

# 远离老年人死亡杀手 “防跌攻略”，避免“人生最后一次骨折”

9月8日，英国女王伊丽莎白二世在苏格兰巴尔莫勒尔堡去世，享年96岁。在各种媒体报道中，导致英国女王过世的原因，极有可能也是大部分老年人的死亡杀手——跌倒。记者了解到，跌倒对成人和儿童很常见，但对老年人危害很大，而发生在髋部的股骨颈骨折更是被称为“人生最后一次骨折”。

## 老年人股骨颈骨折后死亡率高

据统计，65岁以上老年人跌倒的发生率约30%，80岁以上约50%，每年跌倒1次或多次。记者从锡城多家医院骨科了解到，因跌倒而导致骨折的老年人非常多，有的抬腿不利索绊倒了，有的上个卫生间滑倒了，有的提物走路失去平衡摔倒了……老年人跌倒会产生一系列不良后果，除了软组织损伤、骨折外，由于其本身或多或少存在一些基础

疾病，更容易因长期卧床导致肺部感染、肌肉萎缩、关节挛缩、多脏器功能衰竭、深静脉血栓、褥疮、泌尿系统感染等并发症，严重影响老年人生活质量和自理能力。

在骨折中，股骨颈骨折对老年人的生命威胁最严重。以往这类患者，尤其是高龄老人，因为基础疾病多，多项功能指标不理想，手术难度和麻醉风险大而选择保守治疗，长

期卧床，很容易出现多种并发症，一年内死亡率高达50%。好在随着多学科诊疗的发展，通过周密的手术方案，让股骨颈骨折的高龄老人有了站起来的机会，生存期也大大延长。江南大学附属医院曾经通过多学科会诊，成功为一名104岁的老人实施右侧股骨颈骨折手术，术中出血不到30毫升，手术仅用30分钟，提高了老人的生活质量。



## 血液病复发无钱治 新无锡人盼援手

“我血液病复发，目前在武汉同济医院接受治疗，已花光了所有积蓄，唯一一种有希望的细胞免疫疗法需要120万元，这费用，我简直不敢想！”日前，家住梁溪区沁一社区的小张向无锡市红十字会求助，希望有好心人帮帮他这个家庭。

小张今年34岁，是新无锡人。原本，靠着小两口打拼，逐渐在无锡过上幸福日子。可是，2020年7月，他无意中摸到脖子上有一个肿块，不痛不痒，迅速长成鸡蛋那么大。原本以为是累了所致，到医院去调理一下。没想到在无锡市人民医院，确诊为弥漫大B细胞淋巴瘤。后来，他到上海瑞金医院接受了6次化疗，半年时间自己花费了三四十万元，肿块消失了。然而，今年6月，厄运再次降临，他的脖子上的肿块又复发了。而这次，最理想的方案是使用一种细胞免疫疗法，需要120万元，还不包括一些必要的辅助治疗。

“如果不及及时治疗，医生告知生存期仅几个月。目前，考虑到家里已无积蓄，还有孩子要上学，我在武汉同济医院暂时接受其他药物治疗，还没有用上这个药。”小张盼望社会上好心人士能伸出援助之手，帮他渡过难关。

(卫文)

### 捐赠方式

#### 1. 直接捐款

捐赠者可直接至无锡市红十字会(新金匮路1号市民中心9号楼437室)捐款

#### 2. 银行汇款

开户银行:江苏银行无锡梁溪支行;开户名称:无锡市红十字会备灾救助基金;账号:887010198500009911

#### 3. 邮局汇款

收款人:无锡市红十字会;地址:无锡市新金匮路1号市民中心9号楼437室;邮编:214131

#### 4. 支付宝在线捐款

登录无锡市红十字会网站(<http://redcross.wuxi.gov.cn>),点击首页“在线捐款”,按具体操作选项进行在线捐赠(请选择定向捐赠分类中的“红十字爱心桥”,并在捐赠留言中备注受助者姓名和金额)

#### 5. 微信捐款

关注微信公众号“无锡市红十字会”,点击“爱心捐赠”栏中“在线捐赠”,在捐赠留言中注明定向“红十字爱心桥”×××

## 多因素导致老年人易跌倒

人老了为什么容易跌倒?无锡市市中心康复医院(原市同仁康复医院)老年康复科主任兼重症康复科主任于海燕分析,大致可分为内在风险和外在风险。内在风险因素包括生物学因素、疾病因素、功能水平和行为因素。生物学因素主要指老年人的生理功能出现衰退,如身高下降、脊柱弯曲、视力减弱、听力下降、肌力降低、认知障碍、行动缓慢和反应迟

钝,姿势控制能力降低,易造成失衡跌倒。疾病因素方面,如老年人普遍有不同程度的骨质疏松,骨质强度下降,稍有碰撞,就会导致骨折,更不用说跌倒。心血管疾病患者由于心脏及血管功能障碍,脑部血流灌注减少,氧气供应不足,会导致头晕和体力不支,进而引起跌倒。还有的由于疾病用药造成行走不稳。此外,功能水平主要指认知功能、躯体功能与情

感障碍等会直接影响患者失衡跌倒。行为因素是指增加跌倒风险的不恰当行为,如使用不合适的辅具、鞋子等,是可以调整和改变的。

跌倒的外在风险因素主要为环境因素,环境因素与个体的体能状态相互影响,常见的环境危险因素包括不均匀的台阶高度、台阶过窄、台阶表面过于光滑、昏暗的灯光、湿滑的地面与障碍物等。

## 老年人跌倒风险也能评估

家中老人跌倒风险有多大?这一问题需要引起老年人及家属的重视。于海燕介绍,跌倒风险是可以评估的。如老年人走路常常撞到门框、男性患者小便常常便到便池外、垃圾常常扔到垃圾桶外、吃饭及夹菜偏于一侧,很可能是脑功能差引起的。正常老年人上肢能够向前伸展大于25厘米,原地转身360°不

感觉头晕,双足一前一后无支持站立30秒,单足站立能大于10秒,如果做不到,则容易跌倒。老年人还可以通过走直线,用脚跟碰脚尖行走、脚跟行走、脚尖行走、侧方走、倒退走、走圆圈及绕障碍物走等方法评估自己,如不能顺利完成,则容易跌倒。

一旦老年人自己评估容易跌

倒,就要到医院查明原因,如是相关疾病或是用药造成的,就要予以治疗或换药。如老年人常见的骨质疏松等,通过补钙和维生素D、日光照射等,提升和延缓骨密度下降。容易跌倒的老年人还可以采取针对性预防跌倒训练,降低跌倒发生几率,减少跌倒后损伤的严重程度。

(卫文)



近日,结合全国疫情形势和学校秋冬季传染病防控特点,洛社镇卫生院派出专业队伍,对辖区学校幼儿园开展卫生专项督导。

(华敏刚 摄)

## 2岁娃摔了一跤,竟致颅内出血

孩子摔了一跤,头皮没有流血,肢体没有受伤,家长起初没放在心上,没想到一段时间后孩子开始陆续出现恶心、呕吐,精神萎靡,继而昏迷。进入无锡市儿童医院后发现,原来是颅内出血。

木木(化名)不到2岁,学会走路的孩子玩着跑着突然摔一跤是常事,父母也没放在心上,但最近一次孩子却出现哭闹、呕吐的症状,直到孩子开始意识模糊,父母才带着孩子赶往无锡市儿童医院急诊。经过检查,木木出现脑部囊肿破损出血的情况,而对于孩子的脑部囊肿,父母事前丝毫不知情。

神经外科副主任医师郭荣增回

忆,孩子入院后,病情很危急,破损的囊肿处于小脑脑干控制呼吸心跳的中枢神经系统附近,为了挽救生命,准备先给予引流治疗,迅速降低颅内压,减轻脑干压迫,术后孩子心率从最慢50次/分恢复到120次/分,状态逐渐扭转趋好。术后10天左右,复查显示木木脑部脆皮肠般大小的囊肿再次现身,考虑到孩子长期的安全,医生建议切除囊肿。郭荣增介绍,与急诊紧急处理不同,现在孩子生命体征平稳,而这个囊肿就是个定时炸弹,如果再破或者再长就会出现脑积水、颅内血肿等继发性问题,第二次手术的原则就是保护重要结构,保护功能。术后,孩子恢复很快,木

木已经康复出院。郭荣增说,小孩子的神经外科不是成人的缩小版,由于孩子不会表达,无法沟通,因此对麻醉、ICU、术前后管理要求很高,其愈合、治疗方式和成人不一样,是另外独立系统的一个病种。

专家提醒,孩子摔伤后,尤其是摔到脑部后早期可无明显症状,但实际脑部有出血的可能,随着血肿增大,逐渐出现颅内压增高的表现,头痛、呕吐、意识障碍、瞳孔改变等,及时诊断并手术是治愈的关键。若小孩出现嗜睡、精神不好、甚至呕吐、哭闹不止等症状时,建议及时带孩子前往正规医院就医,避免错过脑部治疗黄金时间。

(扬晚)