

老人跌倒 这些情况需小心

随着气温逐步下降,雨雪天气增多,出门的老年人摔倒的情况时有发生。老年人摔倒应该如何处理?

骨折 患者会出现身体局部疼痛,或出现腿肿胀、不能动、腿畸形等状况。如果是脊柱损伤,可能会造成患者下半身无感觉,如果损伤到颈部,有可能会引发四肢瘫痪。若将患者盲目扶起,有的骨折形状是锐形,可能刺穿血管和神经,导致大出血,甚至导致截瘫。

正确方法:让老人待在原地,并立即拨打120,等急救医生到场;在等待救护车的过程中,也可通过电话在120医生的指导下,用硬木板等帮助老人对骨折部位进行固定。

脑出血 老人多有高血压病史,常于体力活动或情绪激动时突然发病,伴有头痛、呕吐、意识障碍等肢体运动障碍,还有可能偏瘫、失语。

正确方法:首先拨打120,然后让患者保持安静,减少搬动,将头部稍抬高,患者若出现呕吐,可将老人的头偏向一侧,让呕吐物流出口腔,防止窒息;如果出现呼吸、心跳骤停,需要马上实施心肺复苏。

心绞痛 询问老人,是否胸前有压迫感、胸部绞痛、喉部有梗塞的感觉、呼吸短促。如果有,不要立刻扶起。

正确方法:协助患者坐下或躺下休息,镇定其情绪;帮助患者服用随身携带的治疗心绞

痛的药物;保持周边空气流通;拨打120电话。

昏迷 如老人跌倒后,与之对话发现意识丧失、没有反应,但呼吸存在,则为昏迷,不要搀扶。

正确方法:应采取“稳定侧卧位”,以防止因舌后坠、呕吐等原因导致的窒息。如口腔内有呕吐物、分泌物,应用手指清理干净,确保气道通畅,并拨打120电话。

车祸、高处坠落 外界暴力原因导致的老人跌倒、摔落,不能扶起。因为这些意外可导致脊柱脊髓损伤、外伤性截瘫。

正确方法:禁止搬动老人,以免加重损伤,立即拨打急救电话,请专业急救医生处理。

(张军)

朋友圈“养生料理”害惨不少人



浙江宁波六旬的刘先生按朋友圈里流传的“养生料理”烹饪进食,短短几天内两次中毒,最近一次他因吃了“冰糖炖仙人掌”后中毒送医。

生活中,不少人因为照搬朋友圈文章中的药膳料理,吃出了问题。

食用仙人掌导致中毒

刘先生在朋友圈文章看到仙人掌有清热解毒、活血化淤的功效,就按文烹饪,把冰糖和仙人掌放在一起炖后当晚餐吃了,不久出现晕眩、呕吐等不适。

医生提醒,仙人掌有两种,一种是可食用仙人掌,具有一定药用功效,还有一种是观赏性仙人掌,就是我们经常见到的仙人掌盆栽,这种仙人掌含有致幻成分。

吃仙人掌中毒的案例还不少。前不久,河北沧州一对夫妻因相信“吃仙人掌可以美容”,于是用仙人掌炒菜,结果中毒被送医抢救。

朋友推荐的药膳不能随便吃

在微信群中,很多热心群友喜欢分享自己吃的药膳。其

实,不同人的体质不一样,如吃了与症状正好相反的滋补药膳,反而会起到反作用。广东省中医院临床营养科主任郭丽娜拿高血压患者举例,有些人是肝火上炎或肝阳上亢症候,这时可用夏枯草、决明子、菊花等清肝降火作用的药材辅助治疗。可有些高血压患者的体质为肾虚或脾虚,吃这些中药则适得其反。如果在家做药膳,应先请中医师辨明体质。

(摘编自《宁波晚报》《南方日报》)

记住三个“九”,健康又延寿

在中国的数文化中,“9”寓意长长久久,非常吉祥。下面跟老年朋友分享3个关于“9”的健康数据。

第一个“9”:血压不超过139。世界卫生组织提出建议使用的血压标准是:收缩压小于或等于140毫米汞柱;舒张压小于或等于90毫米汞柱。换句话说,老人应把血压值控制在139以内,否则易造成意外事故。一般情况下,早期高血压患者通过日常饮食和运动等手段,可控制血压。

第二个“9”:心率小于99。心率是指在清醒且安静的状态下,心脏每分钟跳动的次数。正常成年人心率通常为60次/分钟~100次/分钟,也就是说,老人要把心率控制在99以内。心率加快,反映出体内交感神经活跃。交感兴奋,会分泌出大量肾上腺素和去甲肾上腺素等儿茶酚胺类物质。当交感神经持续活跃、肾上腺素分泌水平持续升高时,心脏的消耗也同时变大。所以心率快,会造成心肌供血减少,心

脏供血不足、心肌缺血。
第三个“9”:血糖低于13.9。糖尿病患者如果连续两次测试血糖(空腹)都超过13.9毫摩尔/升,就要检查酮了。医学上,13.9毫摩尔/升是判断酮症酸中毒的重要参考数值。当糖尿病患者测血糖发现超过这个数值时,应高度警惕,尤其是伴有口干、多饮、多尿、消瘦、异常疲倦、呼吸出现水果气味等情况时,应及时就医治疗。

(据《中国妇女报》)

快乐人生 能“拿大顶”“倒挂金钩” 97岁老人用绣花针穿针引线三秒就成功

扛麻袋、倒挂金钩……河南商丘97岁的盖丙修总喜欢向邻居表演拿手绝活。只见他双手撑地,头朝下倒立悬挂十几分钟不喘不吁。因为年轻时进过戏班子,直到现在盖丙修仍站如松、行如风。

盖丙修虽和儿子住一块,但凡事都自理,“别看我年纪大了,平时缝补衣服都是自己动手,穿针引线不戴眼镜,两三秒钟就能成功”。盖丙修还是个“大力士”,平时喜欢扛点重物,“当锻炼身体,现在还能轻

松扛起百十斤的袋子”。盖丙修长期坚持快步走,腰板挺直,甩手疾行。每天走五里路从不间断,行走如飞,一般年轻人追不上。他手脚勤快,在院子里开垦了半亩小菜园,这是他时常劳作的“责任田”。园里种了黄瓜、番茄、豆角等,一年四季鲜菜不断,随吃随摘,“适当劳动,也是很好的锻炼”。

盖丙修的养生理念还影响了自己的兄妹,他的三个兄妹也都健在,最小的已88岁。

(据《大河报》)



盖丙修正在表演拿手绝活