



冬季干燥寒冷、日照缩短，人们对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？

莫让“小意外”变“大遗憾” 冬季老年人防摔知多少

□ 新华社记者 龚雯 黄凯莹 侠克

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。

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。

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、骨关节疾病的发生和加重；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内因。持续的骨骼肌量流失、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，有的老年人独自居住，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”则要维持适量的身体活动，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，除了在走廊、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能适当延长，着急进门也容易磕碰”……适老化改造在不少社区正在推进。

（新华社上海1月23日电）