

# 老年人冬季需要防摔

本报记者 朱传胜

俗话说：“少怕歪，老怕摔。”摔倒，对年轻人来说可能算不了什么大事，但老人最怕摔跤。冬季天冷路滑，是老年人跌倒的高发期。河南理工大学第一附属医院骨一科主任陈长青提醒，跌倒是我国65岁以上老年人伤害死亡的首位原因。

老年人何为易摔倒？陈长青认为主要有两个方面的原因：外因包括社会因素和环境因素，如路面是否平整，地面是否湿滑，光线等；内因，则指生理、疾病、药物和心理四个方面因素。

家庭是老年人发生跌倒的常见地点。对此，陈长青建议，家有老人的市民可以对居家环境进行适老性改造。比如，地面防滑处理，在卫生间、马桶、楼梯等位置安装扶手，去除室内地面高度差，改善室内采光和照明，夜间可使用小夜灯，更换高度和软硬不适宜的沙发等，搬走室内会阻碍老人走动的物品。

另外，雨雪天气老年人应尽量减少出门。老年人出门时，要放慢走路速度，穿防滑鞋，双手不要插在衣兜里，必要时要使用

手杖。要选择地面平坦、障碍少、有扶手、光线好的路段行走。特别要注意上下楼梯、滚梯、台阶时，要慢行、站稳。

陈长青表示，跌倒最大的影响是引发骨折，主要部位为髋关节、脊椎骨、手腕部等处。尤其是股骨颈骨折，对老年人来说，可能就意味着死亡。据调查，老年人股骨颈骨折后死亡率高达50%，存活者功能恢复率不及40%。而这种发生在髋部的骨折，也被大家称为“最后一次骨折”。之所以被称为最后一次骨折，是因为很多股骨近端骨折的老人，在骨折后因为各种原因去世，连再次骨折的机会都没有了。股骨近端，就是髋部的那一端，这个部位在我们年轻时是十分强大的，很少有骨折。但上年纪后，保护它的强大肌肉逐渐萎缩，骨质变得疏松，尤其是绝经后的女性，骨量流失非常快，脆弱的骨头像块饼干，遭到踩空摔倒就可能骨折了。而且对股骨近端骨折的老年人来说，治疗也是个难题。在考虑年龄、身体状况、术后并发症等情况下，并不是每个老年人都能顺利接受手术治疗。而

无法动手术的老年人，只能采取保守治疗，保守治疗可能比手术产生的危害更大。首先，肺部感染的威胁会一直伴随着卧床的老人。长期卧床的人，肺分泌物排出变得很困难，长时间淤积于中小气管中，成为细菌“培养基”，极易诱发肺部感染造成坠积性肺炎，而这种肺炎对卧床者来说可能是致命的。其次就是褥疮，护理稍有不勤，没有给卧床的人常翻身就可能压出褥疮。还有一个看不见的杀手，因长期卧床血液循环缓慢等引发的下肢深静脉血栓，血栓脱落后游到肺部堵住血管造成的致命性肺栓塞。

万一跌倒，如何将伤害降到最低？陈长青建议：双手撑地，缓冲跌倒力度。着地或一侧身体着地，用手撑地给老人造成的伤害以及治疗的难度要小得多。如果跌倒的时候用手撑地，往往损伤的是腕关节，顶多导致尺骨远端或桡骨远端骨折。这种手臂骨折在护理上不需要卧床，而且康复训练容易做，这样也不容易发生致命的并发症。



服务百姓  
关爱健康

# 警惕动脉硬化性闭塞症

本报记者 孙阎河

近日，有一位老年读者致电本报热线，说一年多来，自己常常出现走路时间长足部或者下肢疼痛、酸沉的情况，有时候还会有下肢肌肉抽筋的感觉，往往停下来休息一会儿很快就会缓解。为此，看过骨科、疼痛科、风湿科，也进行过针灸、推拿、按摩等治疗，都效果不佳。想请记者给找专家咨询一下。昨日，记者走访了市人民医院血管外科主任苗新泉。

苗新泉解释，如果患者下肢和足部的皮肤颜色是苍白或是苍黄的，甚至出现足趾、足底部肤色暗红，或者下肢皮肤有干燥、脱屑现象，以及其他外观与正常肢体不同的情况，并且有高血压、冠心病、脑血管病、糖尿病、高脂血症等慢性病病史的，要重点考虑患者是否存在动脉硬化性闭塞症。

苗新泉介绍，动脉硬化性闭塞症对大多数人来说是一个不很熟悉的疾病。在临床上，随着饮食结构的变化，以及老龄化社

会进程的增快，诸多血管类慢性病发病率逐渐增多，作为三大血管系统之一的周围血管也跟心、脑血管一起，承担着更多的压力，因而发生相应病变的概率也在增加。动脉硬化性闭塞症就是当今社会中老年人最常见的周围动脉疾病。

苗新泉强调，动脉硬化性闭塞症是全身动脉硬化在周围血管的局部表现，其发病是因为患者大中动脉管壁粥样硬化斑块形成并扩大、以及继发血栓形成，从而导致动脉管腔狭窄、闭塞，使肢体出现慢性或急性缺血表现的一种疾病。患者会随着病变肢体营养状态的变差，出现最常见的下肢发凉、怕冷、疲劳、间歇性跛行、静息痛、肢体营养障碍等症状，甚至会出现破溃和坏疽。在临床诊断上，动脉造影是诊断动脉硬化性闭塞症的“金标准”。

苗新泉建议，如果患者已经明确诊断为动脉硬化性闭塞症，除了坚持规范治疗

外，要着重注意两点：一是保暖不加温。得了动脉硬化性闭塞症最早期常见的症状就是患肢的发凉怕冷，如果局部肢体加热，就会导致原本缺血肢体的耗血耗氧量增加，病变的血管不能提供足够的血氧供给，反倒会造成患肢缺血表现加重。保暖却不一样，既能缓解症状，还能使血流畅通。二是运动不过量。适当有规律的步行锻炼可以使绝大多数患者的症状得到减轻。但是过量运动容易造成不良刺激，使病变肢体的症状加重。

苗新泉提醒，动脉硬化性闭塞症是老年人最常见的周围血管科疾病，失治、误治，或者患者本人不予重视，任由疾病发展，会造成患者肢体的严重疼痛，甚至肢体会出现破溃、坏疽，严重降低患者生活质量。因此，中老年人群一定要重视自己身体的各类病痛，这都是身体发出的求救信号，应早诊断、早治疗。



扫二维码  
关注“焦作健康”

每周二出版  
主编：金珊珊  
执行：周丽娟  
记者：朱传胜  
新闻热线：13333916333  
服务热线：15565602387  
13598538802

# 千古名方五苓散

本报记者 孙阎河

昨日，一位读者致电本报热线，说是朋友推荐了一个中药方子，叫五苓散，吃了一段时间，感觉不错。就是对这个方子的功效不甚了解，希望能找一个专家问问。为此，记者找到了市中医院急诊科主任张军锋。他说，五苓散由猪苓、茯苓、白术、泽泻、桂枝五味中药组成，是古代十大名方之一，来源于汉代张仲景的《伤寒论》，至今传承并使用了近两千年而不衰，被誉为“千古利水第一方”。歌诀曰：“五苓散治太阳腑，白术泽泻猪苓茯苓，桂枝化气兼解表，小便通利水饮除。”

张军锋介绍，按照中医理论，痰湿乃万病之源，五苓散因其健脾利水、温阳化气的功效比较好，临床上被广泛应用于内科、妇科、儿科、皮肤等多科多种病症。具体来说，主要治疗中焦、下焦水湿之症，

适用于头晕、呕吐、头痛、三叉神经痛、手脚多汗、肾炎、尿潴留、眩晕、癫痫、特发性水肿、输卵管积水、前列腺肥大、慢性胃炎、腹泻、关节腔积液、中心性视网膜炎、青光眼、乳腺增生、荨麻疹、疱疹、湿疹等多种病症。

张军锋进一步介绍，五苓散重用泽泻为君药，主要用于甘淡渗湿利水；以猪苓、茯苓为臣药，用来协助和加强利水渗湿之功；以白术、桂枝为佐药，一是健脾并运化水湿之邪，二是温阳化气并利水、外散风寒以解表。方中桂枝像阳光一样，能将一切阴霾化散，并且能够防止水饮上犯，从而治疗头晕、气短、咳嗽等表现在上焦的症状；方中白术、茯苓能健脾利水，可以调整中焦水液代谢的枢纽——脾，从而将水湿转化成有用的东西；方中猪苓、泽泻能利水消肿，就

像泄洪的大坝一样，将体内多余的水份倾泄到下游河道，排出体外。五苓散之所以被称为“治水第一方”，就在于该方既能温阳治本，将体内多余水分气化成为有用物质；又能利水治标，将体内多余水分排出体外。

张军锋说，实际应用中，该方常常用于小便不利的患者。不过，这种小便不利，不是尿频也不是排尿困难，而是喝了水就想去厕所，去很多次，但每次尿不多。这是因为脾虚，气化功能不足，水只能盈在身体里，无法从体表蒸发，只能通过小便排出体内。这正好是五苓散的适应症。因痰热犯肺、湿热下注或阴虚津少所致的喘咳、泄泻、小便不利慎用。五苓散也常用于口干口渴的患者。日常生活中，有些人口干口渴，还喜欢喝热水。这是气化不利之症，五苓散的温阳作用

正好对症。五苓散也用于盗汗与自汗的患者。有些人在白天随便动一动就满身大汗，有些人晚上熟睡的时候也会出汗，五苓散则能够提高气化功能，使体内的水不以汗的形式排出去，从而达到止汗的效果。还有就是用于妊娠呕吐的孕妇。孕妇如果体内水湿严重的话，会导致呕吐、眩晕等症状，五苓散自古以来就是用来治疗“水逆症”的。另外，水肿的患者、想减肥的人群也可以服用五苓散。湿热下注、气滞水停、风水泛滥所致的水肿慎用。

张军锋最后提醒，因为五苓散药性偏凉，医生在开方时需要考虑保护脾胃之气，同时也要兼顾患者其他症状。所以，患者最好在医生的指导下服用五苓散，才能达到准确辨证、灵活化裁、药到病除的良好效果。