

# 92岁老人家中不慎摔倒 导致髌部骨折

## 急救医生提醒:施救时切忌强行搬动伤者

近日,沈阳急救中心浑南二分中心王志彬急救小组接到了120指挥调度中心的指令,“浑南区某小区一名老人在家中不慎摔伤,急需救治。”收到指令后,急救车立即驶向现场,途中王志彬医生与报警人取得联系。

询问患者病情后得知,患者为92岁高龄老人,于家中不慎摔倒后右侧髌部、大腿部出现疼痛,活动受限。王志彬医生判断老人极有可能出现了被称为“人生最后一次骨折”的“髌部骨折”。王医生立即对老人及家属进行急救指导,告知家属协助老人固定患肢,以减轻疼痛,切忌强行搬动老人,以免导致骨折的二次损伤。

### 施救时切忌强行搬动伤者

为什么“髌部骨折”被称为“人生

最后一次骨折”?急救医生向记者介绍,髌部骨折是老年人最常见的骨折之一,由于老年人骨质疏松,轻微暴力即可导致髌部骨折,髌部骨折包括股骨颈骨折和转子间骨折,由于老年人髌部骨折并发症较多,包括静脉血栓栓塞、肺栓塞、肺部感染、尿路感染、疼痛导致的谵妄、便秘、压疮及营养不良等,这些并发症的发病率及致死率较高,因此,髌部骨折又称为人生的最后一次骨折。

当遇到跌倒摔伤的老人时,首先应迅速上前查看伤者的情况,询问伤情并协助伤者固定患肢,以减轻疼痛,切忌强行搬动伤者,应协助伤者以疼痛最轻的姿势躺平,切忌强行搬动伤者,避免导致骨折的二次损伤,并且迅速呼叫120救援。

### 移除可能绊倒老人的物品

急救医生提醒大家,预防老年人骨折至关重要,主要是预防骨质疏松和防止跌倒。首先让家里更为安全,移除可能绊倒老人的物品,包括家具、家电、电线、杂物、和没有防滑底的地毯,请让家中保持良好的照明,以看清前路,尽量不要把东西放在高处,以避免伸手去拿或者攀爬。

老人应穿合脚且防滑的鞋子,保持积极活动,定期锻炼有助于降低跌倒风险,也有助于避免在跌倒中受伤。可以使用拐杖助行器或其他安全装置。另外,还有一些其他避免跌倒的方式,如淋浴时的手扶杆、楼梯扶手、浴室防滑垫等。需要注意的是,老年人尤其是空巢老人最好配备一个随身携带的通讯设备或呼叫器,关键时刻便于求助。

据《辽沈晚报》报道

## 冬季进补易上火 用白萝卜“开路”

很多人为了增强体质,会在冬季吃一些温热食物或药物,但盲目进补可能会导致燥热而影响健康。此时,不妨先用白萝卜“开路”。

中医认为,萝卜可止咳化痰、消食除胀、利大小便和清热解暑。白萝卜可以和牛肉、羊肉等一起煲汤。今天,为大家介绍两款白萝卜养生茶。

### 萝卜红茶

取白萝卜100克、红茶适量,将白萝卜洗净切片,放入汤锅中煮10分钟,再放入红茶,闷泡5分钟饮用。此茶可排毒通气、清除燥热,适用于大便干燥、口有异味者。

### 萝卜青果茶

取白萝卜100克、青果(橄榄)5克、冰糖适量,将白萝卜、青果放入锅中煮15分钟,然后加冰糖饮用。此茶有除痰润肺、和中止咳的作用,适用于肺胃热盛引起的咽干肿痛者,脾胃虚寒者不宜饮用。

据《辽宁老年报》报道

## 为什么冬天容易心梗? 装支架后还能运动吗?

经过为期3个月的医学监测下的运动康复,王老伯恢复了体力。这次来复查,他高兴地告诉记者:“我在家日常锻炼,定期来门诊心脏康复治疗室进行运动方案的调整,有专业医务人员指导,运动起来很放心。”

陈先生也是一位支架术后患者,得病后常常跑急诊,但每次指标都正常。“我总感觉胸口隐隐作痛,不跑趟医院我不放心。”于是,沈成兴主任推荐他到心脏康复门诊咨询。

戴上呼吸面罩,在身上贴好电极,脚踏踏板,开始运动……屏幕上随即出现他的心电图、血压、心率、摄氧量、二氧化碳排出量等指标。康复团队经过全面评估后为他制定了运动、营养、呼吸放松训练计划。陈先生也认识到自己患病的根源:久坐,熬夜,不良的饮食习惯、无法排解的压力和负面情绪。

沈成兴告诉记者,心血管疾病患者术后不能锻炼是一个误区,以运动为基础的心脏康复治疗是安全的、必要的,但需要在专业医生的指导下进行。上海市六院心脏康复团队结合每位患者的实际情况,量身定制“运动处方”。

### 症状改善后,能停药吗?

《中国心血管健康与疾病报告

2022》显示,心血管疾病具有“发病率高、致残率高、死亡率高、并发症多”的特点,是威胁人类生命健康的头号杀手。其中,急性心肌梗死起病急、进展快,如果不能在120分钟黄金时间内得到有效救治,致死致残率极高。

“中青年一定要有健康的生活方式,要戒烟限酒,有规律地生活,适当运动,不要熬夜。”沈成兴建议,而对于老年患者,尤其是冠心病、高血压、糖尿病患者要注意,特别寒冷的时候不要过早出去锻炼,并且要选择合适的锻炼方法。出门要注意防寒,另外近期天气干燥,建议早晨起来要多喝水。

此外,医生也建议高血压、高血糖等慢性病患者,要定期监测好自己的血糖血压,并根据医嘱适当调整药物剂量。还有一点误区需要指出,很多患者认为自己症状明显改善了就擅自停药,这是非常危险的。绝大多数心血管疾病需要终身用药治疗,例如高血压、冠心病、心衰等。在临床上,因擅自停药导致严重后果的例子非常多,心血管病患者应引以为戒。对患者来说,在医生指导下长期规范治疗,是维持病情稳定、减少不良事件的重要措施。

据《新民晚报》报道

## 简讯

### 宁城县人民检察院 组织召开联席会议

近日,赤峰市宁城县人民检察院组织县市场监督管理局、发展和改革委、政务服务局、住房和城乡建设局等相关职能部门和律师代表,召开为民办事实履职交流工作联席会议,协调解决近期在调研过程中,自治区人大代表提出的“农村家用煤气罐用气经营管理问题”、村办企业提出的“关于汐子村集体企业经营发展问题”、帮扶村提出的“下五家村夏季防洪排水问题”。

会上,自治区人大代表、小城子镇果蔬合作社的负责人对“农村家用煤气罐用气经营管理问题”、汐子村办企业对“集体企业经营发展问题”等作了说明。宁城县住建局等相关职能部门负责人对所提出的问题,一一做出解答回应,当场给出了具体的、满意的解决方案。

韩桂芹

### 喀喇沁旗人民法院 召开主题教育民主生活会

近日,赤峰市喀喇沁旗人民法院召开主题教育专题民主生活会,院党组书记、院长姜力主持会议并作总结讲话。赤峰市中级人民法院党组书记、院长梁建武到会指导并点评,旗委政法委副书记张国明应邀到会指导,旗委主题教育专题民主生活会第三工作组副组长段亚辉出席会议并进行督导。

会议通报了上年度民主生活会整改完成情况,姜力代表班子进行对照检查,并带头进行自我对照检查。班子成员紧扣主题,结合学习和工作实际,依次对照检查并相互提出批评意见。

曲峰

为什么寒冷的冬季是心血管疾病高发的时节?专家指出,这是由于寒冷的刺激下,血管突然舒张或者收缩,从而引起心脏供血不足,血流会受到阻碍,加剧了心脏的负担。

“心梗已不是老年人的专属疾病,年轻人心梗也时有发生,有时甚至比老年人更危险、更紧急。”上海市第六人民医院心内科主任沈成兴教授告诉记者。

### 做完支架手术,还能锻炼吗?

在门诊,还有不少装完支架的患者来咨询,“沈医生,我做完心脏支架手术能不能锻炼?”“沈医生,我心脏能负荷多少运动量?”

王老伯去年上半年突发大面积心肌梗死,得益于发达的胸痛中心网络,他及时安上了支架。在鬼门关前走了一遭,王老伯后怕不已,爱好运动的他在家足足静养了3个月。在六院心内科复诊时,医生见他需要坐轮椅出行,便推荐他试试心脏康复。

## 冬天肉吃多了 喝茶真的能“刮油”吗?

冬季进补养生,不少人喜欢涮火锅、吃烤肉,天冷了补些牛羊肉是不错的暖冬选择,但吃多了又感觉油腻,还担心发胖。最近,年轻人迷上了喝茶“刮油”。市民张女士告诉记者,一般吃过火锅后会喝一杯茶,能解腻,而且感觉能减肥,不一会儿就不撑了,甚至很快又饿了。喝茶之后的这些感受,让不少人认同喝茶能够“刮油”。但事实上,真是如此吗?

“如果想通过喝茶来减少脂肪的摄入或是加快脂肪的排出,这是不现实的。”东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖告诉记者,茶当中的成分如茶碱,确实有抑制脂肪酶的作用,但作用非常有限;包括绿茶也有利尿的作用,多上几次厕所后也可能

出现排水掉秤的错觉。总体来说,喝茶是达不到“刮油”甚至减脂的效果。

既然喝茶“刮油”并不现实,那喝茶后饿得很快,有种脂肪被带走的感觉,到底是怎么来的呢?

金晖介绍,茶叶中含有咖啡因、茶碱和可可碱等成分,能够刺激胃酸分泌,加快胃肠蠕动,这就有助于食物消化,从而产生消脂解腻或饿得更快的感觉。另外,茶多酚可刺激神经兴奋性,从内分泌角度来说,交感兴奋后胃肠道蠕动也会增加。我们简单点理解就是,喝茶可以促进消化,但不能改变脂肪被吸收以及囤积在体内的结果。“从营养学的角度上来说,想要多吃不胖,只能通过运动等方式消耗掉摄入的热量。一般来说,冬天人的运动量

会减少,饮食上就更应该保持均衡。”

虽然单靠喝茶不足以实现减肥,但专家表示,日常饮茶相比于喝含糖、酒精等饮品,依旧是有助于控制体重的健康选择。茶水当中含有维生素、矿物质等营养素,其中茶多酚,还具有抗氧化、抗炎症的效果。

需要提醒的是,茶的类型很多,如红茶、绿茶、黑茶等,作用各有区别,每个人对茶的敏感度不一样,因此不建议大家喝浓茶,尤其是儿童、孕妇、老年人以及有胃肠道基础疾病的人群;更推荐大家饭后适量饮茶。另外,服药的人群饮茶需注意,比如服用铁剂,就可能和茶中的酸性形成螯合物,从而影响药物吸收。

据《扬子晚报》报道