

# 冬季老人易摔伤？这份防摔指南请收好

冬季是老年人摔伤高发期，受穿衣厚重、关节僵硬、路面湿滑等因素影响，老年人摔伤风险明显上升。因此，老年人需要主动提升安全防护意识，采取科学的预防措施，这对保障自身冬季安全至关重要。

## 摔伤的危害

老年人骨骼韧性下降、脆性增加，摔伤后易引发骨折、关节脱位，且自身恢复能力较弱，会显著延长康复周期。若摔伤情况严重，还可能导致长期卧床，进而诱发肺部感染、泌尿系统感染、压疮等并发症，严重影响老年人的身体健康与生活质量。

## 摔伤的常见原因

1.环境因素。冬季雨雪天气较多，地面易形成结冰、积水、积雪等湿滑路况，老年人步态不稳，极易因路面湿滑发生滑倒事故。

2.身体因素。冬季老年人穿衣厚重导致肢体活动受限，加之老年人普遍存在肌肉力量衰退、关节僵硬、反应速度减慢等问题，身体平衡能力明显下降，摔伤风险进一步增加。

3.其他因素。居家环境光线昏暗、地面堆放杂物、鞋子防滑性差，或是服用部分影响肢体平衡的药物等，均会显著增加老年人摔伤风险。

## 摔伤的预防措施

1.保持良好的体能和平衡能力。老年人可通过散步、太极拳等运动，增强肌肉和骨骼力量，改善身体协调性和稳定性，降低失衡摔伤概率。

2.选择合适的鞋子和衣物。冬季老年人应选择防滑、保暖、合脚的鞋子，衣物以宽松、保暖且不影响肢体活动的款式为宜。

3.改善居家环境。保持家中地面干燥整洁，及时清理杂物，避免绊倒；在浴室、厕所等易滑区域加装扶手，铺设防滑垫，降低居家摔倒风险。

4.合理饮食。老年人应注重饮食营养均衡，多摄入富含钙和维生素D的食物，如奶制品、豆制品、深海鱼等，增强骨骼韧性，有效降低骨折风险。

5.谨慎使用药物。老年人应定期咨询医生，确认正在服用的药物是否会影响身体平衡与协调能力；必要时在医生指导下调整药物剂量或更换药物，降低药物诱发的摔伤风险。

6.雨雪天气谨慎出行。雨雪天气，老年人应尽量减少外出活动；若确需外出，需穿防滑性能好的鞋子，由家人陪同，选择地面干燥平坦、无障碍物、有扶手且光线充足的路段行走。

7.定期开展健康评估。老年人应定期进行骨密度、视力等专项检查，全面掌握自身身体状况，及时发现并干预可能导致摔伤的健康问题。

## 摔伤后的应对措施

老年人若不幸摔伤，务必第一时间就医检查；即使没有明显外伤，也可能存在隐性骨折等潜在风险，及时的医疗干预能够有效防止伤势加重，助力身体尽快康复。

(周口淮海医院 李宁)

本版组稿 李鹤



12月12日是国际全民健康覆盖日。健康体检是了解自身健康状况、早期发现疾病线索和健康隐患的重要手段。“去年刚体检过，没问题，今年就不用体检了吧？”这是大家对健康体检的常见误解。专家表示，疾病是动态发展的，多数慢性病和肿瘤早期无明显症状，每年体检能通过“早筛查、早评估、早干预”降低疾病进展风险。即使是健康人群，也可通过体检跟踪身体指标变化，及时调整生活习惯。

新华社发 冯德光 作

## 心理健康——被忽视的健康支柱

“心理健康和躯体健康，哪个更重要？”在“健康即无病”的传统观念中，心理健康往往被人们忽视。事实上，健康不仅指躯体没有疾病，还包括心理健康、社会适应良好和道德健康。

心理健康包括情绪调节能力（有效管理压力，从挫折中恢复）、社会功能良好（保持良好的人际关系）、自我认知清晰（了解并接纳自己，有适度的自信）及对生活有热情。

临床上，许多“难以解释的躯体症状”大多有心理根源：反复就医却查不出原因的头痛、背痛、胃肠不适；突发的心悸、呼吸困难，检查却显示心脏结构正常；长期疲劳、免疫力低下，无明确器质性病变。这些症状并非人们想象出来的病，而是心理压力通过生理机制表达出来的真实病症。

### 心理健康如何影响躯体健康？

生理机制的直接作用。压力反应系统：长期焦虑、抑郁会导致皮质醇等压力激素持续升高，进而引发高血压、免疫力下降、血糖代谢紊乱。自主神经失调：心理压力可导致交感神经持续兴奋，引发心悸、胃肠功能紊乱、慢性疼痛等问题。炎症反应：研究发现，抑郁情绪与体内炎症因子水平升高相关，这是心血管疾病、糖尿病等慢性病的共同病理基础。行为中介的影响：心

理健康问题常导致自我护理能力下降（如忽视饮食、运动）、就医依从性降低（如不按时服药）、不健康行为增加（如吸烟、酗酒）、睡眠质量下降，影响机体修复。

良好的心理状态能提升人们对躯体疾病的适应和应对能力。改善心理健康能够提高躯体疾病的治疗效果。

### 如何促进身心整体健康？

均衡关注。人们进行年度体检时，要给心理状态做一次“检查”。

培养心理韧性。人们可通过认知调整、问题解决训练等，增强心理适应能力。

学会压力管理。人们要培养正念、适度运动、保持社交等减压习惯。

打破病耻感。心理不适与感冒发烧一样常见，人们如果感到心理不适，要及时求助。

整合就医。当躯体症状反复出现且检查无明显异常时，人们可考虑到心理科就诊。

心理健康是生活质量的基石。如果您或身边的人在经历心理困扰，应及时寻求专业帮助。周口精神康复医院可以提供专业评估、咨询与治疗服务。②12

(周口精神康复医院 孙伟)