

老人跌倒为什么不能马上扶起来?

《老年人跌倒干预指南》提出：对于老年人跌倒，不要急于扶起，要分情况进行处理。

如果跌倒的老人是脑血管病患者时，如果马上扶，可能加重出血或缺氧。即使是出血性脑血管病，这时活动患者可能加重出血；因为脑部处于缺氧状态，扶起来就有可能进一步加重缺氧；如果是短暂性脑缺血发作，患者同样处于缺氧状态，扶起来就有可能进一步加重缺氧。

如果跌倒后老人感觉疼痛难忍，不排除骨折的可能。这个时候不要去乱揉乱动，如果腰疼，擅自扶起来或者搬动，处理不善可能会造成脊髓的损伤，这样造成的二次伤害甚至比一次伤害程度更为严重！

此外，如果摔到头部，意识不清，老人意识已经不清楚，那么老人很可能晕厥。这种情况很可能是心脏病发作，盲目扶起来，甚至有可能诱发呼吸障碍，危及生命！

“不要急于扶起”并不等于无动于衷。那么，发现老年人跌倒时到底应该怎么办呢？

- 1.除非周边环境有明显的安全隐患，比如车辆急速经过或者高空可能有坠落物等等。
- 2.老年人试图自行站起，可协助老人缓慢起立，坐、卧休息并观察，确认无碍后方可离开。
- 3.对意识清醒的老人最好先确认老人是否有骨折、出血等严重外伤，采用恰当的方式进行现场急救注意以下几点：有外伤出血，要立即止血包扎；有骨折时不要随意搬动，骨折外露不要复位，以免造成二次伤害（颈部损伤时，搬动时使用专用担架或硬板进行搬运，切忌单人搬运；多人搬运时，需由专人固定颈部）有呕吐，将头偏向一侧，并清理口、鼻腔呕吐物，保证呼吸道通畅；有抽搐，移到平整软地面或身体下垫软物，防止碰、擦伤，不要硬掰抽搐肢体，防止肌肉、骨骼损伤。
- 4.对于昏迷或者意识不清的老人要及时判明情况，在采取正确的急救措施同时呼叫120第一时间去医院就诊！

所以，遇到老年人跌倒要不要扶？老人跌倒必须伸出援助之手！但同时我们还要了解、学习科普知识，不要因我们的疏忽给老人造成二次伤害！

（外科：徐光辉）



这种病入冬高发，“三高”人员更要小心

60岁的老孙平时没啥不舒服，近日却突然偏瘫，走不了路，说话也变得含糊不清。经福建省级机关医院医生检查，老孙系脑中风，病因与糖尿病有关。医生提醒：随着气温逐渐下降，脑中风进入高发期，市民要注意防护。

10多年前，老孙就查出患有糖尿病，可他自认为身体强壮，没啥不舒服，因而一直没重视，没有按规律服药。一天早上，他一觉醒来，觉得自己不太对劲：左侧手脚又麻又乏、抬不高，说话也变得含糊、吃力。他以为是没休息好引起的，遂在家躺了两天。没想到，症状不但没好转，反而逐渐加重。他只好在家人的搀扶下前往医院就诊。当时，他的左腿已完全无法用力，嘴也歪了，说话断断续续，不能连贯。

医生检查发现，老孙的脑干里有一块很大的急性梗死灶，他的空腹血糖和糖化

血红蛋白值都很高。经省级机关医院神经内科林细康主任医师确诊，老孙患了糖尿病引起的缺血性脑卒中，也就是俗称的脑中风。老孙被立即安排住院治疗，然而，他早已错过了脑梗死溶栓的黄金时间段，治疗效果将大打折扣。

糖尿病为什么会引起脑中风？糖尿病患者体内的糖、脂肪和蛋白质等长期代谢紊乱，可造成全身血管损伤、动脉粥样硬化，因此，糖尿病是脑卒中特别是缺血性脑卒中的重要危险因素。

权威数据显示，糖尿病患者发生缺血性脑卒中的风险为非糖尿病患者的3倍。高血糖症会加重脑卒中的严重程度，使其复发率、致残率和死亡率都显著增高。

林细康主任医师提醒，随着气温逐渐下降，脑中风进入高发期，有“三高”、房颤等基

础病，或有肥胖以及吸烟、饮酒史的市民都要特别小心防护，做到规律生活、按时服药。此外值得一提的是，近年来，我院神经内科接诊过不少二三十岁的年轻中风患者，脑卒中并非中老年人才会得。他还指出，许多患者由于起初只出现了麻木、嘴歪等症状，想着“休息一下就好了”，结果错失了溶栓机会。有些小中风的症状虽然能在十多分钟或24小时内缓解，却仍可能在数小时或数年之内转变成不可逆转的大中风。

因此，如果突然出现这些症状，务必要留心：一侧面部、口角歪斜，张口伸舌变得困难；

一侧手脚无力或感觉麻木；口齿不清；视野缺损；意识模糊、头晕，失去平衡等。

即使短时恢复了，也务必尽快去医院检查治疗，及时做好预防措施。

（神经内科：林细康）

如何护理假牙

对很多中老年人来说，缺失牙是很常见的口腔问题。而活动假牙由于价格相对便宜是解决牙齿缺失的方法之一，受到不少牙齿缺失者的欢迎，成为老人的“好帮手”。但是如果在佩戴活动假牙时，没有对假牙进行有效护理。除了会影响假牙的使用寿命外还可能引起口腔疾病或其他疾病。

那么，在日常生活中，你是怎么保养假牙的呢？

机关医院口腔中心林珍香主治医师告诉你，科学的假牙清洁保养的打开方式：

假牙不戴时如何护理

睡觉时不主张戴假牙，这有利于口腔黏膜的休养恢复，也可抑制假牙上残留细菌的生长。不需时需冷水浸泡，如风干裸露放置活动假牙会造成活动假牙的变形与损坏，所以摘下的活动假牙一定要浸泡在凉水中。

切记：

- 1.水温绝对不能过高，禁止热水浸泡。
- 2.不能浸泡于酒精，含氯消毒液中。

初戴假牙不适怎么办

初戴活动假牙时，会有明显的异物感，严重的甚至会感恶心，以及发音不清。如果口腔条件及适应能力较差，建议先进食较软、体积较小的食物，等戴一段时间习惯后，再用假牙慢慢咀嚼稍硬的食物。咀嚼时，注意用两侧后牙磨碎食物而不是用前牙咬碎食物，这样锻炼一段时间后，再逐渐进食一般性的食物。

如何正确的摘戴假牙

摘戴义齿要掌握正确的方向和力度，不能强力取戴，戴入时不能用牙咬强行就位，以防义齿变形折断影响固位和使用寿命。请勿擅自调改假牙。在假牙适应的过程中，可能出现口腔黏膜疼痛、水肿、溃

疡等不适症状，患者可以取下假牙放入冷水中，待复诊前数小时再戴上，

以便医生能准确找到压痛点或破溃点进行调改。切忌自行使用指甲锉，老虎钳等工具自行调改。要养成良好的口腔卫生习惯和假牙清洁习惯，如饭后应摘下活动假牙，用冷水冲洗或软毛牙刷刷洗干净，用清水漱口后再戴上，以免食物残渣积存在里面。可用假牙清洁剂清洁假牙，以防止产生口腔异味，防止假牙着色，防止菌斑聚集刺激牙龈。

温馨提醒：

假牙使用一段时间要到院进行复查，观察是否需要修改和重新制作。如出现假牙松动易脱落或发生折裂折断时，应及时修补。（口腔中心：林珍香）



经颅磁刺激治疗失眠

失眠是目前最常见的睡眠障碍之一。陈女士40多岁，却被失眠问题困扰20余年，特别近10个月失眠持续严重，无奈之际来到我院睡眠医学中心治疗。医生通过陈女士的描述，了解到她因投资等问题，导致心烦，睡眠质量下降，主要表现为入睡困难，眠浅易醒，伴心悸。间断服用助眠药物，但效果不佳。经我院医生评估后予改善情绪、助眠等药物治疗，同时增加经颅磁刺激治疗。一疗程治疗后，患者入睡时间较前缩短，睡眠时间延长，情绪较前稳定，睡眠质量明显改善。

那么，什么是经颅磁刺激治疗？它的治疗原理又是什么？

经颅磁刺激技术 (Transcranial Magnetic Stimulation, TMS) 是一种无创、无痛的绿色治疗方法，磁信号可以无衰减地透过颅骨而刺激到大脑神经，实

际应用中并不局限于头脑的刺激，外周神经肌肉同样可以刺激，因此现在都叫它为“磁刺激”。

经颅磁刺激治疗优势：

1.疗效确切，安全无创：经颅磁刺激是一种安全的无创物理治疗手段，疗效明确。相对于药物治疗，其起效快、副作用小，不易成瘾。

2.避免长期用药形成副作用：由于它是非系统性疗法，所以不伴有用药常见的副作用，如体重增加、性功能异常、恶心、嗜睡、口干等。

3.无痛苦，不损伤功能：在治疗过程中，患者不需麻醉镇静，可以完全保持清醒。

充足、高质的睡眠，对于每天忙碌的现代人来说是非常重要的。如果你也有难解的失眠问题，来我院睡眠医学中心咨询了解吧！（睡眠医学中心：高兰）

在所有的疾病中，脑中风就像一颗藏在身体里的重磅致命炸弹，是目前导致我国人口致死致残的首要病因之一。中国25岁以上的成年人一生之中患脑卒中的机会高达40%。脑卒中呈现高发病率、高死亡率、高致残率和高复发率的特点。

脑中风发生的时间有一定的规律，一年当中，冬春寒冷季节最易发病；一天当中，上午6点到11点之间发病率最高。这是因为冬天温度下降，人体内的肾上腺素水平升高，体表血管会发生收缩，以减少热量的散发；同时肾上腺素又能使心率加快、心输出量增加，代谢加快，血压升高，同时血小板活性增强，血黏度上升，极易诱发脑中风。

实际上，80%的脑中风是可以预防的。不妨在生活中多留意以下几个方面：

改善生活方式

- 1.坚持低盐、低油饮食，适当增加果蔬、谷物和豆类摄入；
- 2.保证每天半小时左右的锻炼时间，如散步、慢跑等；
- 3.掐掉烟草、放下酒杯，心脑血管和全身器官都会获益。

及时筛查

颈部血管彩超、经颅多普勒检查能及时发现动脉粥样硬化斑块等病变，对预防脑中风有重要意义。

有症状及时就医

有的脑中风发作时并不典型，对于中老年人、心血管病患者等高危人群，一旦出现头晕、头痛、嘴歪眼斜、肢体不灵活等症状，要高度警惕，及时就医。

（神经内科：黄鸿旗）



做好这些事预防脑卒中