不太灵活,第一次滑倒可能造成腰椎骨折,当时还能站起来,但第二次滑倒把股骨转子间摔断了,导致无法站立。

很快,李阿婆被收入院治疗。医生为李阿婆施行了左侧股骨近端骨折髓内针固定术,而腰椎骨折则要保守卧床休息。

这边,李阿婆在买菜时滑倒骨折;那边,70多岁的退休王老师(化姓)在散步时滑倒受伤。

上周末晚上,王老师饭后散步,走到一处路沿时意外脚滑,由于老人家平衡能力差,穿得又厚,整个人一下跪了下去。“当时患者就觉得左侧髋部疼痛,但她和家人都以为只是拉伤,没去医院,不料当晚越来越痛,第二天一早紧急送医。”谢医生介绍。

经检查,王老师左侧股骨颈骨折、骨质疏松。因为年纪比较大,骨折的股骨颈难以再重新生长,无法进行保髋治疗,医生与家属沟通后,为王老师施行了左侧人工髋关节置换术。

# 泉州高速交警发布元旦出行提示

N海都记者 董加固 元旦即将到来,泉州高速公路上怎么行驶?哪些是易堵点?哪些是事故多发路段?昨日泉州高速交警发布出行提示。

## 警示:发布3处事故多发路段

据泉州高速交警通报,元旦期间高速公路通行不免费。元旦3天的天气虽然天气预报没有下雨,出行视线比较不错,但是气温还是比较低,要注意冬季行车安全规范,请广大司机遵守交

通法规,做到安全文明出行。

泉州高速交警介绍,值得一提的是,元旦期间提前返乡人员增多,因此泉州高速车流量将会大幅增加,特别是施工路段交通压力将增加,加之

冬季雨雪冰冻大雾等恶劣天气给出行带来不利影响,根据以往车流量数据和出警情况,泉州高速交警对这次的元旦交通情况作了这样预判,并发布事故多发路段安全警示(详见右边表格)。

公路名称	起止点	危险源	安全提示内容
沈海高速	2270公里-2273公里路段(山头苏厝隧道同向)	“同向分离”,提前观察路面标志	“同向分离”的隧道是敞棚型路线,通过隧道后又汇聚在同一个路面上,小车两个隧道都可通行,大车只能走右侧车道,请提前观察路面标志,切勿突然刹车或变道、停车。
甬莞高速	880km至898km(安溪县龙门镇至厦门路段)	雨天事故多发、连续隧道群、高架桥多	雨天行车安全提示、隧道内安全行车提示和减速慢行提示
泉南高速	下行(往泉州方向)114-80KM(吉州长下坡路段)	长下坡	泉南高速泉州段下行114-80KM长下坡属于高危路段,陡坡多、隧道多、弯道多、高架桥多,易发生交通事故,请做到:一要检查制动气压;二要注意轮胎降温;三要挂低速挡慢行。

## 提醒:假期出行要严守交规

泉州高速交警提示,广大驾驶人和群众节日期间出行做好以下安全防范:一是错峰出行,提前了解天气路况。提前规划并熟悉路线,尽量避开出行高峰。假期高速公路出入口附近道路拥挤,切勿占用应急车道。恶劣天气行车,要及时打开雾灯、示廓灯、危险报警闪

光灯,降低车速,保持安全车距,减少变道超车,谨慎驾驶。

二是自驾出行,切勿疲劳驾、酒驾、无证驾驶、超速、逆行、违法占道行驶。驾车经过急弯陡坡、夜间驾车,要注意减速慢行。严禁实习期驾驶人违规驾车上高速公路行驶。

三是客运驾驶人发车

前要提示乘客系好安全带,切莫站外揽客、超员载客、违规载货,驾驶过程中要按照限速规定安全谨慎驾驶,切忌行车中接打电话,切莫疲劳驾驶、超速、占道抢行。旅游客车驾驶人出发前应充分了解旅游线路沿线路况和天气,掌握应急处置知识,做到老路不大意,新路要小心。

## 惠安电信积极打造智慧安防小区项目

近日,惠安电信以“为民办实事”为切入点,联合地方政府打造社会治安防控体系智慧安防小区项目,将对全县12个乡镇207个小区进行智能化改造升级。

惠安电信通过实地调研全县各乡镇小区,根据小区基础设施建设、周界防护、住户安全防范等情况,将智慧安防小区划分为标准型、提高型、先进型

3种模式,分类分级建设。在小区侧主要出入口安装智控比对系统、主动探测系统、动态感知单元系统、智控比对、主动探测、动态感知存储系统等信息化应用,采集视频流及图片信息,通过互联网专线将各系统采集的图像、视频等信息接入公安局智慧社区系统,实现小区安防数据的精准采集和互联互通。公安管理员可通过公

安专网或警务通等专用终端访问市级平台获取信息,物业及居民用户可通过电脑端及手机APP访问小区物管平台,使用人脸车辆信息录入、日常物业交互、访客门禁等功能。

通过该项目建设,实现“从人防到数防,化被动为主动”,提高基层安防管理效率,将有效控制社区发案,提高群众安全感、满意度和幸福指数。