

强骨骼防摔倒 远离“人生最后一次骨折”

老年人在不慎摔倒后,受身体机能退化、骨质疏松等因素影响,很容易发生骨折,影响健康。“其中,髌部骨折是老年人最常见的严重脆性骨折之一,这种骨折致残率、致死率极高,患者可能由于长期卧床而引起各类严重并发症,甚至影响生命,因此髌部骨折被叫作‘人生最后一次骨折’。”石家庄市第二医院骨一科副主任王浩汀对记者表示,老年人群尤其应重视髌部骨折的科学防治,建议及早预防、治疗骨质疏松,增强肌肉力量和平衡能力,减少摔倒;若不慎发生骨折,则应及时采取规范有效的治疗措施,预防并发症的发生。



■及早预防、治疗骨质疏松,保护骨骼健康。新华社发 王鹏 作

□本报记者 梁蕾

髌部骨折危害多 老年人尤需注意防范

“髌部骨折在老年人群中较为高发,主要与老年人多存在骨质疏松、身体机能退化,以及各种高危因素等有关。”王浩汀副主任表示,从髌部解剖结构上来看,股骨颈结构细长、受力集中,本身就是全身最脆弱的承重骨骼部位,是脆性骨折的“重灾区”;而老年人随着年龄增长,常会有骨质疏松的问题,骨量流失、骨密度下降,股骨颈、粗隆间骨质变脆、空洞化,即使遭遇轻微外力(如平地摔倒、转身、下蹲等)也可能发生骨折。

除了骨质疏松这一核心原因,老年人身体机能退化,平衡能力、反应能力变差,步态不稳,容易跌倒,且肌肉力量萎缩,无法有效缓冲、保护髌关节;再加上视力下降、老花、白内障,脑梗、帕金森、前庭功能退化,以及居家环境隐患等因素影响,都使得老年人易发生骨折。

一旦发生有明显移位的骨折,患者几乎不能站立、行走,患肢会出现缩短、外旋畸形,肿胀,活动剧痛,无法自主活动,必须卧床。“对于髌部骨折患者来说,长期卧床是很大的隐患,易诱发多种严重并发症。”王浩汀副主任表示,长期卧床可带来肺部感染、坠积性肺炎,下肢深静脉血栓形成(血栓脱落极易造成肺栓塞、心梗、脑梗等),压疮、泌尿系感染、肌肉萎缩、骨质疏松进一步加重,以及骨折延迟愈合、不愈合、畸形愈合等。另外,由于老年人多合并高血压、糖尿病、心脏病、脑梗等基础疾病,骨折后进行手术和保守治疗的风险都相对较高。

能走路≠没有骨折 了解症状可别延误就医

王浩汀副主任提醒,一般来说,如果发现有以下一些症状表现,则高度提示可能发生髌部骨折(股骨颈骨折/粗隆间骨折),需引起警惕:

外伤史:患者多有轻微摔倒、屁股着地、崴腿、转身扭到髌部、下蹲跌倒等情况。

疼痛特点:大腿根部、腹股沟、髌外侧、大胯持续性疼痛;按压、翻身、抬腿、内旋外旋大腿时疼痛明显加重;安

静躺着时可能疼得轻,一动就剧痛。

肢体典型畸形:受伤一侧腿变短;脚尖、小腿自然向外歪(外旋畸形);髌关节无法正常屈伸、旋转。

活动受限:无法自主抬腿、翘腿、盘腿,不敢坐起、站立。

局部肿胀淤血:粗隆间骨折多见髌外侧肿胀、淤青;股骨颈骨折肿胀反而不明显,容易漏诊。

“需要提醒的是,即使在摔倒受伤后还能走路、活动,也并不意味着没有发生骨折。”王浩汀副主任表示,老年人多存在骨质疏松,骨折后很多属于嵌插性股骨颈骨折,即骨头虽然断了,但断端互相挤在一起、卡住,结构暂时稳定,因此患者勉强可以踮脚、慢慢挪、短期走路,疼痛也不算剧烈。但是在这种情况下勉强走路、负重活动,则可能导致嵌插骨折完全移位;血管进一步损伤,增加股骨头坏死、骨折不愈合的风险,从而增加治疗难度,致残、卧床风险增加。因此,王浩汀副主任提醒:“老年人在摔倒后,只要有髌部、大腿根疼痛的情况,哪怕能走路、能站,也要及时就医拍片检查,明确诊断有无髌部骨折,千万不能只靠‘能不能走’来判断病情。”

规范治疗 预防并发症

对于髌部骨折的治疗,主要包括保守治疗与手术治疗两类。“大多数老年髌部骨折,在身体条件允许、符合手术适应证等情况下,一般建议尽早手术。”王浩汀副主任表示,手术目的不是单纯“接骨头”,而是让老人早点下床、脱离卧床,从而避免相关并发症的发生,而且不断发展的治疗技术也为更多老年患者提供了接受手术的机会。

如果患者年龄极大、全身基础病太重,麻醉、手术风险较高;或者身体状况极差,无法耐受任何创伤,则可接受保守治疗。由于在保守治疗时患者需要长期卧床,因此需注意做好相关护理,避免肺炎、血栓、压疮、泌尿系感染等并发症的出现。“虽然患者是卧床,但并不能24小时里只用一个姿势‘硬躺’,需科学护理,定时活动。”王浩汀副主任举例表示,为预防坠积性肺炎,家属或护理人员应每2小时帮患者翻身、侧身一次;每天定时坐

高半卧位(摇高床头30°—60°),不要长期平躺;鼓励患者主动深呼吸、用力咳嗽排痰;多喝温水、房间通风,避免受凉感冒。另外还要结合腿部四肢活动锻炼、按摩、皮肤清洁、骨折局部护理、营养、心理管理等,综合调养,帮助患者康复。

抗骨质疏松+防摔倒 标本兼治远离骨折

预防髌部骨折的发生,则需要“标本兼治”,其中“本”是指针对引起骨折的核心原因——骨质疏松,从根源上进行预防;“标”则是针对可能造成老人摔倒的影响因素进行调节改善。

“首先,老年人一定要重视骨质疏松的治疗。”王浩汀副主任表示,老年人要合理安排饮食,多吃牛奶、鸡蛋、豆制品、瘦肉,补充优质蛋白,强骨骼;可以在医生指导下规律补充钙剂和维生素D,日常多晒太阳,促进钙吸收;如果是中重度骨质疏松,则还需在骨科医生指导下,规范使用抗骨质疏松药物。

“减少摔倒,则需增强肌肉力量与平衡能力,管控基础疾病,并改造居家环境、做好日常行为防护。”王浩汀副主任提醒,老年人应坚持适度运动,如慢走、太极拳、床上肢体训练等,增强腿部肌肉力量,避免久坐久卧;在起身、转身、下蹲、上下台阶时动作要慢,不要猛起、猛扭腰胯。

如果患有高血压、低血压、糖尿病、脑梗、帕金森、颈椎病等基础疾病,需规律用药,定期复查;视力差及时配镜,白内障等眼病尽早治疗。经常头晕、眼花、体位性低血压的老人,起床时先平躺半分钟,再坐起半分钟,然后缓慢站立再行走。

全面改造居家环境,地面保持干燥防滑,卫生间、厨房铺防滑垫,及时擦干水渍;移除地面杂物、地毯边角、电线等,防止绊倒;卫生间、走廊、床边安装扶手,方便借力;夜间长期开小夜灯,避免起夜摸黑走路摔倒;穿着防滑软底鞋,严禁长期穿拖鞋走路。

另外在出现雨雪天气时,老年人尽量少出门,必要时需有人搀扶;洗澡、如厕、上下楼梯必须有人陪护;避免独自搬重物、猛然弯腰捡东西、单腿发力;并建议定期进行骨科查体,监测骨密度,以便早发现、早干预骨质疏松。

⊕健康贴士

关注生物安全 筑牢健康“隐形防线”

□本报记者 梁蕾

提到“生物安全”,不少人的第一反应可能是实验室里的专业课题,其实,生物安全是扎根日常生活、守护千家万户健康的“隐形防线”。石家庄市疾控中心质量检验管理科副主任技师王丽表示:“例如医护人员严格执行一次性针具使用、销毁的规范操作;宠物诊疗机构为动物完成诊疗后,对相关器械进行严格的高温灭菌消毒等,这些都共同构成了生物安全的防线。”王丽表示,专业人员通过物理隔离、全流程管理等方式,形成了生物安全的防

线,例如医院检验科、疾控中心实验室这类重点场所配备了专业设备过滤空气中的微生物,避免其通过气溶胶向外扩散传播;实验操作人员也会穿戴全套专业防护服、护目镜及医用防护手套等,避免接触感染的可能;实验室里的每一项操作都有标准化流程规范,从样本采集转运到医疗废弃物分类处置,每个节点环环相扣,确保细菌、病毒等病原微生物被彻底杀灭。

“除了这些专业人员的工作,生物安全与普通人的生活也是息息相关的。”王丽提醒,每一个人都是生物安全的参与者、守护者,无论是在就医、出行或平时生活中,大

家都要注意以下几个方面,筑牢健康防线。

就医时:遵守医护人员指引,不随意触碰实验室、诊疗区的专业设备;用过的口罩、棉签等,要投放到医院的专用医疗废物桶。

生活中:家里存放的过期药品要按规定集中回收处理,避免污染水土、滋生耐药菌;宠物粪便可能携带寄生虫卵,因此要及时清理并打包投入其他垃圾,不要随意丢弃在绿化带。

出行时:不随意采摘、食用野生植物,不接触不明病死动物;若发现非法猎捕、买卖野生动物或违规携带外来物种,应及时举报。