

# 老年人警惕!

## 这些容易发生在卫生间的致命意外

指导专家:宁德市闽东医院老年医学科副主任医师 朱雁洲

□本报记者 张帅 设计 钊铭

据估算,人的一生中,有2~3年的时间是在厕所度过的。然而,随着年纪的增大,基础疾病的增多,发生意外的频率就越来越高。那么,该怎样安全度过这段在厕所的时间?本期《九点医刻》,宁德市闽东医院老年医学科朱雁洲副主任医师告诉您答案。

### 6个容易发生在卫生间的致命意外

#### 1. 心血管疾病

老年人便秘患病率高,用力排便时,多少都感受过血液翻涌、面红耳赤。



过度用力排便

腹腔压力迅速升高

血压升高

心脏回心血量增加

心肌耗氧量加大

这对于心脏病患者来说,容易导致心肌缺血、心绞痛或严重心律失常,甚至引发猝死。



#### 2. 脑血管疾病

大部分老年人洗澡喜欢用热水,而且洗浴时间较长,由此易造成几个方面的后果:

皮肤干燥、瘙痒

脑缺血发作、晕厥

脑出血、蛛网膜下腔出血(血压高者)



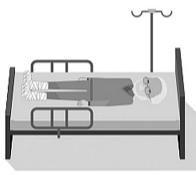
起身太快可能造成体位性低血压

#### 3. 骨折

老年人易患肌少症伴骨质疏松,尤其营养不良者,卫生间地面若有水渍,容易跌倒造成骨折。



而骨折后长期卧床容易并发血栓、肺栓塞、褥疮、感染等一系列并发症,危及生命。

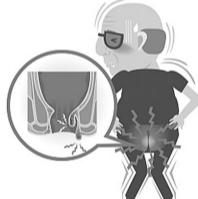


#### 4. 便秘

一般上厕所时间不超过10分钟,但如果一边玩手机一边上厕所,排便注意力降低,时间会被拉长。



一部分老年人喜欢上厕所时读书看报、玩手机,排便时间延长,增加痔疮出血及直肠脱垂的风险。



#### 5. 触电意外

部分老年人居住环境相对较差,部分老旧电器、不合格电器、老旧线路及插座防水不到位极有可能触发各类用电隐患,引起火灾甚至危及生命。



#### 6. 长时间憋尿导致晕厥

老年人尤其是男性,憋尿及用力小便、大便,易造成腹腔压力增加,容易引起血压升高,出现心脑血管意外,造成血压突然下降,导致头晕甚至晕厥。



医生建议注意这几点

1



养成按时排便习惯,不要憋尿及人为抑制便意



增加纤维素食物、蔬菜和水果的摄入



在病情允许的情况下,适当饮水,适当参加体育活动



若便秘尽量避免用力排便,可使用一些润肠性泻药、栓剂(甘油、开塞露等)

一些刺激性泻药需要在医师指导下使用,排便后尽量避免迅速起立,避免长时间憋尿、抑制便意。



2



上厕所时避免看书读报、玩手机、接打电话。

3



洗浴时水不宜过热,减少洗浴时间,做好保暖,避免受凉,洗澡时安装防滑垫。

4



根据身高选择合适的坐便器,卫生间可选择哑光凹凸防滑的地砖,而且做到干湿分开。



坐便器、浴缸旁安装无障碍扶手,使用防水垫,避免触电,设计符合老年人安全标准的卫生间。