

92岁老人家中不慎摔倒 导致髌部骨折 急救医生提醒： 施救时切忌强行搬动伤者

近日，沈阳急救中心浑南二分中心王志彬急救小组接到了120指挥调度中心的指令，“浑南区某小区一名老人在家中不慎摔伤，急需救治。”收到指令后，急救车立即驶向现场，途中王志彬医生与报警人取得联系。

询问患者病情后得知，患者为92岁高龄老人，于家中不慎摔倒后右侧髌部、大腿部出现疼痛，活动受限。王志彬医生判断老人极有可能出现了被称为“人生最后一次骨折”的“髌部骨折”。王医生立即对老人及家属进行急救指导，告知家属协助老人固定患肢，以减轻疼痛，切忌强行搬动老人，以免导致骨折的二次损伤。

为什么冬天容易心梗？ 装支架后还能运动吗？

为什么寒冷的冬季是心血管疾病高发的时节？专家指出，这是由于寒冷的刺激下，血管突然舒张或者收缩，从而引起心脏供血不足，血流会受到阻碍，加剧了心脏的负担。

“心梗已不是老年人的专属疾病，年轻人心梗也时有发生，有时甚至比老年人更危险、更紧急。”上海市第六人民医院心内科主任沈成兴教授告诉记者。

做完支架手术，还能锻炼吗？

在门诊，还有不少装完支架的患者来咨询，“沈医生，我做完心脏支架手术能不能锻炼？”“沈医生，我心脏能负荷多少运动量？”

王老伯今年上半年突发大面积心肌梗死，得益于发达的胸痛中心网络，他及时安上了支架。在鬼门关前走了一遭，王老伯后怕不已，爱好运动的他在家足足静养了3个月。在六院心内科复诊时，医生见他需要坐轮椅出行，便推荐他试试心脏康复。

经过为期3个月的医学监测下的运动康复，王老伯恢复了体力。这次来复查，他高兴地告诉记者：“我在家日常锻炼，定期来门诊心脏康复治疗室进行运动方案的调整，有专业医务人员指导，运动起来很放心。”

陈先生也是一位支架术后患者，术后常常跑急诊，但每次指标都正常。“我总感觉胸口隐隐作痛，不跑趟医院我不放心。”于是，沈成兴主任推荐他到心脏康复门诊咨询。

戴上呼吸面罩，在身上贴好电极，脚踏踏板，开始运动……屏幕上随即出现他的心电图、血压、心率、摄氧量、二氧化碳排出量等指标。康复团队经过全面评估后为他制定了运动、营养、呼吸放松训练计划。陈先生也认识到自己患病的根源：久坐、熬夜，不良的饮食习惯、无法排解的压力和负面情绪。

沈成兴告诉记者，心血管疾病患者术后不能锻炼是一个误区，以运动为基础的康复是安全的、必要的，但需要在专业医生的指导下进行。市六医院心脏康复团队结合每位患者的实际情况，量身定制“运动处方”。

症状改善后，能停药吗？

《中国心血管健康与疾病报告2022》显示，心血管疾病具有“发病率高、致残率高、死亡率高、并发症多”的特点，是威胁人类生命健康的头号杀手。其中，急性心肌梗死起病急、进展快，如果不能在120分钟黄金时间内得到有效救治，致死致残率极高。

“中青年一定要有健康的生活方式，要戒烟限酒，有规律地生活，适当运动，不要熬夜。”沈成兴建议，而对于老年患者，尤其是冠心病、高血压、糖尿病患者要注意，特别寒冷的时候不要过早出去锻炼，并且要选择适合的锻炼方法。出门要注意防寒，另外近期天气干燥，也建议早晨起来要多喝水。

此外，医生也建议高血压、高血糖等慢性病患者，要定期监测好自己的血糖血压，并根据医嘱适当调整药物剂量。还有一点误区需要指出，很多患者认为自己症状明显改善了就擅自停药，这是非常危险的。绝大多数心血管疾病需要终身用药治疗，例如高血压、冠心病、心衰等。在临床上，因擅自停药导致严重后果的例子非常多，心血管病患者应引以为戒。对患者来说，在医生指导下长期规范治疗，是维持病情稳定、减少不良事件的重要措施。

据新民晚报

施救时切忌强行搬动伤者

为什么“髌部骨折”被称为“人生最后一次骨折”？急救医生向记者介绍，髌部骨折是老年人最常见的骨折之一，由于老年人骨质疏松，轻微暴力即可导致髌部骨折，髌部骨折包括股骨颈骨折和转子间骨折，由于老年人髌部骨折并发病较多，包括静脉血栓栓塞、肺栓塞、肺部感染、尿路感染、疼痛导致的谵妄、便秘、压疮及营养不良等，这些并发症

的发病率及致死率较高，因此，髌部骨折又称为人生的最后一次骨折。

当遇到跌倒摔伤的老年人时，首先应迅速上前查看伤者的情况，询问伤情并协助伤者固定患肢，以减轻疼痛，切忌强行搬动伤者，应协助伤者以疼痛最轻的姿势躺平，切忌强行搬动伤者，可能会导致骨折的二次损伤，并且迅速呼叫120救援。

移除可能绊倒老人的物品

急救医生提醒大家，预防老年人骨折至关重要，主要是预防骨质疏松和防止跌倒。首先让家里更为安全，移除可能绊倒老人的物品，包括家具、家电、电线、杂物、和没有防滑底的地毯，请让家中保持良好的照明，以看清前路，尽量不要把东西放在高处，以避免伸手去拿或者攀爬。

老人应穿合脚且防滑的鞋子，保持积极活动，定期锻

炼有助于降低跌倒风险，也有助于避免在跌倒中受伤。可以使用拐杖助行器或其他安全装置。另外，还有一些其他避免跌倒的方式，如淋浴时的手扶杆、楼梯扶手、浴室防滑垫等。需要注意的是，老年人尤其是空巢老人最好配备一个随身携带的通讯设备或呼叫器，关键时刻便于求助。

辽沈晚报记者 郑爽



火锅食用不当易引发腹痛、腹泻等消化不良症状 专家：锅底少盐少油 食材搭配均衡

在寒冷的冬日，火锅无疑是亲朋好友聚餐时最热门的选择。一边聊天，一边品尝美食，热乎而畅快。但如果吃火锅时饮食习惯不当也可能引发腹痛、腹泻等消化不良的症状。那么，应该如何健康的吃火锅呢？对此，沈阳市疾病预防控制中心营养与食品卫生所主治医师刘丰瑜建议，火锅锅底最好少盐少油、食材搭配均衡、烧熟煮透。

火锅锅底少盐少油 蘸料以香料为主

“吃火锅的时候，锅底很重要，少盐少油的清汤锅底或者菌汤锅底是首选。如果觉得味道不足，也可以选用番茄或者番茄酱熬制的锅底。如果喜欢麻辣口味的锅底，建议在煮食材之前，尽可能地撇掉上面的辣椒油。如果还是觉得太油腻，可以准备一小碗白开水，把捞出来的食材过一下水再蘸料吃。爱吃辣的人还可以在自己的小料碟中加入适当辣椒。”刘丰瑜表示。

在火锅蘸料的选择上，刘丰瑜表示，蘸料以香料为主，不论是麻酱韭菜花还是香油蒜汁料，

脂肪的含量都十分可观的，并且多数蘸料含盐量很高，还有各种提鲜的鲜味剂。一顿火锅下来，吃上两小碗蘸料，很可能油和盐都远远超标了。

“调配蘸料时，可以用小米椒、沙姜、香菜、青柠、蒜等香料类食材配上传统的蘸料，这样既能减少油和盐的摄入量，又能保证蘸料足够有味道。”刘丰瑜建议。

食材搭配均衡 一定要烧熟煮透

刘丰瑜表示，吃火锅的时候，很容易实现食材多样化，绝大多数食材都可以涮着吃，比如绿叶蔬菜、菌菇类、豆制品、鱼虾类、红肉类、薯类等。需要提醒的是，猪脑等内脏类食物虽然非常美味，但胆固醇比正常红肉高出很多，吃的频次和量一定要尽量少，高血脂的人尤其要注意。

“吃火锅时注意生熟不要混放，最好使用两套筷子和用具分别处理生的和熟的食物，同时桌面上避免摆放过食物，以免交叉污染。”刘丰瑜嘱咐道，另外，煮火锅时一定要烧熟煮透，尤其是肉、禽、蛋和海产食品，每次都要等火锅

中的水或汤煮沸后再烹煮食材，海产类食品需煮至少5分钟，羊肉、牛肉等肉类食品也要“涮”足时间，不要过分追求鲜嫩的口感。

饮品常温低糖 避免胃部刺激

“吃火锅本来就容易吃多吃撑，就不要再让含糖饮料‘雪上加霜’了，吃火锅时，饮品尽量选择白开水，也可以选择无糖或者低糖的柠檬水、淡茶水、豆浆等。此外，很多人喜欢吃火锅时喝冰镇饮料，感觉很爽快。但这样一冷一热，会强烈刺激胃部，甚至导致胃部痉挛或胃痛，因此，吃火锅少喝冰镇饮料。”刘丰瑜建议，吃火锅也有讲究，掌握这些注意事项能让我们更好地享受美食。希望大家在下次吃火锅时能够更加注意这些问题，让我们的饮食生活更加健康、美味。

辽沈晚报记者 勾思涵

专家介绍：

刘丰瑜，沈阳市疾病预防控制中心营养与食品卫生所主治医师。