



不容忽视的跌倒



“您, 摔倒过没有?”
“不就是跌倒嘛, 拍拍屁股站起来就是了, 这点痛算什么!”
“我年轻, 咋可能跌倒嘛。”
“我注意到看路, 就不得跌倒了。”
……
以上这些都是错误的想法。特别是对于已住院的患者来说, 跌倒的危害尤其大, 不仅会影响身体健康, 还可能延误治疗, 甚至危及生命。跌倒是我们不容小觑的问题, 一定要重视!

跌倒, 是指不能控制的非故意的倒地, 或倒在其他较低平面上的行为。我国每年约有 4000 万老人跌倒, 是 60 岁以上人群发生伤害的头号原因, 据研究 5%~15% 的跌倒会造成脑部损伤、软组织挫伤、骨折和脱臼等伤害。

◎ 什么样的人容易发生跌倒?

老年人? 走路不稳的人? 视力不好而看不清路的人? 以上都对, 但还不全面, 医务工作者通常会使用专业的评估量表评估, 比较常见的危险因素有以下 8 点:
1. 年龄大于 70 岁。因为老年人的肢体协调能力较差, 关节活动不够灵敏, 易导致跌倒摔伤。
2. 曾发生过跌倒的患者风险系数更高。
3. 头晕。
4. 感觉无力。
5. 食欲差。

6. 视力下降或听力下降。有研究显示, 有听力、视力、肌力障碍的患者跌倒风险是无障碍患者的 2.4 倍。
7. 尿频、腹泻。
8. 用化疗药、降压药、降糖药、止痛药、安眠药。利尿药、麻醉镇静药物、抗高血压药物可能影响患者的神志、精神、视觉、步态、平衡、血压等, 放化疗后患者多较虚弱, 使用利尿剂后, 增加了患者反复上下床如厕的几率, 从而增加跌倒风险。

◎ 什么时刻最容易发生跌倒?

1. 突然改变体位约占 84%。通常长时间保持同一个体位后突然改变, 易造成头晕。如躺久后突然起身, 发生一过性低血压, 是造成患者跌倒的主要因素。
2. 如厕约占 82%。养成良好的排便习惯, 大便干燥时及时采取干预措

施, 避免用力排便引起头晕跌倒。
3. 夜间跌倒约占 69%。夜间灯光昏暗, 容易影响视线, 增加了跌倒的风险。
4. 晨起约占 13%。清晨也是患者易跌倒的时刻之一。

◎ 如何预防跌倒?

1. 对于有跌倒风险的人员留陪护一名, 随时贴身陪伴患者, 特别是上厕所时。
2. 规范放置物品, 不要在房间内连接电线等绳状物, 保持房间走道通畅, 尤其是病房的陪伴椅一定要收起, 病床的床尾摇柄要及时收好。
3. 裤子和鞋要特别注意, 请穿防滑鞋; 裤脚不要太长或太大。
4. 改变体位慢一点, 床上坐起 30 秒, 床边坐起 30 秒, 床边站立 30 秒方可行走。
5. 有人陪伴时才下床, 不单独行

动, 地面湿滑时不活动。
6. 使用床挡, 但是身体不要倚靠床挡。
7. 活动时感觉不适要马上说出来, 靠墙或就地坐下可以减少伤害程度。

◎ 跌倒发生时如何减轻伤害?

1. 感到头晕无力时, 顺势就地坐下, 不勉强移动去寻找床和椅。
2. 跌倒时别用手腕去支撑, 易发生手臂骨折, 尽量用双手保护头部。
3. 跌倒后不要马上起身, 最好等医护人员检查后再活动。如果当时没有其他人, 也要先感觉下身体的着地部位是否疼痛, 轻轻试一下能否自如活动, 如感到活动受限, 有可能是发生了骨折, 赶紧呼叫寻求帮助。
(作者单位: 四川省肿瘤医院)



心梗病人的健康管理

急性心肌梗死是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死。因为起病急而重, 可瞬间猝死。在医院度过了急性期后, 家庭的病情观察与健康管理对病人的预后和康复至关重要。那么, 如何进行心梗病人出院后的家庭护理和病情管理呢?

严格遵医用药。

心梗患者一般都需长期规律用药, 病人和家属需了解所用药物的名称、剂量、作用及可能产生的副作用, 并按医嘱按时服用, 切忌自行调整药量或停药。

改善生活方式。

摒弃不良嗜好, 戒烟限酒少刺激, 睡眠充足不熬夜, 保持饮食平衡, 食物清淡多纤维, 多吃水果蔬菜。

保持良好情绪。

正确对待自己的病情, 积极应对疾病过程中出现的各种问题, 保持良好的精神状态和和谐的家庭氛围, 避免情绪激动, 焦虑紧张。

规避诱发因素。

切忌从事剧烈活动, 暴饮暴食, 吸烟酗酒。防止便秘, 避免过度劳累, 适时增减衣服。

掌握紧急自救知识。

当出现胸痛、晕厥、大汗等症状时, 病人

应立即就地休息, 并解开领带皮带, 保持室内通风, 安抚病人, 稳定情绪, 舌下含服硝酸甘油, 出现心脏骤停, 立即进行心肺复苏。同时, 联系急救车送医。

适度体育锻炼。

根据自己的情况坚持合理适当的体育锻炼, 但一定要量力而行、循序渐进且持之以恒。

定期监测心电图。

备台血压计, 有不适时, 及时测量血压和心率, 必要时可备掌上心电图监护仪。

建立病历档案。

从初次发病资料到最近就诊资料有序保存, 与诊疗卡、医保卡、门诊病历本等放置到一起, 如果发病, 及时送医, 医生也更容易了解情况, 尽快做出处置。

及时复诊随诊。

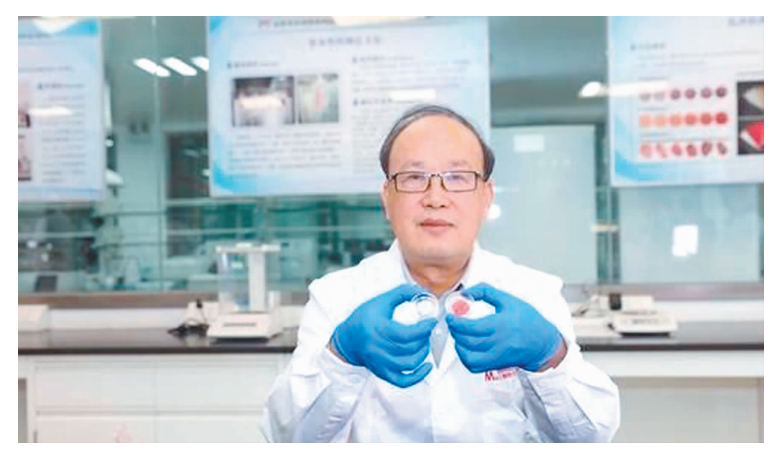
根据医生嘱咐, 定期复查血脂、血糖、血压、心肌酶、肝功能、血常规和凝血功能, 以及心电图、心脏彩超、螺旋 CT 或冠脉造影等。积极治疗高血压、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症等。一旦出现不适, 要及时就诊。
(钟康)



科技前沿 KE JI QIAN YAN

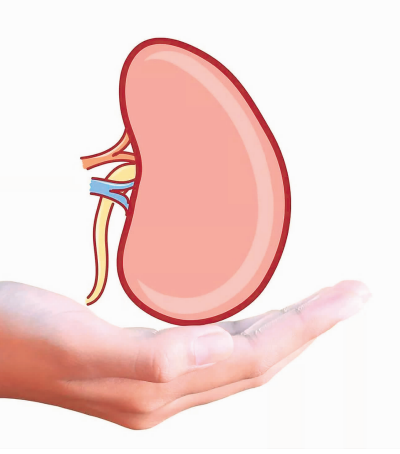
我国第一块肌肉干细胞培养肉面世

南京农业大学国家肉品质量安全控制工程技术研究中心 11 月 21 日宣布, 该校周光宏教授团队生产出我国第一块肌肉干细胞培养肉。他们使用第六代猪肌肉干细胞, 经过 20 天的培养, 得到重达 5 克的培养肉。
据了解, 培养肉是指用动物肌肉干细胞培养、生产的可食用肉类。培养肉技术是肉类生产方式的一种变革性创新, 是一种新的动物蛋白生产技术。培养肉的生产一般先通过活体采样获得动物的肌肉组织, 再从组织中分离得到肌肉干细胞并在富含营养成分的营养液中进行大量培养成肌肉前体细胞, 最后在可食用的三维支架材料中将肌肉前体细胞分化成熟为肌肉组织。



周光宏介绍, 这次研发出的细胞培养肉, 通过食品化处理可以形成与天然猪肉肉糜类似的质构、颜色等食用品质。细胞培养肉未来作为食品上市, 还要经过规模化生产技术的突破、产品安全性等相关性能的评估, 以及生产流通过程的监管等。
南京农业大学国家肉品质量安全控制工程技术研究中心透露,

11 月 21 日, 中国农学会组织专家对该成果进行技术评价, 认为该成果有三个突破。一是首次分离得到了高纯度的猪肌肉干细胞和牛肌肉干细胞, 突破了培养肉研究难以获得高纯度单一细胞群的瓶颈。二是创立了猪和牛肌肉干细胞体外培养干性维持方法, 初步解决了传代过程中细胞增殖和分化能力衰减的难题。三是研发出我国第一块肌肉干细胞培养肉产品, 使我国跻身于该领域国际前列。
周光宏团队从 2009 年起开展用于培养肉的干细胞研究, 在 2015 年~2017 年间分离纯化出高纯度的猪肌肉干细胞和牛肌肉干细胞, 研究出干细胞体外培养干性维持方法。
(据《科技日报》)



护肾 8 要点

是在自毁肾脏。此外, 有药物过敏史及肾病史者, 在就医时要向医生及时说明。着重提醒, 药物过敏后果很严重, 一定要先对医生说清楚。
注意保暖防感冒。临床发现, 天气较冷或气温变化明显的时节, 新发肾病患者和病情加重者明显增多, 这与温度改变会导致血管收缩, 从而影响肾脏血流有关。此外, 感冒等呼吸道疾病同样会损害肾脏, 导致急性肾炎或加重原有病情, 不少肾病患者在发病前 1 至 3 周都有感冒史。
不暴饮暴食。暴饮暴食会加重肾脏负担, 经常如此, 有损肾脏, 已有肾病者更应注意。



注意扁桃腺炎。扁桃腺链球菌感染可引发急性肾炎, 故扁桃体炎反复发作的患者, 建议尽早手术根治。
不要憋尿。憋尿习惯很不利于肾脏, 因为尿液长时间滞留在膀胱, 易产生细菌繁殖。大量的细菌通过膀胱、输尿管感染肾脏, 引发肾盂肾炎。
控制糖尿病和高血压。糖尿病和高血压可致慢性肾病, 而肾病又会加重糖尿病和高血压的病情。所以, 有糖尿病和高血压者, 要注意控制病情, 定期验尿。
重视治疗泌尿结石。有些泌尿系统结石患者以为疼痛不再发作, 就是痊愈了, 进而终止诊疗, 其实这

长宁县 扎实开展防邪反邪大走访活动



内化于心, 外化于行, 为全县防邪反邪工作夯实群众基础。
活动中, 工作人员在显眼位置张贴防邪反邪宣传单, 悬挂宣传标语, 营造浓厚防邪反邪宣传氛围。同时, 工作人员通过入户发放防邪反邪宣传手册, 为广大群众细心讲解邪教的本质与危害、防邪反邪的重要性等反邪知识, 通过分析和讲解发生在群众身边的典型案例, 提高群众识邪、反邪、拒邪的意识和能力。
据统计, 此次走访共计深入全县 1 万余户家庭, 发放防邪反邪宣传单 2 万余份, 张贴防邪反邪宣传单 5000 余份, 在全县营造了浓厚的防邪反邪氛围, 大大提升了广大群众的防邪反邪能力, 为建设“平安长宁”起到了积极推动作用。
(吴德娜)

注销公告
内江市中新华诚贸易咨询服务有限责任公司(注册号: 511002000026164)经股东决定注销, 请相关债权债务自本公告见报之日起 45 日内向本公司清算组申报相关债权债务事宜。逾期按相关规定处理。特此公告。
联系人: 陈龙 电话: 13340704503
2019 年 11 月 27 日

遗失声明
广元万达广场商业管理有限公司 2018 年 5 月 21 日开具给成都乐微服饰有限公司的收据(编号: 0000186, 单据金额: 24051.40 元)和广元万达广场投资有限公司 2018 年 8 月 13 日开具给成都乐微服饰有限公司的收据(编号: 0000211, 单据金额: 66424.80 元)遗失, 声明作废。
2019 年 11 月 27 日

本版图片来自网络, 请图片作者与本报联系, 以付稿酬。