

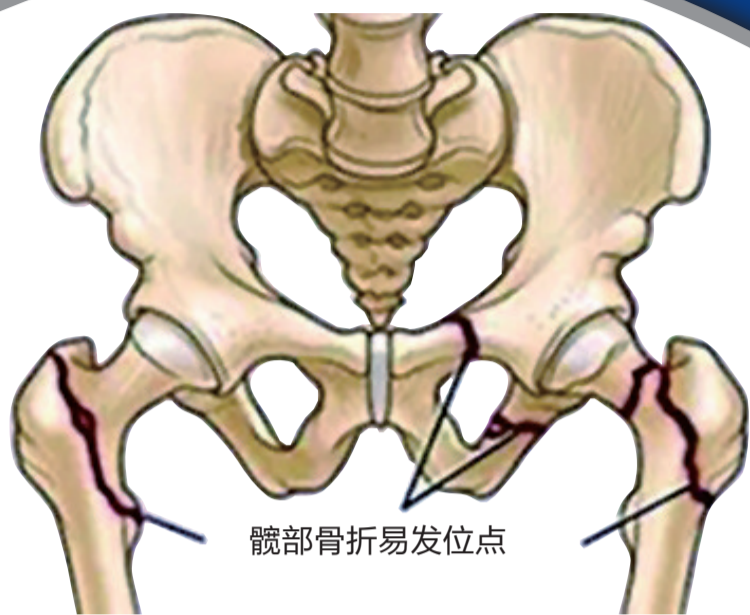
老年人髌部骨折会要命,骨科专家拉警报——警惕“人生最后一次骨折”

老年人有个部位一旦骨折,非常可怕,骨科专家称之为“人生最后一次骨折”,言外之意是这个部位骨折了,老年人很可能因此丢掉性命。

被骨科医生称为“人生最后一次骨折”的部位是髌部和髌部近端,老年人的这个部位一旦骨折,一年后的生存率只有50%左右。也就是说,髌部和髌部近端骨折一年后,约一半的老年人会永远离开我们。

这段时间,株洲经历了雨雪、降温等恶劣天气,各大医院迎来一波摔伤患者潮,其中不乏“人生最后一次骨折”的患者。

骨科医生说,天气寒冷时,血管收缩,肌肉、关节变僵硬,人对外界突发意外的反应能力变差。另外,冬天人们多戴帽子,帽子会阻挡视线,使人更容易绊倒摔伤。



髌部骨折易发位点

1 “人生最后一次骨折”青睐老年人

髌部的骨头又叫股骨,分为股骨头、转子间和股骨颈,是人体最粗壮的骨头,主要支撑人体上半身的重量及提供下肢的活动度,我们平时跑跑跳跳全靠它。

中青年时,人的骨骼强壮坚硬,髌关节周围有强有力的肌肉作保护,这个地方不容易骨折,除非是遭受十分巨大的外部暴力。但是,人一旦上了年纪,骨头就不那么坚硬了,经不起一点风吹草动,很容易出现“人生最后一次骨折”。

老年人容易骨折的原因如下:

●骨骼变脆

随着年龄变大,人体对蛋白质、钙质的吸收利用能力降低,骨细胞的分解速度逐渐超过了合成速度,使骨骼内部逐渐空虚,骨质变疏松。绝经后的女性更是如此。

●肌腱硬化

进入老年期,肌肉、肌腱等运动功能逐渐减退,活动能力逐渐下降,肌腱硬化,弹性和韧性变差,肌肉萎缩,肌肉间的协调变差,运动时,肌肉、韧带等对骨骼的作用力变得不平衡,容易发生骨折。

●自我保护力下降

人到老年,身体灵敏度变差,大脑对突发意外的反应性变差,自我保护和维持身体平衡的能力明显下降。

基于以上原因,老年人不慎摔倒或滑倒时,股骨头近端很容易受到损伤,造成转子间骨折或股骨颈骨折。

2 骨折了,受伤的不仅仅是骨头

髌部骨折后,一些老年人认为在床上静养几个月,骨头就会慢慢愈合。这种想法非常危险。骨折了,受伤的不仅仅是骨头,在床上静养,无异于“慢性自杀”。

首先,髌部骨折不容易愈合。从股骨颈进入股骨头的血管,是一根十分细小的动脉,它负责向股骨及其周围组织输送营养。当股骨颈或转子间骨折时,血管也会受到损伤。当血管不再向股骨头输送血液时,股骨头就会进入“没吃没喝”的状态,不仅断骨无法愈合,还会出现缺血性坏死。

股骨头愈合不了,人就得长期卧床,而长期卧床又会诱发以下几个问题。

●长期卧床,易得要命的肺炎

在老年人长期卧床导致的并发症中,最要命的是肺炎。我们每一次呼吸时,肺部气体不能全部交换,有相当一部分会残留在肺里。我们走路、跑步时,随着耗氧量的增加和姿势的不断变化,肺部的残留气体会排出来,分泌物也会往外排。如此一来,肺内气体不停更新,人也就不容易发生肺部感染。然而,长期卧床时,人的活动量大幅度下降,身体姿势相对固定,肺内残余的气体很难及时有效更新,痰液等组织分泌物也会排不出来,再加上老年人抵抗力下降,时间一长,就容易造成顽固、持续的肺部感染。

更严重的是,卧床的老年人一旦发生肺部感染,治疗效果往往比较差。很多因骨折长期卧床的老年人,最后不是死于骨折,而是死于肺部感染。

●静脉曲张,分分钟要人命

卧床的老年人还易出现下肢静脉曲张。心脏相当于水泵,它把血液送达全身各处。当血液从动脉到达静脉时,心脏的推力十分有限。离心脏较远的腿部、足部的静脉血,想要循环,得靠步行、跑步等动作,通过肌肉的收缩,将血液挤压上去。如果老年人长期卧床,下肢静脉就失去了小腿肌肉的挤压,导致静脉血流减缓甚至停滞,很容易形成血栓。血栓一旦脱落,就会顺着血管“乱窜”,可能堵塞肺等重要器官,分分钟就会要人命。

●褥疮、泌尿系统感染也很可怕

老年人长期卧床,背部皮肤受到挤压,容易缺血,褥疮会随之而来。长期卧床还会导致小便在泌尿系统滞留,引发尿路感染。无论是褥疮还是尿路感染,严重时都可能要命。

●骨质会更加疏松

老年人卧床一周丢失的骨量,相当于平常一年的丢失量。当骨质疏松达到一定程度时,即使不下床走路,一个简单的翻身动作,或者咳嗽几声,就会导致骨折。

3 能手术的千万别保守治疗

传统观念认为,老年人年纪大了,尽量不做手术,最好保守治疗。但是,对于髌部骨折的老年人来说,并非如此。如果采取保守治疗,老年人需要长期卧床,不仅要面对众多要命的并发症,还要承担断骨可能无法愈合的风险。专家建议,老年人能手术的,千万别保守治疗。

骨科医生说,对于髌部骨折的患者,通过人工关节置换的方法,可以让他站起来,避免长期卧床带来的风险。随着手术方法和麻醉技术的提高,年龄已经不是骨科手术的绝对禁忌征。

4 行动起来,应对“人生最后一次骨折”

“人生最后一次骨折”确实很吓人,但并不是没有办法预防,并且做好预防比治疗更重要。

老年人要定期监测骨密度,当出现骨质疏松时,要及时干预,从根本上改善骨骼质量,预防骨折。需要注意的是,老年人骨质疏松问题并不好解决,需要骨科或内分泌科专家给出专业指导,切忌自行到药店购买补钙产品。

平时,老年人要适当加强锻炼,增强肌肉力量。一旦发生股骨颈骨折或转子间骨折,应与医生充分沟通,争取手术治疗,避免长期卧床。手术后,应尽早地在医生指导下进行康复训练,争取早日下床活动。

对于因身体条件或其他因素不允许做手术的患者,千万不能一直躺着不动,要积极配合医生进行呼吸训练和肢体运动,预防肺炎、血栓和肌肉萎缩的发生。同时,家属应加强护理,定时给患者翻身、拍背,防止褥疮和肺部感染的发生。

对于不能下床的患者,可以买一张气垫床。气垫床充放气时,躺在上面的患者能够得到被动运动,可有效防止肌肉萎缩和褥疮的发生。

(摘自大河健康报)

心血管专家胡大一的6句养生金句

胡大一教授曾在一次健康论坛上说:“九十活不过,那是你的错;不到九十九,轻易不要走。”活到90岁,听起来是件了不起的事情,但是,如果按照生物学原理推算,人的寿命正常应该是120岁,70、80岁没有病,90岁也很健康。

世界卫生组织总干事中岛宏博士也曾指出,许多人不是死于疾病,而是死于无知,生活方式疾病是人类第一杀手,而健康生活方式是预防疾病的最好疫苗。

2013年世界卫生组织发表报告:健康生活方式可以减少80%的心脑血管病和2型糖尿病,50%的癌症,并使健康寿命平均延长10年。由此,我们可以得出一个结论,当代人一半的死亡是可以避免的。

怎样健康地活到90岁?心血管专家胡大一送你六句话,做到了,坚持了,轻轻松松过九十,稳稳当当冲百岁。



●胡大一简介

1946年7月出生,著名心血管专家、医学教育家,北京大学人民医院教授,国家卫生计生委健康教育首席专家,国家重点学科心血管内科负责人,中国控烟协会会长。

第一句 坚持每日走路

十多年前,胡大一的健康也曾一度亮起红灯,体重达到92公斤,腰围110厘米。空腹血糖处于临界值,餐后血糖升高;甘油三酯超标;还有脂肪肝。而现在胡大一的各项身体指标都正常了。诀窍是什么呢?就是合理膳食,坚持每天走一万步。

走路是运动的最好方式,不仅简单经济,而且是一种有氧运动。有氧运动是以提高身体耐力为目标的轻中强度持续性运动,在这种运动中,氧气的供需保持着平衡。

关于运动,胡大一说,要记住“1、3、5、7”四个数字:每天至少运动1次;连续运动不少于30分钟;每周确保运动5天;运动时的适宜心率为170。

关于运动强度,在行走过程中要达到微微气喘但还能与同伴正常交谈的程度,就是合适的中低运动强度。一点喘都没有,强度太低;上气不接下气,不能与同伴正常交谈,表示运动强度过大。如果稍一活动就气喘吁吁,则表明心脏已经开始老化。

连续完成的有效步数才可实现有氧运动的效果——有利于减少体内过多的脂肪,降血糖,降血脂(尤其甘油三酯),一定的降血压作用,控制紧张,减轻焦虑抑郁症状。

第二句 保持饥饿且少盐

饮食最重要的前提是控制总量。没有什么绝对可吃不可吃,多年来形成的饮食习惯不好改,但总量控制八分饱。胡大一说,过去自己对吃8分饱感到非常困难,因为食欲好,吃什么都很香,结果把身体搞坏了。现在到餐桌,自己不想吃的坚决不吃,想吃的也留有余地。

每日食盐不超过6克,少吃超市熟食,以免热量、盐等摄入超量。多吃蔬菜水果、五谷杂粮。少食用味精、蚝油、酱油,多食用醋、葱、蒜、芥末、辣椒,每天要保证饮水1200毫升。

对在外就餐的上班族,最需要健康饮食和健康环境。胡大一说:“不妨学学北京安贞医院的心血管病专家马长生教授,每次在食堂吃饭,都先倒一饭盒开水,所有的菜都涮涮再吃。”

第三句 牢记两个健康密码

根据中国人的生理特点,胡大一推出140-6-543-0-268和120-80-6-5-0-268这两组号码。只要记住这两个“手机号”,未来发生心血管病的危险会降低90%!

有基础病的高危人群,记得140开头的手机号:140-6-543-0-268:

140 是收缩压达标值140mmHg以下;
6 是空腹血糖6mmol/L以下;糖化血红蛋白6%以下;

543 是总胆固醇值,正常人降到5mmol/L以下,有糖尿病或者冠心病者降到4mmol/L以下,同时有这两种疾病者则应降到3mmol/L以下;

0 是零吸烟;
268 是女性腰围不超过2尺6寸;男性腰围不超过2尺8寸

健康人群要严格记住120开头的手机号:120-80-6-5-0-268:

120-80 是理想血压,指血压控制要小于120/80毫米汞柱;
6 是理想血糖(空腹血糖)小于6毫摩尔/升;

5 指理想胆固醇小于5毫摩尔/升;
0 就是不吸烟;

268 则代表理想体重,女性腰围要小于2尺6,男性小于2尺8。

第四句 水一定要多喝,随身带水杯

每次出门可以随身带个茶杯,能解渴的时候随时能喝到水。

每天要保证饮水1200毫升,喝水的方法也有讲究,大口豪饮虽然一时痛快,却使排尿和出汗量增加,导致更多的电

解质流失,还增加了心血管、肾脏的负担,容易使人出现心慌、乏力、尿频等症状。水喝得太快太急,容易与空气一起吞咽,引起打嗝、腹胀。合理的喝水方法应该是少量、多次、慢饮。

第五句 一定要戒烟限酒

要想活到90岁,就不要吸烟。烟草中尼古丁已被证实是毒品。如果戒烟可降低36%的心脑血管死亡率,要知道,吃他汀类药物才29%,吃阿司匹林才15%,算下来,戒烟防病治病最划算。

酒要少喝,千万别相信“买酒保健康”的商业广告。对喜欢喝酒的人来说,男性每天1两白酒,葡萄酒每天不超过2两,啤酒每天不超过300毫升,女性减半。

第六句 四点感悟,平衡心态

1. 要健康愉快地活着。人活着,都是在走过程,起点、终点谁都一样,关键要健康、愉快。

2. 抓紧时间做正确的事。比如做医生的一定考虑病人的利益,公共健康的利益。

3. 要为成功想办法,不为失败找借口。老怨天尤人过得也不愉快。

4. 名利不一定重要,适可而止最成功。现在很多人把名和利看得太重,人一定要有欲望,但最成功的是适可而止。(摘自养身参考)

助听器专家

健耳听力迎新年、进店有礼
优惠时间:
2018年2月4日-10日

●2018年2月10日,星期六,国家三级验配师坐诊健耳听力,一对一解决您听不见、听不清、打电话看电视困难的烦恼。

●活动期间购买助听器一律5.5折;
●老客户助听器升级,以旧换新;
●有礼相送。

热线电话(微信号):
18175629035、0731-28210826
地址:株洲市芦淞区建设南路(中心广场家润多A座1503)
乘车线路:市内乘1、5、9、17、18、33、36、43路到“中心广场南口”站下车

