

老年人的不能承受之“摔”

轻则伤筋动骨重则致命,系我国65岁以上群体因伤致死首因

摔倒,对很多老年人而言,是一道很难过的坎儿。第七次全国人口普查结果显示,中国60岁以上老人有2.6亿,老龄化程度达到18.7%。据统计,摔倒,一直是我国65岁以上老年人因伤致死的首位原因。在全球社区老年人中,30%的65岁以上老人和50%的85岁以上老人,每年至少发生一次摔倒。国家卫健委编著的《中国伤害状况报告》显示,近年来,我国老年人摔倒死亡率开始呈现上升趋势。面对致命的、频发的老人摔倒,我们又能做些什么?

文/片 记者 李静 李岩松

70岁摔倒 突然袭来的“衰老”

步入70岁后,张斌并没有觉得自己老了。但是70岁后的第一次摔倒,让他突然觉得自己老了。

2021年11月的一天下午,张斌一如往常地到游泳池游泳。这是他最喜欢的运动,每天都要游上几圈才“得劲儿”。

从游泳池到出口有一段路,中间是台阶,两侧是并不算很陡的斜坡。张斌说:“我心里一直觉得自己很年轻,仗着身体还算灵活,就从斜坡往下走。”没承想,脚下一滑,摔倒了。他把身体向右后方一侧,蹲坐在地上。这一摔,伤到骶尾部,严重的是,他的右脚崴了。因为经常运动,张斌掌握一些应急护理措施,朋友搀扶着他回到游泳池边,他把脚伸到冷水中“冰敷”。大伙儿觉得张斌应该没有伤到骨头,便将他送回了家。

第二天一大早,儿子不放心,坚持将张斌送到医院。“在医院做了几项检查,确实骨头没事儿。”但张斌的脚肿得越来越严重,已经塞不进鞋子,脚踝处传来钻心的疼痛。医生嘱咐张斌,回家后要卧床休息。那三天,对张斌来说,度日如年。“我年轻时打球也常摔倒,怎么现在就要卧床了。”

“躺下,那就麻烦了。”躺下,成了一个令张斌恐慌的信号。比起疼痛,张斌更介意的是“衰老”和“身体失能”。卧床休息时,纠结和矛盾缠绕着张斌。平时,张斌对饮食和运动都很注意,他不明白怎么摔一跤就这么严重。他安慰自己:“幸亏没有向前摔倒,否则头和脸就得着地了。我蹲坐在地上,相对来说损失还小一些。”卧床的日子熬了十几天,张斌才能

禁毒宣传进药店

10月6日,诸城市禁毒办民警来到辖区各大药店开展禁毒宣传活动。民警向药店从业人员及过往群众发放宣传资料,讲解毒品种类和危害,要求药店从业人员要严格遵守国家有关法律法规,做好管制类药品的交易登记,发现异常情况要主动联系禁毒部门,积极举报涉毒违法线索。王红萍

安全检查进企业

近日,诸城市禁毒办民警走进辖区易制毒化学品企业进行安全检查。民警对企业涉及的易制毒化学品种类、数量、用途等开展实地检查,要求易制毒化学品使用单位在购买、保管、使用、回收等各个环节建立健全使用登记管理台账,确保易制毒化学品安全管理规范使用。王红萍



张斌讲述去年自己摔倒的经历,他现在恢复得相对较好。

下地走路,只不过用上了拐杖。“脚不能着地,一着地就疼。”一个多月后,张斌才逐渐扔掉拐杖。

这次摔倒,给张斌敲响了警钟。从那以后,他调整了自己的运动方式和运动量。过去每天傍晚,张斌都到大明湖溜达一圈,现在只溜达半圈。原本每个月他都去爬一两次山,现在不去了。他再也不敢走斜坡,每次都“规规矩矩”地走台阶,不再做剧烈运动,张斌改成打太极拳。好在,他还能继续游泳。

变化的还有心理。张斌说:“现在,我会害怕摔倒,尤其害怕摔倒到下肢。如果摔倒到下肢,躺在床上,那就离死不远了。很多老年人,看着平时没事儿,摔倒到股骨头,不能下床,后来就会一直下不来床了,这辈子就交待了。”

年轻时,张斌在纺织厂工作,落下了腰椎间盘突出的毛病。现在,他还时不时围着护腰。张斌没有跟儿子住在一起,“两代人生活作息不同,况且我自己能照顾自己”。作为一个“独居老人”,张斌家里安装了两个紧急呼叫器,一个在门口,一个在床头。“以前不服老,现在觉得自己是老人了。我不怕老,但怕瘫在床上。”张斌家门口不远处就有一口泉,他在护栏边压腿时,又怀念起曾经在篮球场驰骋的日子。

“父亲摔了一跤,就走了” 这让儿子不能释怀

2017年7月5日,父亲摔了一跤,就走了。”对于父亲的离世,于家君(化名)始终不能释怀。

父亲老于胖胖的,喜欢憨笑。他是一位中医,年轻时在社区医院工作,后来自己在村里开了一家诊所。老于喜欢交友,诊所大院里总有人来找他喝茶,晚上都一直亮着灯。他对偏瘫治疗很有研究,通过针灸让不计其数的患者重新说话和走路。十里八乡的老年人生病了,都会奔着他的手艺和口碑找来。

于家君读大学时,选择了医学专业,他想像父亲一样治病救人。“父亲救了那么多人,却救不了他自己,我也没有机会救他。”

那天,于家君接到母亲的电话。电话里,母亲已经慌乱地语无伦次。他得知,父亲摔倒,失去呼吸和心跳,已经被送到医院。于家君匆忙赶到医院时,父亲已经去世。那一年,父亲才70岁。

老于心脏不好,血压高,家里人都知道。但面对老于摔了一跤突然离世,一家人还是难以接受。

于家君说:“父亲去世前一年的冬天,他的心脏病复发,住进过重症监护室,每天只能输营养液。”老于出院后,一直很注意,把烟戒了,最爱的红烧肉也不吃了,每天还走走路锻炼身体。

老于走后,诊所也关门了。村里老人路过的时候,看着空房子总会唏嘘两句,“老于要是没摔倒,也不会走那么早。”

面对老人摔倒 我们能做什么

每位老人,都可能面临摔倒的风险。

据统计,摔倒,一直是我国65岁以上老年人因伤致死的首位原因。有媒体曾公布数据,我国65岁以上老人中,平均每10人就有3至4人发生过摔倒。相比其他疾病来说,摔倒可能是造成老年人伤害的“罪魁祸首”。国家卫健委编著的《中国伤害状况报告》显示,近年来,我国老年摔倒死亡率开始呈现上升趋势。

山东大学第二医院全科医学科主任王晓红解释,“老年人比年轻人容易摔倒,这除了外界原因,还有老年人自身的原因。生理方面,老年人本身肌肉力量减弱,平衡能力和应激反应差一些。病理方面,老年人本身可能存在基础疾病,比如血压、血糖、心脏等方面慢性病。”

至于摔倒后,老年人容易致伤甚至致命,王晓红表示:“因为摔倒而致命,可能会存在致命性损伤(比如颅内出血)的情况。更多的可能是,摔倒后造成骨折等损伤致使老年人长期卧床引发血栓栓塞性疾病,比如肺栓塞等情况下导致严重的后果。另外,老年人发生摔倒可能是其他疾病的一种表现形式,比如脑血管病、心梗或者心律失常等情况,而不是摔倒直接造成致命。”

中国疾病监测系统曾做过测算,我国每年有4000多万老人至少发生1次跌倒。其中,每10000人中就有8位老年人因摔倒而过早死亡,有40%—70%的老年人因为摔倒需要就医,更大的伤害往往是救助不及时造成的。

60岁以上老年人的跌倒,55%发生在本以为安全的居家环境。而据第四次中国城乡老年人生活状况抽样调查,我国空巢老人人数突破1亿,不少是失能失智的老人。

预防老年人摔倒,我们能做什么?王晓红建议:“有血压、血糖、心脏等方面慢性病的老年人,平时要加强监测和管理。再就是,老年人要坚持良好的生活方式,有规律地运动,增加肌肉力量,锻炼平衡能力,改善身体整体状况。”

老年人摔倒后,又该如何处理?王晓红说:“一旦老年人摔倒,不管什么原因,赶紧打120,到医院检查。查明摔倒可能的原因及时处理摔倒造成的不良后果,还是要及时就诊。除此之外,老人发生过摔倒后,在心理上的恐惧会加剧,家人要对老年人多一些安抚和陪伴。”

扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:武俊 组版:颜莉

“谢谢!感谢你们对我家老人的护送之恩!”这样发自肺腑的致谢,在济南市公安局交警支队的城市高架路大队中,已经收到过无数次。春夏秋冬、日日夜夜,交警坚守在济南高架路上的岗位,一旦有群众遇到困难,他们总会第一时间驾驶摩托疾驰而出,为群众的生命安全保驾护航,展现了铁骑温情的一面。



福利彩票 齐鲁晚报

孝老·敬老·尊老·助老

记者 张如意
实习生 聂书雅

第一时间 伸出援手

交警铁骑,作为公安系统中的重要组成部分,常常被誉为“最快双腿”“最强大脑”。他们总会骑着大功率摩托车穿梭在街头巷尾,第一时间到达事故现场,第一时间伸出援手。

城市高架路大队综合科的于宪锐,就是交警铁骑队的一员。4月1日19时10分,于宪锐正处于济南南北高架出入口,正在执行疫情防控排查工作。突然他接到了指挥中心传来的消息:一辆即将驶离济南南北高架桥的车辆发出紧急求助,车上的老人突发脑出血,需要迅速前往省级医院进行手术治疗。

接到求助信息后,于宪锐立即发动警用摩托,驱车赶往济南南北高速收费站,与同事赵峰一起待命。等到载有老人的车下高速后,大队指挥中心利用视频巡检和“交通大脑”路况全域动态感知模块,对行驶路线迅速进行了预判、规划,同时协调兄弟大队提前对路口信号灯进行调整,开辟“绿色通道”。“当时没有想别的,只在心里一遍又一遍地默念,越快越好,在路上不要出现任何问题。”于宪锐回忆起自己救人时的情形这样说。

当医院的安保人员在大门口为铁骑队员开路的时候,急诊楼上的钟表刚刚指向19时20分。两人仅仅用了10分钟,就完成了10公里左右的护送。

今年7月份,济南交警城市高架路大队夜间巡逻的于震楠和辛海涛21点左右在二环东高架值班巡逻时,接到指挥中心的任务:“有群众报警,一名老人蹬着三轮车误入高架路。”

“我们俩赶到的时候,老人正吃力地蹬着三轮车缓慢向前行驶着。”老人左边就是川流不息的车辆,眼前的场景让于震楠心跟着揪了起来,老人所处环境的危险可想而知。他赶紧把摩托车停在应急车道,跑向前,在老人的外侧推车助力其向前行驶,同事辛海

涛则在身后护送。跑了几百米,给老人交代了路线,看着老人的背影消失在夜色中,两人才放心回去继续值班。“好暖心的背影”,这样一则交警奔跑护送老人下桥的视频迅速在网上升温。

据悉,自去年2月成立以来,城市高架路大队在危困群众救助方面,已经出动警力1000余人次,收到群众赠送的锦旗82面,感谢信5封,其中对于老年人群的救助已有16起。一面面鲜红的锦旗上,汇聚着市民对济南交警的高度认可,同时也凝聚了城市高架路大队全体民警、辅警的辛勤汗水。

内外联动 打造救助闭环

济南市公安局交通警察支队城市高架路大队,作为济南新兴力量,于2021年2月正式从直属大队中独立而成。自成立以来,城市高架路大队就以扶危助困为重点,对铁骑救助的高效模式展开了积极探索。济南城市高架路大队副大队长李洪振表示,能够一次又一次成功地完成救助,离不开指挥中心“交通大脑”与大队队员的有力配合。

“通常,在发生危急警情时,大队的指挥中心会调用‘济南交通大脑’这一公安交管智能化作战平台系统,对城市高架路的实时路况进行一个快速评估,精密分析出当前的交通形势、处警捷径。同时,立即启动大队、中队两级视频巡检,准确判断当前的交通流量、道路通行情况、交通事故等因素,再通过对讲机将这些信息传达出去,派遣距离警情发生处最近的铁骑队员,立即前往指定路段,与报警求助者进行会合。”李洪振介绍,“在铁骑护送的过程中,指挥中心也会不断向现场警力更新路况,必要时也会对交通信号灯进行临时调度,保证铁骑队员一路通过,将被救助者畅通无阻地送往目标地点。”

在长期的救助实践和经验积累下,城市高架路大队已经逐渐打造出一套专门针对“扶危济困”的闭环式工作机制,并在反反复复运用中日益完善。在这一年多的时间里,城市高架路大队始终秉持打造“有温度的城市高架路”这一目标,组织大队全体民警、辅警积极开展铁骑救助工作,为人民群众办实事、办好事。



济南交警城市高架路大队为生命保驾护航。济南交警供图