

居家防跌倒,功夫在细节

适老化改造守住老人健康防线

家,是温暖的港湾,却也是老年人跌倒受伤的高发地。据中国疾病预防控制中心数据,跌倒是我国65岁及以上老年人因伤害致死的重要原因。卫生间湿滑、门槛高差、过道昏暗、家具不适……这些看似不起眼的居家细节,都可能成为威胁老人安全的“隐形杀手”。

老年群体身体机能逐渐衰退,平衡能力、视力、肌力均有所下降,对居家环境的安全性要求更高。居家跌倒并非偶然,而是环境隐患与身体变化共同作用的结果。齐鲁晚报·齐鲁壹点记者采访到山东省康复辅助器具行业协会丁秀生会长,结合国家相关规范与实用经验,梳理居家防跌倒核心要点,用简单易行的改造方法、科学实用的辅具选择,帮助子女与照护者排查隐患、优化环境,让老人在家中走得稳、坐得安、睡得放心,用细节守护老人的晚年健康。

编者按

记者 张晓丽 济南报道

全屋隐患大排查 找准跌倒“风险点”

预防跌倒,第一步是陪老人走遍全屋,精准识别隐藏风险。厨房、卫生间地面易积水湿滑,是跌倒重灾区;门口、阳台的高低门槛,极易造成绊脚;卷边地毯、横穿走道的电线,形成行走障碍;卧室到卫生间的昏暗路线,属于照明盲区;过低的沙发、马桶,让老人起身费力;拥堵堆放杂物的过道,压缩通行空间,这些都是需要优先消除的安全隐患。

只有全面排查、靶向整改,才能从源头降低跌倒概率。

核心改造抓重点 筑牢居家“安全网”

(一)地面改造:平整防滑,消除绊脚隐患

地面是老人日常接触最频繁的区域,平整防滑是基础底线。厨房、卫生间等易沾水区域,优先选用防滑地砖,或铺设防滑地胶、涂刷防滑涂料,淋浴区可加装带强力吸盘的防滑垫,高端防滑材质还能有效吸收冲击力,减轻跌倒伤害。

门槛高差是“隐形绊脚石”,小于3厘米的高差可通过找坡直接消除,3至5厘米的高差用斜坡辅具平稳过渡,使用轮椅、助行器的家庭,可配备折叠式便携坡道。同时保持客厅、走廊通行宽度不小于1米,使用助行器或轮椅则不小于1.2米,及时清理杂物,保障通道畅通无阻。

(二)扶手系统:科学安装,助力起身行走

扶手是老人起身、行走的“安全拐杖”,选对尺寸,装对位置至关重要。扶手直径以3.5至4.5厘米为宜,方便老人紧握,内



侧与墙面间距不小于4厘米,避免手背蹭墙,材质优先选择防滑温润的树脂或尼龙。墙面扶手高度控制在80至85厘米,末端向下弯曲,防止钩挂衣物。

马桶旁搭配L型扶手,淋浴区安装安全抓杆与折叠洗澡椅,床边加装落地式助力扶手,走廊、楼梯至少一侧安装连续扶手,让老人在起身、如厕、洗澡、行走等关键动作中,随时有支撑、处处能借力。

(三)采光照明:柔和明亮,告别黑暗盲区

老年人视力适应能力下降,充足柔和的光线能有效避免视物不清引发的跌倒。日间通过纱帘、百叶窗调节采光,避免强光直射产生眩光;夜间是跌倒高发时段,在床头、走廊、卫生间门口安装人体感应地脚灯,人过灯亮,暖光柔和,搭配双控开关,老人无需摸黑行走。

智能化适老化照明系统还

能定制灯光模式,部分搭载AI跌倒监测功能,实时预警,进一步提升居家安全。

(四)家具陈设:适配老年需求,细节守护安全

家具适配直接影响老人行动便捷度,将圆球形门把手更换为下压式长柄把手,省力易操作;椅子座面高度42至45厘米,床高50至55厘米,保证老人双脚平稳落地,沙发、餐椅配备稳固扶手,助力起身。

玻璃门窗贴防撞条,家具边角加装防撞护角,利用色彩反差提示台阶、地面边界,提升老人视觉识别度。同时在卧室、卫生间安装紧急呼叫装置,让老人佩戴智能防跌倒手表,实现突发情况快速求助。

温馨提示: 适老化改造 用心比花钱更重要

居家防跌倒的核心,不在于投入多少资金,而在于是否贴合老人的实际需求。做好“地面平、通道畅、扶手够、灯光亮、家具适、辅具配”六大细节,就能大幅降低跌倒风险。

选购康复辅具时,牢记三大原则:一、试,带老人亲自试用,确认手感、高度合适;二、量,精准测量手杖长度、轮椅座宽等尺寸,尺寸不当反增风险;三、正规,通过正规渠道购买合格产品,保障质量安全。

此外,适老化改造并非一劳永逸,老人身体状态、肌力、视力会动态变化,建议每半年至一年全面排查一次居家环境,及时调整优化,让安全防护始终匹配老人的身体状况。

小小细节,守护大大安全。居家适老化改造是一场温柔的“微更新”,用细心与爱心优化居家环境,消除跌倒隐患,让老人在熟悉的家中安心生活、自由行走,稳稳守住晚年幸福与健康。

生活课堂

临近大考 如何科学护眼

临近中考高考,备考学生长时间学习,用眼强度较大,一些学生出现眼干、眼涩、视物模糊等视疲劳症状。眼科专家提醒,过度用眼不仅会降低学习效率,还可能引发视力下降等问题,考生可以科学缓解眼部疲劳,为备考筑牢眼健康防线。

“考生感觉眼睛疲劳时,可试试放松睫状肌,有意识地远眺3至5分钟。”湖南省妇幼保健院眼科副主任成洋阳建议,每隔一段时间,考生可抬头眺望远处10秒,再聚焦书本10秒,如此来回循环几次。考生通过主动调节睫状肌的收缩与放松,能缓解睫状肌紧张,效果优于单纯闭眼休息。考生晚上在家休息时可用干净温热毛巾轻敷在闭合的双眼上1分钟,能促进眼周血液循环,缓解眼睛干涩酸胀。

医生提醒,如果考生长时间学习后眼睛酸胀明显,可用手指轻按内眼角稍上方的睛明穴,力度以轻微酸胀为宜,可以改善眼部供血,放松眼周肌肉。考生在做眼保健操之前,要用肥皂或者洗手液洗手,保持手部卫生,避免细菌进入眼部,影响眼健康。

医生建议,考生不要熬夜,尽量在晚上11点之前睡觉。饮食上无需过度进补,可以适当多吃绿色蔬菜、蓝莓、胡萝卜及优质蛋白,减少甜食、碳酸饮料摄入,避免影响眼部代谢。考生还可以适当增加叶黄素等摄入。同时要注意减少辛辣、油腻食物的摄取,避免加重眼部不适。 据新华社

睡前4个拉伸动作 缓解一天疲劳

忙碌一天,躺在床上却感觉身体像拉紧的弦?其实,只需几个拉伸动作,就能让紧绷的腰背、髋部、脊柱重归轻松。北京协和医院康复医学科主管治疗师张宇航,教大家4个动作,让你在睡前释放压力,畅享舒适睡眠,快来试试!

动作1:仰卧开髋拉伸

双脚并拢,髋部打开,感受大腿内侧拉伸感,静态拉伸30-60秒或小振幅摆动30-60次,2-3组。

动作2:下腰旋转拉伸

双腿并拢,缓慢转向一侧,感受腰臀部拉伸感,末端维持2-3秒,每侧15次,2-3组。

动作3:侧卧脊柱拉伸/翻书拉伸

侧卧下肢自然屈曲,上肢带动脊柱转向后看,感受胸腰椎旁肌肉拉伸感,末端维持2-3秒,每侧15次,2-3组。

动作4:臀部梨状肌牵拉

跷二郎腿后抱另一侧膝关节,感受二郎腿侧臀部拉伸感,每侧静态拉伸30-60秒,2-3组。 据人民网

一夜白头是真的吗?

生长的科学机制。从医学上看,“一夜之间黑发全部变白”是不可能的。这主要与头发的生理结构有关。我们看到的发干,其实是由没有生命活性的角蛋白构成。一旦头发长出毛囊,其颜色就已经固定,无法再改变。头发的颜色取决于毛囊底部的黑色素细胞。它们就像一个小型工厂,在头发生长过程中持续合成色素,为其“上色”。

那为什么有人会觉得自己“一夜白头”呢?目前医学上较认可的一种解释是“弥散性斑秃”。

这是一种自身免疫性疾病,免疫系统会错误地攻击正处于生长期、含有色素的毛囊,而已经变白(黑色素细胞已衰退)的头发反而得以保留。这样一来,黑发短期内大量脱落,剩下的白发就显得格外突出,造成“突然全白”的错觉。这并非头发变色,而是黑发脱落。总结来说:压力不会让已经长出的黑发变白。但长期、剧烈的精神压力确实可能诱发斑秃等疾病,或加速毛囊黑色素细胞的衰退,导致在几个月内白发明显增多。

苏洁言表示,真正影响头发生长的关键因素,首先就是均衡饮食,尤其是蛋白质、铁、锌、维生素等。其次是良好的作息与减压方式,可以适当头皮血液循环,通过轻柔按摩促进。还要避免过度拉扯,高温造型等物理化学损伤。剪发是维持发型整洁,避免发尾分叉的有效手段,但它并不是“生长加速器”。想要一头健康茂密的头发,还需从内在调理与日常护养入手。如果出现明显脱发或生长缓慢,建议及时至皮肤科就诊,进行科学评估与干预。

焦守广 通讯员 赵梅 济南报道

“伍子胥过昭关,一夜愁白了头”——这个流传千年的故事,让“一夜白头”成了压力与焦虑最生动的写照。生活中,遭遇重大变故或持续高压时,不少人也会感觉白发仿佛一夜间“钻”了出来。但这真的符合人体生理规律吗?

济南市中心医院皮肤科主治医师苏洁言表示,一夜白头,更多是文学渲染,并不符合头发