

# 注意！这几个时刻老年人最易跌倒



随着年龄的增加，跌倒成为老年人常见的健康问题。跌倒可能引起骨折、脑出血等严重后果，使老年人本就脆弱的身体雪上加霜。因此，做好防范措施，避开危险时刻和地带，可以最大限度地避免这类事件的发生。

## 6个危险场景需防范

老年人由于身体机能衰退，基础疾病较多，应急反应能力也较差，所以容易在行走坐卧时发生意外，遇到突发情况也难以及时应对。老年人及其家属应充分了解以下6个危险场景，防患于未然。

### ■起夜时

老年人常常有夜间如厕频次增加的情况，尤其是老年男性。夜间视线差，建议在床前或通往卫生间的走廊上安装感应夜灯，辅助照明，并且将地面或过道的杂物清除，卫生间内要放置防滑垫并安装扶手。对于平衡能力较差、夜间服用助眠药物的老年人，最好使用床旁坐便椅或坐便器

如厕，避免往返卫生间时发生跌倒意外。

### ■洗澡时

老年人洗澡不宜超过15分钟，浴室门不要反锁，避免发生意外时耽误救助。洗澡时建议使用防滑板凳或专用洗澡椅，既省力又不用担心跌倒。浴室地面也应铺放防滑垫，安装扶手或固定物，便于老年人保持平衡。

### ■着急接电话时

由于腿脚不利索，有的老年人听见家里座机或手机铃声响起，就火急火燎地要赶去接电话，很多人都是在这时意外跌倒的。所以，听到电话响时老年人一定不要着急，要慢起、慢站、慢走，没接到电话再回拨就行了。家属也可以在卧室安装一部分机，开通来电显示或语音播报功能，方便老年人接听。

### ■服药后半小时

老年人在服用某些药物后，血压、意识、视觉、平衡力等多少会受到影响。一般情况下，服药后30分钟至1个小时是跌倒的高风险期，因此在

## 截瘫患者通过脑机接口实现控制光标

新华社北京2月25日电（记者侠克、魏梦佳）在患者聚精会神注视下，一个红色小球向着屏幕另一端的蓝色小球缓慢移动、接近、重合——这不是科幻电影中的场面。近日，首都医科大学附属北京天坛医院神经外科贾旺教授团队联合清华大学洪波教授团队，利用微创脑机接口技术首次成功帮助高位截瘫患者实现意念控制光标移动，这意味着我国在脑机接口领域取得新突破。

患者是一名35岁的青年男性，5年前因意外事故导致颈椎高位截瘫，完全失去自理能力。去年12月19日，由贾旺团队为患者成功实施微创无线脑机接口植入手术，将微型脑机接口处理器植入患者颅骨中，并成功采集到脑膜外的感觉运动脑区神经信号。术后第10天患者顺利出院。

贾旺介绍，患者居家后，研究团队通过远程指导，对其进行无线脑机接口辅助康复训练。系统通过体外机隔着患者头皮为体内机无线供电，实现神经电生理数据传输，并把脑电信号翻译成外部设备的控制指令。

经过近两个月康复训练，患者不但可通过意念活动驱动气动手套抓握水瓶，还可控制电脑屏幕上的光标移动。

“红球‘追’上蓝球，看似简单的动作意味着患者与科技电子产品通过脑机接口实现交互。”贾旺说，能实现这样的功能，得益于电极的精准定位植入以及神经电生理信号的高效传输和准确解码。

洪波介绍，目前团队正不断优化脑机接口解码算法，计划帮助患者实现通过意念活动控制电子书翻页、光标点击确认等，增强患者与电子设备的交互能力。“微创无线脑机接口的成功植入及意念控制光标的实现，有望为高位截瘫、肌萎缩侧索硬化等神经功能障碍患者提供全新的康复治疗方向，为患者恢复生理功能、回归社会带来新的希望。”

脑机接口是指在人或动物大脑与外部设备之间创建的连接通路，通过记录和解读大脑信号，实现脑与设备的信息交换。此前，该微创无线脑机接口技术在首都医科大学宣武医院，成功让一位四肢截瘫患者实现自主抓握等脑控功能。

此时段应安静休息，尽量不要外出。

### ■乘扶梯时

老年人乘扶梯时要抓紧扶手，双脚左右分开站立，身体重心稳了，就能最大限度地避免摔倒。去超市购物时，虽然有购物专用扶梯，但建议老人尽量不要推着购物车乘扶梯，上下扶梯时也应缓行，如腿脚不便，可乘坐无障碍升降电梯或寻求工作人员的帮助。

### ■冬季外出时

老年人应减少在雨雪天外出，外出时需穿防滑鞋或运动鞋，行走时不要提重物，也不要双手揣兜。比较安全的行走姿势是手在外、小碎步、缓慢前行，便于步伐不稳时及时伸开手臂调整平衡。

## 如何降低跌倒伤害程度

跌倒在一定范围内是可以预防的，但当跌倒不可避免地发生时，如何最大程度地减轻伤害呢？

在跌倒时想要减轻损伤，需要避开关节、头部等重要部位，并且尽量减少支撑的企图，可以屈曲四肢关节，双手护住头部，尽量顺势让一侧身体着地。屈肘、护头可以减少上肢骨折及头部受撞击的可能，侧身着地则可以避免头部遭受撞击，减少手臂支撑的企图可防止因此导致上肢骨折以及膝关节、髋关节受伤的可能。因此，老年人在遇到高风险环境（如湿滑、路面不平、视线较差等）的时候，潜意识里应做好跌倒的“准备”。

陪伴者也可以遵循4个步骤，来协助老年人减轻跌倒伤害：

1.老年人行走时，陪伴者与老年人的距离不超过一臂；

2.当老年人站立不稳时，陪伴者可迅速站在老年人侧后方，扶住其肩膀两侧；

3.陪伴者双腿分开站立，保持自己身体稳定，靠近老年人一侧的腿伸直，另一腿弯曲；

4.陪伴者帮助老年人沿着自己的腿滑下，顺势坐在地上，以减少损伤。

## 遇老人跌倒别急于搀扶

如果看见老年人已经跌倒，不要急于搀扶，要分两类情况进行处理。

对于意识不清的老年人，要立即拨打120急救电话。同时，观察老年人的状态，如有外伤、出血，应按压止血或使用手边物品简易包扎；如有呕吐，应将其头部偏向一侧，并清理口、鼻腔呕吐物，保证呼吸通畅；如有抽搐，不要硬掰抽搐肢体，以防肌肉、骨骼损伤。

对于意识清楚的老年人，要做到“一问二看三助四等”。

“一问”询问、观察老年人是否有头痛或口角歪斜、言语不利、手脚无力等提示脑卒中的情况。如有这类不适，若立即扶起老年人可能会加重脑出血或脑缺血，正确的做法是立即拨打急救电话。

“二看”查看老年人有无肢体疼痛、关节异常、肢体位置异常等提示骨折的情况，这时不要随便搬动老年人，以免加重病情。

“三助”如老年人试图自行站起，可协助其缓慢坐起、站立并观察是否因体位改变出现新的不适，但切忌马上活动。

“四等”有些老年人在摔倒后短时间内没有异常表现，往往几个小时后才会突然出现行走不利、言语不清或呼之不应等情况。所以，当老年人发生跌倒后，即便神志清楚，也要注意观察，避免剧烈运动、言语刺激引起情绪波动。

文\马宗娟 据《北京日报》

## 坚持体育锻炼为什么这么难

新华社北京2月25日电 体育锻炼有益健康，但坚持起来却非易事。研究人员发现，不想体育锻炼其实是人类进化出的一种本能。若想坚持锻炼，人们还是需要想办法克服大脑的这种“惰性”。

美国《时代》周刊网站近日刊文介绍，运动具有促进睡眠和精神健康、降低慢性病和过早死亡风险等益处，但很多人的运动量却远远不够。为什么做一件好处多多又不难进行的事情就这么难？研究人员发现，除身体状况不允许、现代生活方式等因素外，还有一个障碍：我们的大脑不希望我们锻炼。

在人类存在的大部分时间里，人们的生活必须依赖体力活动，如寻找食物或种植农作物。人类进化生物学家丹尼尔·利伯曼解释说，人类进化到可以忍受高强度的活动，但也倾向于在可能的情况下休息，例如狩猎采集者不会出门慢跑来消耗多余的的能量。

利伯曼说，如今人们日常生活中不再有太多活动，但保存能量的进化本能仍然存在，因此不想体育锻炼“是完全正常和自然的”。

研究体育锻炼的加拿大渥太华大学副教授马蒂厄·布瓦贡捷说，人们总是倾向于选择乘自动扶梯而不是走楼梯，这种本能并非不好，只是现代生活给了人们太多机会让人们屈服于对休息的偏好，以至于“已经达到一个对健康不再有益的极端”。

如何克服大脑的这种“惰性”？专家建议首先是建立信心。研究表明，认为自己运动能力强的人更有可能坚持定期锻炼，因此可以从容易做的事情开始，比如一开始每天只走几分钟，然后逐步加量。

重新定义什么算作锻炼也会有所帮助。并不只有去健身房才算锻炼，即使每天花几分钟做做家务也会有益身心，重要的是要多活动，并找到适合自己的活动方式。

专家还建议，可以将运动与其他事情结合起来，一举两得。比如约朋友一起骑自行车，这样运动的同时也是在社交。把锻炼和想要或需要做的事情结合起来，可以使人们更容易忽视大脑中让人躺在沙发上的想法。