

跌倒是65岁以上人群意外伤害死亡的首要原因!

跌倒时,侧摔、向后、向前哪个伤害大?

你身边有没有这样的例子:有的老人明明平时身体好好的,但摔一跤没多久就走了……跌倒时,身体向一侧、向前或向后倒去,究竟哪个伤害大?不同姿势下,又该如何反应以降低伤害呢?

本版图片来自网络

不同跌倒姿势哪个伤害大?

跌倒对老年人的伤害,远超我们的想象。世界卫生组织的数据显示,全球每年约有30万人死于跌倒,其中一半是60岁以上老人。我国数据显示,跌倒是≥65岁人群意外伤害死亡的首要原因。跌倒可引发髋部骨折、脑损伤、手腕脱臼、软组织损伤等,其中威胁最大的是前两种。原北京积水潭医院护理部主任护师高小雁表示,不管哪种跌倒姿势,尽量避免髋部骨折和脑损伤。

◎侧身跌倒时,最易出现髋关节骨折。对老人来说,髋部骨折又称“人生最后一次骨折”,一般需长时间卧床,易引发肺炎、褥疮、肺栓塞等并发症,致残致死率较高。

◎向后跌倒时,易引发脑外伤、颅内出血和髋部骨折,会直接对生命安全构成威胁。

◎向前跌倒时,一般会引起手腕骨折、膝关节损伤,通常无需长时间卧床。

换句话说,向后和侧身跌倒带来的危险不相上下,相对而言,向前跌倒损伤要小一些。

老人怎样做个“不倒翁”? 预防跌倒有4个抓手

老人经不起一摔,不仅可能导致骨折,引起一系列并发症,甚至会诱发心脑血管意外。所以,要尽量降低跌倒风险,做个“不倒翁”。

1. 增强肌肉力量和平衡性

人身上有三块肌肉会扮演“抱紧下肢”的角色,哪怕跌倒,也能有足够的反应时间,在关键时刻拉你一把。

这三块肌肉是:臀大肌(在臀部)、股四头肌(大腿前侧)、小腿三头肌(小腿后侧)。

多在能力范围内快走、慢跑、打太极拳,还可以通过靠墙静蹲、抬脚后跟等提升肌肉力量。

2. 家居适老改造

家中是老人跌倒最多的地方,进行一些适老改造就能大大降低跌倒风险。

在家中设置扶手和栏杆,尤其淋浴区、马桶旁、门口换鞋处;消除门槛及地面的高度差;将厨房、卫生间的地面换成防滑材料;选用安全稳定的洗澡椅,并采用坐姿沐浴;在卧室通往卫生间的过道,添加感应灯;床高度要合适,并在床边设置易摸到的台灯;将室内所有小地毯拿走等。

3. 合理规划饮食

老人可根据自身基础疾病规划饮食,例如:营养不良者需补充优质蛋白质,适当吃些鸡蛋、瘦肉、鱼肉;患冠心病、高血压、糖尿病的老人,要低盐、低油、低糖,以防出现并发症;尽量不抽烟喝酒,保持充足的睡眠,有助于精力充沛、注意力集中。

4. 穿合适的鞋子

老人每年应定期做视力和全身检查。平时穿合体的衣裤、鞋子,以免将自己绊倒。少走坡道、崎岖不平的路,行动“宁慢勿快”。

综合生命时报报道

跌倒时,第一反应怎么做?

在柔道、散打、单板滑雪等运动项目中,“安全摔倒”都是必学的入门课程。

美国退休人员协会邀请好莱坞61岁的特技演员斯图尔特·威尔逊,教大家如何安全跌倒。

◎侧身跌倒:大腿和手臂将身体撑起

侧身跌倒是导致髋部骨折的首要原因。65岁以上髋部骨折患者死亡风险是一般人群的3倍。

正确示范:

侧身跌倒的瞬间,屈膝,收紧下巴,手臂贴近胸部,倒向大腿外侧,上半身侧着着地,顺势向躯干和上背部滚动。中南大学湘雅医院脊柱外科主任医师王锡阳表示,示范动作中,大腿和手臂将身体撑起,为髋部提供了一个近似三角形的支撑,减少了髋部“硬着陆”风险。如果将手臂放下来,则可能伤到肩膀、肘部和手腕。

◎向后跌倒:让臀和背部先触地

当人失去平衡时,经常会自然向后跌倒。如果撞到硬物,容易造成脊椎损伤、脑损伤。

正确示范:

要跌倒时,把下巴收到胸前,试着让身体,尤其

是臀部靠近地面。跌倒后屈膝,做类似半蹲姿势。这样会使臀部先着地,然后绕过脊柱,翻滚到背部侧面和肩膀部位,手臂放在身体两侧或胸前。注意不要抬头或伸长脖子,否则可能头先着地,也不要将手臂伸到身后试图撑地,可能导致手腕骨折。

◎向前跌倒:让大腿外侧先触地

被东西绊倒时,身体会自然向前倾,人会反射性地将双臂伸直,这样摔倒后,手部会直接着地,可能导致手腕、前臂、肘部骨折。

正确示范:

跌倒瞬间弯曲膝盖,向身体一侧倾斜,下巴紧贴胸部,这样能避免头部先着地。尽量让大腿外侧先接触地面,慢慢让上半身侧着着地。倒地后,尽量用手臂抱住自己,将身体蜷缩起来。示范动作中,人在前倾过程中转为侧身着地,并采取“身体抱团”姿势,大大降低了头部和膝关节受伤风险。

总之,要牢记两个“尽量”:

1. 尽量避免“硬着陆”,给躯体一个缓冲;
2. 尽量避免髋部和头部先接触地面,这两者损伤往往需要长时间卧床。

正确示范



侧身跌倒。



向后跌倒。



向前跌倒。