

一天接诊20例意外滑倒受伤者 居家谨防滑倒 这几点要记住

■本报记者 周海文

上周,艺人黄鸿升去世,年仅36岁。据报道,黄鸿升死亡原因系在浴室滑倒撞到头,无人发现救治,不幸去世。大家在遗憾他意外英年早逝的同时,不少独居的市民也表示“瑟瑟发抖”,纷纷上网搜索防滑垫、防滑鞋。

日常生活中,意外滑倒的人多不多?浴室是不是滑倒的高危区域?哪类人群容易中招、该如何防范?记者采访了南安市中医院和南安市医院急诊科和骨科相关专家。

小区调查10人 半数在浴室滑倒过

日前,记者在自己居住的小区罗马家园发起一个小调查。10人参与调查,半数人表示曾在浴室打滑甚至滑倒过,而且浴室没有特别做防滑处理。

41岁的占先生前天刚滑了一跤,只是手上擦破了点皮,还好没有大碍。“我家卫生间不大,淋浴间里没有放防滑垫,因为平时洗澡是穿拖鞋的。前两天洗澡出来不小心没站稳,一下跪倒在地上,手打到墙角擦破了皮。”

可姚女士就没那么幸运了。“上次在浴室滑倒,所幸是朝前摔的最后膝盖骨折,要是朝后摔的后果不堪设想。”事情发生后,姚女士赶紧上网买了防滑垫

放在浴室门口,穿上防滑拖鞋,每次洗澡更小心了。

“虽然我没有在浴室滑倒过,但在阳台晒衣服时有滑倒过,屁股还摔乌青了。”同住在小区的小王告诉记者,那天阳台晒了很多衣服,水滴到地板上很滑,一不留神就滑倒了。

周先生也有过相似遭遇。“有一次是家里地板上有打翻出来的水,忘记拖干,然后滑了一跤,右脸颧骨着地,我当时体验了脑子烧了一下,真的要小心啊。”

急诊每天接诊20例 老人和儿童居多

“每天大概能接诊20例因意外滑倒受伤而被送就医的患者,其中以老年人及儿童为主,大部分是轻伤,主要表现为头部挫伤或者皮肤裂伤。”南安市中医院急诊科李斯灿医生说。

李医生说,颅骨外的皮肤挫裂伤对于外科医生来说不是特别严重的问题,处理起来也相对简单,最危险的就是颅骨内的损伤。颅内出血一旦导致颅内压增高,压迫脑组织,引起呼吸心跳等生命中枢相关功能的障碍,则性命攸关。

根据对患者或家属的病史询问,在浴室意外滑倒的受伤患者人群中,完全因为没有防滑垫或者没有穿拖鞋、没有铺地巾滑倒的人大概占1/4,还有一部

分是因自身情况出现的意外,比如蹲下清洗下肢的时候又突然起立。

“人在下蹲状态时,体位降低,全身血液会相对集中于内脏和心脑组织,如果突然起立,血流重新分布,突然之间脑部供血会相对减少,脑部出现暂时缺血,人就容易发晕、眼前发黑。”李医生提醒,老年人平衡能力和身体基本情况较差,对于有头晕、步态不稳、平衡功能失调、虚弱、视觉障碍、严重心脑血管疾病的老年人,居家行走或外出散步时要有人搀扶;地面要保持平坦、干燥,尤其是厨房、卫生间、浴室等应铺设防滑垫,鞋底要防滑;应及时清理地面的水渍、油渍。

有的摔倒滑倒 因突发心脑血管疾病导致

李医生表示,很多摔倒滑倒的病人,其实是先发病后摔倒的,比如心脑血管疾病发作,摔倒只是疾病进展的表现。

他曾接诊过一个40岁左右的患者,肥胖,患有高血压,家中摔倒后,被紧急送到医院急诊科,送过来后头颅CT检查发现,是自发性脑出血,出血的位置在脑干附近,他当时的摔倒就是脑出血引起的。

在南安市医院骨科主任医师傅天水看来,摔倒也分两种情况——先摔倒再突发心脑血管疾病还是先发病再因此摔倒,相应的治疗手段侧重点也会有

所变化。“因此判断出先后非常重要,在询问病史时也应重点询问。”

为预防一些由常见的病因引起先发病后摔倒的情况,傅医生建议老年人或本身就有基础疾病的人群,应注意温度变化,特别是洗澡时,应在调整到合适水温的基础上,先冲淋四肢,有一个适应过程。等到身体慢慢适应后再洗头或者大面积冲淋身体。“平时也要注意监测血压等基础情况,有异常及时就医。”

小贴士

意外滑倒受伤这样处理

伤者意识清晰的情况下,皮肤裂伤伴随流血不止的,用干净的毛巾或手帕压迫出血点进行止血,如果家里有消毒纱布就更好;

判断骨折,首先观察受伤部位的肿胀程度,以及关节是否出现变形,用硬纸板、小木棍等硬物在相应部位做一些简单固定处理。如果患者只有上肢骨折,基本行动无碍,可由家属陪同及时送医即可;如果是下肢或者腰背、脊柱部位骨折,建议最好保持平卧位,不要随意移动,拨打120等待救援,防止出现二次伤害;

如果伤者已经失去意识,或意识不清并伴随恶心等情况,一定要第一时间拨打120寻求帮助。若伤者伴有呕吐情况,应让其侧身,避免误吸呕吐物。



如果您的生活中存在健康困惑需要帮忙解答,可将个人基本情况发送短信至手机18650000635,也可关注海丝商报微信公众号(haisishangbao),本报将为您寻找南安权威专家答疑解惑。

本栏目由南安市医院主办

经常头痛、长期失眠

医生:保养大脑很重要,解决头部不适要趁早

■本报记者 周海文

随着工作和生活节奏的加快,越来越多的上班族因压力大而出现各种不适症状,比如头痛、头晕、失眠、焦虑等。

南安市医院针灸理疗科专家指出,很多时候,中青年人群的头痛和失眠等问题都与用脑过度、压力等有关,老年人则与脑老化、慢性脑供血不足有关,建议市民重视大脑保养,及时养神、健脑,避免严重疾病的发生。

进入信息化时代后,生活节奏越来越快,职场竞争也愈演愈烈,加班加点已成为众多都市白领的常态习惯。在这样一种高强度状态下,不少人的健康亮起红灯。

35岁的王先生是一家企业主管,最近,因为身体不适来到市医院针灸理疗科门诊就医。原来,他被头痛和失眠问题折磨了一年多了。

“以前,我身体情况挺好的,吃得香睡得着。可一年前,我渐渐感到身体容易疲劳,经常感到头痛,睡眠质量也很不好。”王先生说,每次熬夜加班的时候,就会感到偏头痛,有时疼得他必须服用止痛药才能压下去。

谈到睡眠质量,王先生表示,不管几点上床休息,凌晨2点左右必定会醒,一旦醒了就怎么也睡不着。喝牛奶、泡热水澡等助眠手段,统统试过,都不管用。“有时候会在四五点的时候略有困意,可又担心7点多醒不过来,于是就马马虎虎地眯一会儿,根本也睡不踏实。”王先生叹了口气说,因为长期睡不好,常感到精神疲惫、心力交瘁,这让他心情非常低落,工作上也经常出错。

在详细了解完王先生的情况后,针灸理疗科主治医师蔡文乐表示:“你这是压力太大,再加上经常熬夜,用脑过度导致的不适。”

蔡文乐指出,快节奏必然导致人们的压力增大、精神紧张。从生理角度讲,精神长期高度紧张也会导致内分泌功能失调,人体免疫力下降,从而引发各种生理疾病。因此,只有通过适当的放松、精神调养、营养的摄入以及充足的休息,才能保证精力与体力的恢复。

头痛、失眠、多梦……这些不适症,听起来都不是很吓人,但只有当事者才知道,究竟有多难受。

蔡文乐指出,临幊上发现高血压、焦虑症、抑郁症等的发病率日益增高,且呈现出年轻化的倾向,究其根源,也与长期紧张压力大、用脑过度、基础疾病不重视有关。

古人主张“博学强记”,关键是培养浓厚的学习兴趣。积极有效地参加脑力运动,不仅可以延缓大脑衰老,推理能力、逻辑能力、空间想象力、认知能力还能得到有效训练。

再次,要多和他人交流。研究发现,一个人的社交能力与他的脑力有密切关联,因此,建议市民定期与亲友组织聚会,进行面对面交流。

饮食方面,富含优质蛋白质的食物对防止脑力衰退有重要作用,比如瘦肉、鱼肉和豆制品等。

运动方面,到户外散步、慢跑,或打太极拳锻炼等;经常进行手指技巧活动,增强脑的活力,俗话说“心灵手巧”就是这个道理。

情绪方面,现在人生活压力工作压力大,经常会由于紧绷的神经过于紧张,而情绪失控。这个时候听一些较为舒缓的音乐,喝一杯醇香的咖啡,或者出去散步,甚至定期旅游,以此来排解压力,保持乐观的心态,良好的情绪是防衰老的良药。

肩周炎如何治疗?

手机尾号9739的读者问:因为长期开车,我的肩膀经常疼,到医院检查是肩周炎,请问该如何治疗呢?

南安市医院针灸理疗科主治医师许清朗:肩周炎的治疗方法一般分为保守的药物治疗和手术治疗两种。手术治疗可以直接清除病灶,但术后恢复期较长。因此也可以选择药物治疗。中药可选择活血化瘀类的药物。建议在医生指导下选择老君炉藤黄健骨丸进行治疗,此药可补肾活血止痛。

本报记者 周海文 整理

南安市医院到眉山开展家庭医生服务



专家为村民量血压。

本报讯 (记者 周海文 文/图) 日前,眉山乡卫生院邀请南安市医院慢性病专家王炳理、郭得志、李荣茂等3位医师对眉山乡所有的高血压、糖尿病患者进行单病种签约和履约服务活动,同时对行动不便的人员进行入户签约。

据了解,3位专家通过问诊、测血压、血糖、用药情况等项目,开展了贫困人员家庭医生签约履约服务。

专家还用通俗易懂的语言对他

们进行慢性病健康知识讲座,详细解答村民疑问,切实让扶贫对象在家门口就能享受优质的医疗服务。

值得一提的是,针对行动不便的患者,专家采取了上门入户的方式进行签约,把温暖和健康送到群众中,更好地实现了精准健康扶贫。

据了解,为进一步做好健康扶贫工作,深入开展家庭医生签约服务,根据南安市扶贫对象实施家庭医生

单病种精准签约服务工作方案,眉山乡卫生院对这些对象针对性地制定签约服务包,提供个性化的、全方位的、免费的家庭医生签约服务,做细做实健康扶贫工作。

据悉,此次共签约、履约扶贫对象36人,通过3位专家的诊治、健康宣教等一系列服务,让患者提高自我健康保健意识,有效预防和控制慢性病,真正将健康扶贫政策落到老百姓的心坎上。

男子被马蜂蛰后出现休克 官桥医院紧急救治

本报讯 (记者 周海文 文/图) 在家中做事,竟被马蜂蛰了一下,更可怕的是,被蛰者出现“过敏性休克”。近日,南安市官桥镇的洪先生就遭遇了这样的倒霉事,好在事后被及时送到医院抢救,这才化险为夷。

“幸亏洪先生及时送到医院,如果再有耽搁,可能连命都没了!”秋季是马蜂伤人高发时节,王朝枝告诉记者,最近一个月,他就接诊了好几起被马蜂蛰伤的病例。

王朝枝介绍,“相对于蜜蜂,马蜂的毒性要大得多。马蜂蜂毒成分比蜜蜂更复杂,会影响人体的血液循环、神经功能,还会引起全身的炎症反应。他提醒,被马蜂蛰伤后,如果出现头疼、头昏、恶心等症狀,应立即送往医院紧急救治,千万不要拖延,以免延误最佳治疗时机,发生意外。”

官桥医院相关负责人表示,该院近年来不断加强急诊科建设和管理,不断提高急救能力和诊疗水平,很好地保障了医疗质量和安全,为群众提供了优质的诊疗服务。

王朝枝判断,洪先生是马蜂蛰伤引起的过敏性休克,于是对其进行抗休克、



监控截图,图为官桥医院医护人员正在救治洪先生。