

老年摔倒死亡率越来越高。摔倒,为什么成了许多老年人一道难过的坎——

老年人的“最后一摔”

摔倒,对很多老年人而言,都是一道很难过的坎儿。

第七次全国人口普查结果显示,中国60岁以上的老年人有2.6亿,老龄化程度达到18.7%。据统计,摔倒一直是我国65岁以上老年人因伤致死的首位原因。在全球社区老年人中,30%的65岁以上老年人和50%的85岁以上老年人,每年至少发生一次摔倒。

国家卫健委编著的《中国伤害状况报告》显示,近年来,我国老年摔倒死亡率开始呈现上升趋势。

面对致命的、频发的老年人摔倒,我们又能做些什么?

70岁摔倒,突然袭来的衰老

步入70岁后,张斌并没有觉得自己老了。但70岁后的第一次摔倒,让他突然觉得自己老了。

2021年11月的一天下午,张斌一如往常地到游泳池游泳。这是他最喜欢的运动,每天他都要游上几圈才舒服。

从游泳池到出口有一段路,中间是台阶,两侧是并不很陡的斜坡。张斌说:“我心里一直觉得自己还年轻,仗着身体还算灵活,就从斜坡往下走。”

没成想,脚下一滑,张斌摔倒了。他把身体向右后方一侧,蹲坐在地上。这一摔,伤到骶骨还不打紧,严重的是,他的右脚崴了。

因经常运动,张斌懂一些应急护理措施。朋友搀扶着他回到游泳池边,他把脚伸到冷水中冷敷。大伙儿觉得张斌应该没有伤到骨头,便将他送回了家。

第二天一大早,儿子不放心,坚持将张斌送到医院。“在医院做了几项检查,骨头确实没事儿。”但张斌的脚肿得越来越严重,已经塞不进鞋子,脚踝处传

来钻心的疼痛。

医生嘱咐张斌,回家后要卧床休息。那些天对张斌来说度日如年。“我年轻时,打球也常摔倒,怎么现在就要卧床了?”

“躺下,那就麻烦了。”躺下,成了一个令张斌恐慌的信号。比起疼痛,张斌更介意的是衰老和身体失能。

卧床休息时,纠结和矛盾缠绕着张斌。平时,张斌对饮食和运动都很注意,他不明白怎么摔一跤就这么严重。他安慰自己:“幸亏没有向前摔倒,否则头和脸就得着地了。我蹲坐在地上,相对来说,损伤还小一些。”

卧床的日子熬了十几天,张斌才能下地走路,只不过用上了拐杖。“脚不能着地,一着地就疼。”一个多月后,张斌才逐渐扔掉拐杖。

这次摔倒,给张斌敲了个警钟。从那以后,他调整了自己的运动方式和运动量。过去,每天傍晚张斌都到大明湖溜达一圈,现在,只溜达半圈。原本每个月他都去爬一两次山,现在不去了。他不敢再走斜坡,每次都规规矩矩地走台阶。他不再做剧烈运动,改成打太极拳。好在他还能继续游泳。

变化的还有心理。张斌说:“我会害怕摔倒,尤其害怕摔到下肢。如果摔到下肢,躺在床上,那就离死不远了。很多老年人看着平时没事儿,一摔到股骨头,不能下床,后来就下不来床了,这辈子就交代了。”

年轻时,张斌在纺织厂工作,落下了腰椎间盘突出毛病。现在,他还时不时戴着护腰。张斌没有跟儿子住在一起,他说:“两代人生活作息不同,况且我自己能照顾自己。”作为一个独居老年人,张斌家里安装了两个紧急呼叫器,一个在门口,一个在床头。

“以前不服老,现在觉得自己是老年人了。我不怕老,但怕瘫在床上。”张斌家门口不远处



就有一口泉,他在护栏边压腿时,又怀念起曾经在篮球场驰骋的样子。

“父亲摔了一跤,就走了”

“2017年7月5日,父亲摔了一跤,就走了。”对于父亲的离世,于家君(化名)始终不能释怀。

父亲老于胖胖的,喜欢憨笑。他是一位中医,年轻时,在社区医院工作,后来,自己在村里开了一家诊所。老于喜欢交友,诊所大院里总有人来找他喝茶,晚上都一直亮着灯。他对偏瘫治疗很有研究,通过针灸不计其数的患者重新说话和走路。十里八乡的老年人生病了,都会奔着他的手艺和口碑找来。

于家君读大学时,选择了医学专业,他想像父亲一样治病救人。“父亲救了那么多人,却救不了他自己,我也没有机会救救他。”

那天,于家君接到母亲的电话。电话里,母亲已经慌乱得语无伦次。他得知父亲摔倒了,失去了呼吸和心跳,已经被送到医院。于家君匆忙赶到医院时,父亲已经去世。那一年,父亲才70岁。

老于心脏不好,血压高,家

里人都知道,但面对老于摔了一跤就突然离世,一家人还是难以接受。

于家君说:“父亲去世前一年的冬天,心脏病复发,住进过重症监护室,每天只能输营养液。”老于出院后,一直很注意,把烟戒了,最爱的红烧肉也不吃了,每天还走走路。

老于走后,诊所也关门了。村里老年人路过的时候,看着暗着灯的空房子,总会唏嘘两句:“老于要是没摔倒,也不会走那么早。”

面对老年人摔倒,我们能做什么

每位老年人,都可能面临摔倒风险。

据统计,摔倒,一直是我国65岁以上老年人因伤致死的首位原因。有媒体曾公布数据,我国65岁以上老年人中,平均每10人就有3人—4人摔倒过。相比其他疾病来说,摔倒,可能是造成老年人伤害的罪魁祸首。

国家卫健委编著的《中国伤害状况报告》显示,近年来,我国老年摔倒死亡率开始呈现上升趋势。

山东大学第二医院全科医学科主任王晓红解释:“老年人比年轻人容易摔倒,这除了外界

原因,还有老年人自身的原因。生理方面,老年人本身肌肉力量减弱,平衡能力和应激反应差一些。病理方面,老年人本身可能存在基础疾病,比如血压、血糖、心脏等方面的慢性病。”

至于摔倒后,老年人容易受伤甚至致命,王晓红表示:“因摔倒而致命,可能是致命性损伤(比如颅内出血)导致的。更多的可能是,摔倒造成骨折等损伤,致使老年人长期卧床,继而引发栓塞性疾病,比如肺栓塞,最终可能导致严重的后果。另外,老年人摔倒可能是其他疾病的一种表现形式,比如脑血管病、心梗或者心律失常等情况,而不是摔倒直接致命。”

中国疾病监测系统曾做过测算,我国每年有4000多万老年人至少发生过1次跌倒。其中,每一万人中就有8位老年人因摔倒而过早死亡,有40%—70%的老年人因摔伤需要就医,更大的伤害往往是救助不及时造成的。

60岁以上老年人的跌倒,55%发生在本以为安全的居家环境。据第四次中国城乡老年人生活状况抽样调查,我国空巢老年人数已突破1亿,其中不少是失能失智的老年人。

预防老年人摔倒,我们能做什么?王晓红建议:“有血压、血糖、心脏等方面的慢性病的老年人,平时要加强监测和管理。老年人还要坚持良好的生活方式,增加肌肉力量、锻炼平衡能力,从而改善身体整体状况。”

老年人摔倒后,又该如何处理?王晓红说:“一旦老年人摔倒,不管什么原因,都要赶紧打120,到医院检查,查明摔倒的原因,及时处理摔倒造成的不良后果。除此之外,老年人摔倒过一次之后,在心理上的恐惧会加剧,家人要对老年人多一些安抚和陪伴。”

据“极目新闻”



葫芦丝

沧州市皮鞋厂退休职工张秀英(中),今年73岁。她练习吹葫芦丝有七八年了,只要有时间,就来到沧州市人民公园练习吹奏。这不,她正在和同伴一起练习。

韦殿禄 摄

秋韵

张步云

漫长的夏天终于过去了。飒飒秋风,荡尽了闷热暑气,使人顿觉心清气爽。那一澄如洗的蓝天,如丝如棉的白云,穗实累累的禾黍,以及那疏林红叶、野草黄花,都在体味着金风乍起、白露初临的意境,展示着秋的神韵。

秋天,没有春天那么绚丽灿烂而温柔多情,也没有夏天那样繁华丰茂而热烈奔放。她承受过和风丽日的柔情和狂风骤雨的粗犷,经历了多苦闷、欢欣、挣扎、成长,变得深邃、稳健、充实、成熟。她用历经磨难的身心领受胜利的欢乐,用雄浑深沉的乐音去吟唱生命的凯歌。

如果说春天是一幅五彩缤纷的图画,那么秋天则是一组生动形象的浮雕,一切都是那么沉甸甸的,因为她是收获的季节,是最美好的。可惜浩瀚的古诗文海洋,真正歌颂秋收的篇章如凤毛麟角。古代的文人学士常把秋

天写得凄惨冷落,让人读后不禁黯然神伤,那基调太低了;还有人把秋天写得清幽闲淡,超凡脱俗,距离现实生活又太远了。在这一点上,宋代大诗人苏东坡就高明一些。他有一首题画诗云:“一年好景君须记,最是橙黄橘绿时。”是写秋末冬初的景象,但立意也不是歌颂秋收,而是借写景寄寓对刘景文的劝勉之意。生活在今天的我们,在思想观点、审美情趣以及价值取向上,当然与古代文人学士有根本的不同。我们眼中的秋天,是“万类霜天竞自由”的生机,而不是“无边落木萧萧下”的颓唐;是“喜看稻菽千重浪”的壮观,而不是“古道西风瘦马”的凄凉。我们眼中的秋天,充满了欢乐,充满了希望。

当我们来到郊外,面拂微风,领略秋天的美景时,就会发现,最令人神往的不是“天淡云闲,望长空数行征雁”,而是那一望无际的即将成熟的庄稼和一片片果实累累的林木。再看看聚在豆棚瓜架下的农民们,正望着自己辛苦完成的杰作,畅谈丰收、述说喜悦,我们会从心底洋溢起一种崇敬之情——这些平凡的劳动者才是秋的主宰者,才能创作出这么色彩斑斓的图画和动人心魄的诗篇。

秋天,没有了梦幻,拥有了现实;减少了虚荣,增加了谦逊;丢弃了狂热,修养了沉静。这正如人到中年,经历了生活的磨难,虽失去了年轻人的风采和朝气,但对世情人生有了深刻的认识和反省,变得理智、稳健、豁达、刚毅,更具有人生的魅力。

啊!秋天,我爱你成熟的韵味、稳健的性格、博大的胸怀、丰富的内涵。有了你的无私奉献,人们才能无忧无虑地度过漫长的严冬,迎来繁花似锦的春天。



图话夕阳