



提醒咱爸咱妈 这六个小动作隐藏大风险



日常生活中,有很多不经意的小动作对老年人来说可能会造成致命危险,像猛转头、用力排便、起床太猛、提重物、摔倒后马上起身……诸如此类的高风险动作还有哪些?怎样做可以降低风险?本期健康问诊整理了权威观点,希望多给家中的老人提提醒。

■ 蔡富根/整理



危险1 起床太猛 轻则闪腰重则心梗

有的老年人有早醒早起的习惯,一睁眼就想起床,猛地往起一坐,眼前突然一黑又倒下去的情况时有发生,有时候还会导致很严重的后果,需要加以注意。

睡醒后,腰部的肌肉尚处于完全松弛的状态,尤其是老年人,肌肉力量本来就不足,如果突然猛地仰身起床,就容易出现所谓的“闪腰”。

同时,长时间平卧后突然直立,血流方向猛然改变,容易导致大脑缺血缺氧。此外,夜间我们为了保证睡眠一般不进食水,通过皮肤蒸发和呼吸还会再失去一部分水分。

早晨醒来的时候正是血液较为黏稠、血容量也相对不足的时候,加之很多老年人还有颈动脉斑块,本身脑供血就不好,如果猛地坐起来,血液一时间供不到大脑,很容易出现“眼前一黑”的情况,严重者还可引起跌倒、昏厥。倒在床上还好,从床上栽到地上就危险了,会增加伤残风险,甚至会增加“中风”“心梗”等危急症的风险。

正确做法

记住“3分钟”要诀,即睡醒后先平躺一分钟,再依靠手部力量帮助起身,坐起后双脚下垂坐一分钟,然后床边扶持站立一分钟,再缓慢行动。

危险2 用力排便 引发心绞痛甚至脑血管破裂

便秘是老年人的常见病,约1/3的老年人存在便秘。中医一般认为老年人存在气血不足的情况,气不足则推动大便下行的力量不够,血不足则濡润肠道的津液不够,加上胃肠功能下降、粗纤维类摄入少、活动量少或慢性病长期服药等因素,更容易出现便秘的现象。

有的老年人越便秘越着急就越使劲排便,这样很容易出现危险。用力排便时会屏住呼吸,收紧腹肌,这样会使腹腔内的压力升高,刺激交感神经兴奋,导致心率加快、血压升高,从而增加心绞痛、心律失常等疾病的发病风险,严重者甚至会引起心脑血管的破裂。

正确做法

长期便秘者应注意多喝水;要养成定时排便的习惯,中医认为早晨5点~7点是“大肠上班”的时间,每天最好在这个时间段排便;常吃富含膳食纤维的蔬菜和水果,芹菜、菜花、扁豆、梨、石榴、无花果、猕猴桃等都是不错的选择;另外,排便时可以在脚下垫个小板凳,这样的姿势有助于解除肠道压迫,利于排便;坐在马桶上时还可以手握空拳轻轻叩打两侧软肋部或顺时针按摩腹部,通过震动或推动作用促进大便排出。

以上这些都是有助于排便的好习惯或小动作,如果必须使用促排便的药物,要在医生指导下合理使用,切勿自行盲目使用药物。

危险3 猛地回头 引发脑缺血甚至昏迷

有些心脑血管疾病的老年人,快速地猛转头时容易出现头晕的症状,严重者甚至还会诱发心脑血管病的急性发作。

老年人多有不同程度的动脉硬化、高血脂、高血压、颈动脉斑块、颈椎骨质增生等病症。猛回头时,椎动脉会因颈部的猛然转动而受压变细,颈部的交感神经也会因受到刺激而使脑血管痉挛,这些情况都会导致脑部供血量减少及脑血管血流速度减慢,容易发生暂时性脑缺血,出现头晕、恶心、呕吐、耳鸣等症状,甚至会骤然昏倒。

有颈椎病、高血压、骨质疏松、眩晕症等疾病的老年人也要注意,不能快速转头,避免导致平衡失调而跌倒。

正确做法

转头或回头时一定要有意地放慢速度,以免引起身体不适。

危险4 骤然进入低温房间 可导致高血压或血管堵塞

夏天一到,年轻人喜欢把空调温度调得很低,因此家里、商场、超市等地方的温度与室外温度差别较大。老年人从室外进入这些空间时,突然的冷热交替容易刺激人体产生应激反应,血管突然收缩,而血液流动速度尚未减慢,就可能诱发血管堵塞或高血压,对于老年人来说非常危险。

同理,喝冷饮、洗澡水温太低也会带来同样的潜在危险。

正确做法

空调温度保持在26℃~28℃即可,不宜过低;如果满身是汗时,不宜马上吹空调,建议先擦干汗水再慢慢降温;从室外进入温度低的地方要有个缓冲时段,先在阴凉处歇一歇,让皮肤表面没那么热再进去;夏天尽量避免喝冷饮;洗澡水温也不宜太低。

危险5 提重物 或致韧带、肌肉及腰椎损伤

老年人的腰椎和肌肉都比较脆弱,弯腰提重物时,腰背筋膜、肌肉、韧带往往因为负担过重而受伤,而抬起重物的瞬间力量往往更大,腰承受不了就会造成腰部损伤。

另外,提重物时不可突然用力过大或姿势转换过猛,有可能造成腰椎损伤。

正确做法

首先要学会量力而行,估计一下自己的能力能不能胜任这个重量,不行的话就不要贸然去尝试。如果需要自己来提重物,要学会蹲下来提,而不是弯腰提。蹲下来,保持背部直立,用腿的力量而不是腰部力量将重物拿起,并将重物尽量靠近身体。尽量双手提相近重量的物品(可以将重物分成两份用双手各提一份),或者提一个重物时双手并用,保证身体平衡和腰椎受力均匀。

危险6 摔倒后马上起身 加重脑缺氧甚至呼吸受阻

有的老年人摔倒后第一时间马上要起来,这样做可能会对身体造成二次伤害。比如,对于有脑血管病后遗症的人来说,可能会造成加重脑部缺氧或缺血。如果是伤及关节或骨头,盲目移动可能会造成关节脱位或加重骨折。如果是摔到头部意识模糊,盲目扶起还有可能引发呼吸障碍,严重时危及生命。

正确做法

当老年人摔倒后,不要急于尝试站起来。建议先躺着感觉一下身体哪里不适,检查一下自己的四肢是否可以活动。如果手脚无碍,可以先侧身,用膝盖和肘部着地,将整个身体撑起来,如果身边有比较稳定的椅子等物体,可以借助它们的辅助站起来。站起来也要先休息一会儿,恢复一定体力后,打电话求助。如果不能自行爬起或站起来,首先应呼叫身边的人,请人拨急救电话或给家人打电话。

延伸阅读

傍晚,老人最佳运动时间

运动早已成为现代人保持健康的重要方式,但与年轻人身体强壮、恢复速度快、忍耐力强不同,老人的运动时间或健身方式不对,都可能产生严重后果。老人应如何选择早、中、晚的运动呢?

早上:低强度和缓运动最安全。清晨是许多老人喜欢的运动时段,因为此时身体的平衡感、耐力和协调性较佳。但早上人体缺水,若运动流汗,尤其是剧烈运动后,易脱水导致头晕、头痛、抽筋等。此外,身体一夜没补水,血液较浓稠,心脏负荷变大,对有心脑血管疾病的人来说有很高的风险。因此,建议做低强度的运动,如慢跑、太极拳、健走。晨间运动建议先补水,到运动场地可能已经过了10~20分钟,身体回补一些水再运动,才能降低脱水风险。

中午:30分钟午休运动,有效提升下午精神。《运动医学及科学》杂志上的一篇研究指出,短时间、一次性的运动对大脑认知、规划和专注力有帮助。中午做中度运动20~30分钟,能增进大脑认知功能,且持续60~120分钟。午间运动后不要立即吃午餐,应在运动前、后2小时用餐,或少吃,减少身体负担。

傍晚(16:00后):最佳运动时间,增肌效果最好。傍晚人的体温较高、肌肉弹性最好,练肌力的效率比早上高3%~21%。经过早、中餐的营养摄取,身体肌肉、组织得以修复,并有足够的能量可以消耗,因此运动成效好,也不容易受伤,可做高强度运动,如重训、高强度间歇性运动。