

有医院一上午骨折患者超40例

医生提醒:雪后路滑“企鹅步”更稳当,摔倒后不要急着起身

1月20日大寒节气,南京迎来降雪,雪后道路结冰湿滑,意外伤害随之增多,加之气温骤降,心脑血管疾病也进入高发期。记者走访南京多家医院急诊科、骨伤科发现,因摔伤导致骨折、外伤的患者数量显著上升,甚至有的医院一上午接诊骨折急诊超过40例。

专家提醒,冰雪天外出行走要注意安全,意外摔倒要注意二次保护,一些不适合冰雪天穿的鞋(如“厚底鞋”等)尽量不要穿。

扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟 吕彦霖 许倩倩

雪天骨折患者数量攀升,中老年人人为高发人群

江苏省中医院骨伤科主治医师刘铎介绍,仅20日上午就接诊了近20例摔伤骨折患者,部分患者需紧急手术。“不少人摔倒时下意识用手撑地,导致桡骨远端骨折最为常见,骑电动车摔倒的患者则多出现膝关节或踝关节骨折。”刘铎指出,骨折患者以中老年人人居多,尤其老年女性,这与骨质疏松、钙质缺乏、骨骼强度下降及肌肉量减少密切相关。

东南大学附属中大医院急诊医学科当日上午接诊20名雪天滑倒摔伤患者。该院骨科谢文俊主治医师表示,年轻患者多因疏忽大意受伤,手撑地摔伤易引发桡骨远端骨折,表现为手腕肿胀、疼痛、活动受限,而60岁以上老年人因平衡能力弱、骨质脆弱,摔倒后更易出现髌骨骨折或腰椎压缩性骨折等严重伤情。

“一上午接诊骨折急诊超过40例。”南京市中医院急诊科副主任中医师瞿媛告诉记者,骨折多集中在膝关节、下肢等部位,各类擦伤、裂伤及颅脑外伤病例也有所增加。她提到,一名二十多岁女性骑电动车滑倒后头部着地,当场意识丧失,经头颅CT检查暂未发现明显出血,需留院观察复查,而另一名女性因电动车碾压下肢,导致膝关节脱臼。

雨雪天“慢”字当头,老年人减少不必要的出行

雨雪天气安全第一,市民出行务必“慢”字当头,仔细观察路况,尽量绕开大理石、瓷砖等光滑冰面,从源头避免跌倒风险,而老年人应尽量留在室内。

东南大学附属中大医院骨科主任陆军主任医师特别提醒,60岁以上老年人平衡能力弱、骨质脆弱,摔倒后易引发腕部、腰椎等严重骨折,建议尽量减少外出,“能不出行就不出行”。

专家建议,积雪较多时,上班族尽量选择公共交通,避免骑行易侧滑的电动车;如果必须骑行电动车或自行车,应将双脚放在两侧以保持平衡和支撑,严格控制车速、提前减速,尤其要警惕汽车等高能量交通损伤。

“企鹅步”行走更安全,意外摔跤尽量避免后仰着地

针对雨雪天出行安全,南京市中西医



结合医院骨科主任医师王睿表示,网上流传的“企鹅步”确实有道理。

对于“企鹅步”,注意这几个要点:小步走、慢慢走比大步走防滑效果好;双手在外比插兜或抱拢更能保持平衡;行走时尽量保证重心在前脚,身子稍微前倾。

“摔倒时不要用手去支撑身体,要蜷曲身体向侧方摔倒,用臀部和身体侧面着地,缓解冲击力,比后仰着地导致腰椎或颅脑损伤的风险相对更小。”

摔倒后不要急着起身,有不适感要第一时间就诊

摔倒后,很多人也会第一时间爬起来或用力按揉伤处,但其实这样做也可能隐藏健康风险。

“正确的第一选择是原地不动,尝试撑着的部位轻轻活动几下,如无大碍则可缓慢起身。”王睿提醒,如果疼痛难忍不排除发生骨折,切不可乱揉乱动,条件允许可用夹板、树枝或者硬纸板固定受伤肢体,并及时拨打120。

“摔倒后最好于24小时内到骨科做专业检查,尤其是70岁以上的患者,骨质相对疏松,摔倒后骨折的概率较大,必须引起重视。”王睿说。

发现他人摔倒时,施救者亦不可立即扶起,错误搬运可能导致二次伤害。

冬天出门别穿这种鞋,重点人群加强防护

每到冬天,不少爱美的女性都会穿上靓丽时尚的靴子出行,但骨科医生却为这些人捏了一把汗。因为很多女性冬季穿的靴子不但鞋底很厚,而且后跟很高,不利于对平衡的掌握,容易摔倒。

“虽然冬季穿靴子对骨骼和韧带有一定保护的作用,但并不建议女性穿鞋底厚、后跟高的靴子,尤其是冬季地面湿滑,穿这种鞋子更容易摔跤诱发骨折等疾病。”王睿表示,一般来说,鞋子中段韧度适中不易崴脚,有助于降低摔跤风险。大家挑鞋的时候,可以用手使劲按压鞋内脚心部位,以不是太软、不变形为好,也可以用手扭转鞋,扭不动或可以扭成“麻花”状都不行。

此外,专家提醒,心脑血管疾病患者及老年人需加强防寒保暖,关注头部、手足等部位,一旦出现肢体麻木、胸痛、心慌、口齿不清或摔伤后持续疼痛、意识改变等症状,应立即就医。

寒潮来袭,易导致血管收缩、血压骤升 低温天气如何护住心血管?

寒潮强势来袭,南京遭遇大范围降雪降温,低温冰冻天气不仅给出行带来不便,更成为心血管疾病患者的“隐形杀手”。

1月20日,南京市中医院急诊科一上午还收治了多位急性脑梗和心律失常病例。急诊科副主任中医师瞿媛提到一位七十多岁的老年女性患者,本身有高血压、糖尿病史及脑梗死既往史,在家中被发现一侧肢体突然活动不灵便,被紧急送医,基本判断为急性脑梗表现。此外,还有一位老年男性患者因早晨出门受凉后感觉心慌不适就诊,医生诊断为心律失常。

更令人痛心的是,低温天气还诱发了致命风险。20日上午,东部战区空军医院接诊了一位65岁的林女士(化姓)。她有十余年高血压及脑梗病史,在结冰路面突发晕厥倒地。虽经全力抢救,终因呼吸心跳停止时间过长,未能挽回生命。

该院心内科范萍副主任医师指出,低温是心血管疾病的“催化剂”,据《中华心血管病杂志》刊发的临床研究数据显示,气温每下降1℃,心血管疾病急诊风险增加4.8%,猝死风险提升2.1%。冰雪天气下,血管受寒冷刺激会急剧收缩,导致血压骤升,对于有高血压、脑梗等基础病史的人群,极易诱发心梗、脑卒中等致命急症。

“冬季冰雪天气是心血管疾病的‘高危窗口期’,这类患者的防护必须做

到‘万无一失’。”范萍解释,低温环境会使人体交感神经兴奋,心率加快、血管收缩,血液黏稠度增加,心脏负荷急剧加重,对于血管条件本就不佳的慢病患者,极易引发斑块破裂、血栓形成,进而导致急性心梗或脑梗死。

针对心血管基础疾病患者,范萍建议:

一是严格限制外出。建议尽量留在家中,避免低温直接刺激,确需外出务必要有家属全程陪同,穿戴防风保暖的衣物、帽子和手套,重点保护头部、颈部等血管丰富的部位,减少身体热量散失;

二是规范用药与监测,高血压、冠心病、脑梗患者需严格遵医嘱按时服药,切勿因自觉症状缓解而擅自停药、减药,每日定时监测血压、心率,若出现头晕、胸闷、心慌、肢体麻木等不适,需立即就医调整治疗方案;

其三,做好应急准备,外出时务必随身携带急救药物和家属联系方式,若感到不适,应立即停止活动,就近寻找温暖、安全的地方休息,同时拨打120急救电话,避免延误救治时机。

对于普通市民,范萍也提醒,冰雪天气出行除做好防滑措施外,若本身有高血压、高血脂等潜在健康问题,需格外注意保暖,避免长时间暴露在低温环境中,行走时放缓节奏,减少剧烈活动,降低心血管意外风险。

通讯员 于扬子 凌海泉 许芹 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟 吕彦霖

延伸阅读

一个动作,心脑血管可能瞬间崩溃

1.起夜时起床太猛。许多老人都有起夜的习惯,有时还可能起夜多次。这时,如果起床太猛,会引起血压波动太大导致晕厥,还可能因夜间黑暗看不清,导致摔倒或撞到硬物。

2.醒来就马上起床。对患有心脑血管疾病的病人,冬季睡眠醒来时必须先在床上躺一会儿,待“醒透”后再起床,避免心绞痛、中风等发作。

3.起床马上开窗户。建议可以在起床前就将空调温度开到26℃左右,等房间暖和后,再起床。或者是先裹着被子或披着衣服在床上坐一会儿,待适应了室内温度后再起床。起床后,待身体活动开了,再开窗换气。

4.用力大便。心脑血管病患者一定不要跟排便“较劲”,排不出来不要勉强。在上厕所之前,有心脑血管疾病史的老年人,应该带上硝酸甘油,以备不时之需。上厕所时不要插门,一旦出现问题家属可及时发现。清早起床后,一杯温热的开水或牛奶,都可以刺激肠蠕动,帮助排便。

5.突然扭头。心脑血管病患者一般都存在明显的颈动脉硬化,猛然回头扭动颈部,会使颈动脉血液产生涡流,



造成大脑供血不足或颈动脉硬化斑块脱落,堵塞脑血管造成急性脑中风。

6.仰头晾衣。门诊上经常有患者在晾衣服时感到头晕而摔倒,有的老人摔倒后甚至会言语不清,嘴角歪斜。洗好衣服后,人们会习惯性地踮起脚尖仰头晾衣服,这个姿势对心脏病患者来说也很危险。建议患者最好请家人帮忙晾衣服,或是使用立式晾衣架,在家中安装可升降的晾衣杆等以便患者安全操作。

7.洗澡。在洗澡时避免突然进入浴池或浸泡太久;脱衣服的地方或浴室内温度先提高,避免温度变化;从浴池中起身时,动作放慢;洗澡前后,要补充水分。 据江苏疾控