八旬老人浴室跌倒骨折

如何让老人在家中安全洗澡

■记者 王常权

正月里，记者给一位朋友打电话拜年，发现他说话显得特别累，后来看他的微信朋友圈，得知他是因为丈母娘摔伤住院，熬夜照料老人而身心俱疲。只见朋友在朋友圈里写：“一间病房，三位老人，平均年龄83岁，皆因不慎摔倒，股骨骨折。”再详细了解，其中有两位是在浴室滑倒，看来，老人如何安全洗澡还是值得关心的问题。

为此，记者采访了资深装修师傅，卫浴超市和家电商场的导购员，请他们介绍相关信息，防止老人洗澡时摔倒。

让老人可以坐着洗澡

老年人站着洗澡容易累，可以根据高度需要来安装花洒固定器，方便长辈随时可以将花洒取下来拿在手上。

还应该在浴室或浴缸里加张椅子，也可以在墙上安装平时可以收起来的椅子，让他们可以坐着洗澡。

另外，在老人容易发生危险的位置设置紧急呼叫装置。卫生间最好选用推拉门或者内外均能开启的门，当老人因摔倒、昏迷且身体挡住门时，救助者可以从外部施救。

卫浴产品选择圆滑为上。老年人的骨质酥松，为了避免意外摔倒磕碰，一般不要选用见棱见角的卫浴产品，通常圆滑为好，圆润的弧线可以保护沐浴者使用时不会受到伤害，也从视觉上让人感觉温馨，达到平衡的自然美。另外，一些五金配件如门拉手、柜门拉手也一定要用外形圆滑的，千万不要带棱角。

浴室安装多个扶手

不论是站立式的沐浴间，还是浴缸区域，都应当安装垂直和平行于地面的扶手，让长辈进出沐浴间或者洗澡时多一个支撑点，不容易摔倒。还可以安装一个栏杆，长辈行走时有地方可以扶。

防滑垫不能少。沐浴间湿滑，一定要为长辈放置好防滑垫。可以在沐浴间内外各放一块。除了做防滑处理，还可在淋浴区四周做出凹槽，让水流走，减少滑倒的可能性。

浴室要重视干湿分离，也就是说要将淋浴空间与如厕空间科学分开，有效地防止水花外溅，以防意外滑倒。如果浴室空间较小的话，那就应当在花洒、浴缸、坐便器以及过道处安装扶手，这样在淋浴时洗脚、浴后穿裤子时可最大限度地确保老人的安全。

还要注意一点，老年人一般视力不好，起夜较勤，晚上的灯光强弱要适中，以保证既能看见物体，又不至于刺激脑神经。另外，开关的位置也要方便开启。

教老人设置合适的水温

许多家用热水器都自带有储水装置，这种情况下，应尽量保证水箱中的水温在60℃以上，以抑制军团菌等细菌的繁殖，并在出水处安装一个防烫伤阀门，让冷热水混合，使得使用时水温降低至49℃以下。

对于燃气型热水器，其细菌污染风险较小，但出水温度较高，烫伤风险较大，因此，应当调整水温低于49℃从而防止烫伤。另外，使用燃气型热水器一定要注意室内通风，防止一氧化碳中毒。

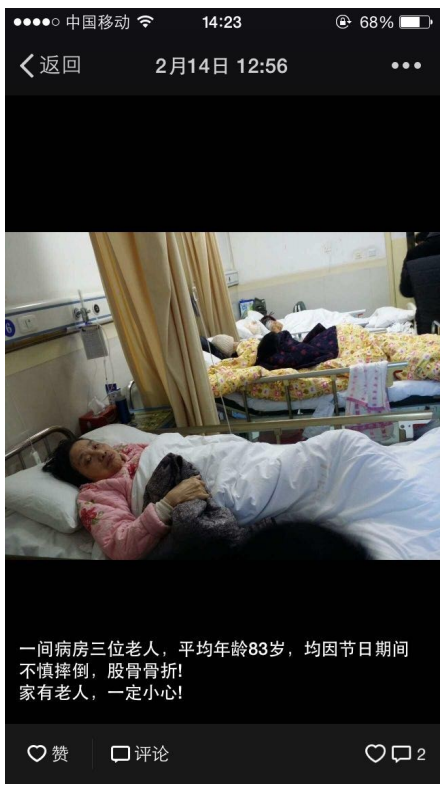
摔倒了保护头部最重要

65岁以上老人，真的不幸跌倒了，也要保护好头部，这样对个人的损害可降到最低。对此，120急救中心的值班人员称：

跌倒的安全方式：以肩膀着地或者紧抓固定物体，如门框、床架、柜体，尽可能保护人体脆弱的部位，如头、颈。如果向后仰倒，要内收下巴以免头部受到重伤。

跌倒后的自救：保持镇定，感到疼痛或知道自己受伤时不要随意移动，可以大声呼救或者猛拍地面或墙壁，以引人注意，寻求帮助。

家属或陪护者发现老人在家跌倒时：首先安抚伤者的情绪，询问伤情。有外伤、出血，应立即止血、包扎并护送老人到医院进一步处理。如果跌倒老人出现剧烈头痛或口眼歪斜、言语不利、手脚无力等提示中风的情况，此时扶起老人可能加重脑出血或脑缺血，家属应立即拨打120急救电话。



扫一扫
关注“乐报乐健康”

只要您扫一扫“乐报乐健康”微信公众号二维码加以关注，就可以接收各种健康养生资讯与本地医疗卫生的最新信息啦！

中国电器文化节上的健康大餐

企业家健康财富论坛举行

■记者 郑剑佩

2月16日下午，在第十六届中国电器文化节会议中心，各路企业“大咖”在交流企业文化的同时，倾听关注健康讲座，《大健康·大未来——企业家健康财富论坛》在这里举行。

健康是人生的根本，也是最大的财富。在企业家健康财富论坛上，中国人民解放军总医院（301）国际医疗部王勇博士讲解有关心脑血管类疾病预防知识，介绍了通过医疗干预降低三高人群的发病风险，排除血脂、体内重金属、清理血管等方案，达到预防疾病的目的。首长保健医师张建东讲解如何预防重大疾病，深层次了解自身身体健康状况，全方面掌握健康管理知识。

此次论坛由本届中国电器文化节组委会、北京壹鑫国际健康管理中心主办，康德亿元和上街名流文化会所承办。

吃撑了怎么办

Jiankang 养生馆

■菁媛

正月里好吃的东西太多，感觉有点吃撑，该怎么办好？如果只是轻度的腹胀，你可以这么做：

轻微运动。多在室内走动走动，或者饭后进行一些轻度的家务活动，如洗碗、擦桌子、扫地等，促进胃肠蠕动。

腹部保暖。不要让肚子受到冷刺激，以免肠道发生痉挛，加重不适。

药物帮助。服用一些帮助消化的药物，比如莫沙必利、多酶片等。

该吐就吐。如果有恶心呕吐的感觉，请不要压抑，该吐就吐出来，但也不要刻意催吐。如果腹胀、腹痛较严重，有可能是急性胰腺炎、胃扩张等需要立即处理的疾病，建议立即去医院就诊。

本栏目由 北京同仁堂 协办
地址：乐清市区良港东路22号
电话：0577-57189988

便秘会损伤前列腺吗

Jiankang 保健坊

■李兴华

前列腺紧贴着直肠，仅有少量的疏松结缔组织相隔。这一特点给医生进行前列腺指检带来了便利，但也为便秘者的前列腺健康埋下了隐患。便秘的人往往大便都比较干燥，还有硬块，直肠温度也偏高。“城门失火，殃及池鱼”，干燥的大便对前列腺造成挤压，使局部血液循环不畅，时间久了就容易引起前列腺的炎症。此外，便秘患者在排便时，需要增加腹压来推动大便排出，会进一步对前列腺造成压迫，引起排尿不适，有时甚至会有“滴白”，即前列腺液流出。

便秘的青年男性，往往是由于熬夜、久坐、缺乏运动、饮食辛辣油腻导致大便干燥，而这些诱因同时可以引起前列腺的症状。因此，便秘对于这些人来说，是一个警钟，提示他们一定要关注自身健康，保卫前列腺健康。

本栏目由 乐清兴华外科诊所 协办

热烈祝贺
乐清市第十五届人民代表大会第五次会议
政协第十二届乐清市委员会第五次会议
隆重召开

50M仅限光宽带覆盖小区，非光覆盖小区最高为6M，以上仅含业务特点，详询当地电信营业厅或拨打10000

报头题字:梁平波 社址:乐清市柏乐东路557号 邮编:325600 传真:61523131 定价:每份0.80元 广告部电话:62579796 印务公司电话:61600921 发行中心电话:61606929 质量投诉电话:62579792