

老年防跌倒 远离骨质疏松性骨折

随着年龄增长,老年人骨骼密度自然下降,骨质疏松已成为该群体高发的健康问题。骨骼脆性增加后,即使日常轻微跌倒或碰撞,也可能引发髌部、手腕、脊柱等关键部位骨折。这类骨折不仅愈合周期长,还易诱发多种并发症,直接影响老年人生活自理能力与健康质量。因此,“主动防跌倒”与“科学强骨骼”是守护老年骨骼健康的两大核心举措。

骨质疏松:跌倒致骨折的潜在隐患

老年人骨质疏松的本质是骨量渐进性流失、骨骼微观结构破坏,该过程隐蔽且无明显症状,不少老年人直至跌倒骨折就医时才发现自身存在骨质疏松。

老年骨质疏松性骨折中,髌部骨折发生率较高,多因跌倒时臀部着地所致。此类骨折后,老年人需长期卧床休养,增加肺炎、压疮、静脉曲张等并发症风险;脊柱骨折会导致背部持续疼痛、身高变矮,甚至影响

呼吸和消化;手腕骨折恢复周期相对较短,但会在短期内影响穿衣、进食等日常活动的自主完成。

日常防跌倒:细节筑牢安全防线

预防跌倒作为规避骨质疏松性骨折的首要环节,需从生活环境优化与行为习惯调整两方面同步推进。

生活环境优化应聚焦安全隐患排查:保持室内地面干燥清洁,在卫生间、厨房等易湿滑区域铺设防滑性能良好的地垫;在过道、楼梯两侧及床边安装稳固扶手,确保室内照明充足,避免昏暗角落形成视觉盲区;家具摆放遵循整洁有序原则,不随意堆放杂物,预留宽敞行走通道;老年人选择鞋子时,优先挑选鞋底纹路清晰、鞋帮贴合脚踝的款式,避免穿拖鞋、高跟鞋或鞋底磨损严重的鞋子。

行为习惯调整需注重安全细节把控:久坐、久卧后起身时遵循慢节奏原则,先在床边或椅子上静坐30秒,确认身体无

头晕、乏力等不适后,再缓慢站立行走;上下楼梯时全程扶好扶手,保持一步一台阶节奏,不急于赶路;雨雪、霜冻等恶劣天气尽量减少外出,若因特殊情况需出门,应穿戴防滑鞋具,选择人行道、广场等路面平整的路线通行。

强化骨骼:提升骨折抵御能力

提升骨骼强度能有效降低跌倒后骨折的发生概率,日常养护需围绕营养补充与适度运动两大核心展开。

营养补充方面,需保证钙与维生素D足量摄入。每日可饮用200~300毫升牛奶,搭配豆腐、豆浆等豆制品,以及虾皮、小鱼干、菠菜、西兰花等富含钙质的食材;维生素D可促进钙的吸收利用,每日户外晒太阳15~20分钟(避免强光直射),也可通过蛋黄、深海鱼等食物补充。

运动选择上,以温和、低强度方式为主,如太极拳、慢走、哑铃操、广场舞等。每周坚持3~4次,每次运动时长控制在30

分钟左右,既能通过力学刺激促进骨骼代谢、增强骨骼强度,又能锻炼肌肉力量与身体平衡协调能力,间接减少跌倒风险。需注意避免跳跃、冲刺等剧烈运动,防止运动过程中受伤。

建议60岁以上老年人每1~2年进行一次骨密度检测,及时掌握自身骨骼健康状况。若检测结果显示存在骨质疏松,需在骨科医生或营养师指导下,合理服用补钙制剂或抗骨质疏松药物,通过科学干预延缓骨量流失。

老年骨骼健康的守护,离不开防跌倒与强骨骼的双重保障。优化生活环境、规范行为习惯以降低跌倒风险,借助均衡营养、适度运动增强骨骼强度,两者协同发力,才能为老年人构建坚实健康防线,远离骨质疏松性骨折的困扰,安享晚年。

(作者:刘海敏 南平市建阳第一医院 副主任医师)

儿童隐匿性骨折 藏起来的伤更要警惕

不少家长看到孩子受伤后还能跑能跳,或常规X光没查出骨折,就放下心来。但有些孩子虽然表面活动正常,却总说受伤部位疼痛,甚至慢慢不愿活动患肢,再次检查才发现,原来是隐匿性骨折在“作怪”。

这类骨折在儿童外伤中并不少见。孩子骨骼柔韧、骨膜厚实,轻微骨折往往没有明显移位,常规X光片上容易漏诊。手腕、脚踝、肘部和锁骨是高发部位,家长要格外留心。早期未能及时发现并处理,可能影响骨骼愈合,甚至留下长期疼痛、活动受限等问题。

儿童骨折易“隐身”的核心原因

儿童骨骼处于快速生长阶段,骨质偏薄、内部结构相对稀疏。受到外力撞击后,一般不会出现明显移位,多表现为细微骨裂或轻微骨损伤,常规X光片很难清晰显示。加上孩子语言表达能力有限,说不清疼痛的具体位置和程度,更容易让家长忽略潜在的骨折问题。

应重点警惕的细微信号

隐匿性骨折虽难通过常规检查直接发现,但孩子身体会发出明确预警。受伤后疼痛超过24小时,休息后没有好转,一活动就疼痛加剧,甚至不愿使用受伤的肢体。患处外观可能没有红肿、变形,按压时孩子会明显哭闹、躲闪抗拒。

还有一些间接表现也很典型:腿部受伤后走路一瘸一拐,手臂受伤不愿上举、不肯抓握物品;部分孩子会因疼痛夜间惊醒、烦躁不安、食欲下降——这些都可能是隐匿性骨折的信号。

儿童骨骼生长代谢旺盛,愈合速度远快于成人,黄金干预窗口期十分关键。不要抱着“再等等看”的想法,越早明确诊断,孩子恢复得越顺利。错过早期处理,细微骨损伤可能发展为愈合不良、畸形愈合,直接影响肢体功能发育。

确诊应做的针对性检查

孩子外伤后出现上述异常表现,即使常规X光片显示正常,也应及时到医院做进一步

检查。医生会根据孩子的年龄和受伤部位,建议完善CT或磁共振检查。

CT能更清晰地显示骨头的细微裂缝,适合检查四肢长骨;磁共振对骨挫伤、软骨损伤更敏感,且无辐射,更适合婴幼儿以及脊柱、关节等特殊部位。通过这些检查,90%以上的儿童隐匿性骨折都能得到准确诊断,为后续治疗提供可靠依据。

家长应避免的常见误区

不少家长觉得“孩子摔一下没关系”,或看到X光片正常就不再在意,这样可能耽误最佳治疗时机。还有家长发现孩子喊疼,就自行按摩、揉搓受伤部位,反而加重骨骼损伤。

有些家长因担心CT辐射,拒绝必要检查。医生会根据孩子的年龄、体重和病情合理控制辐射剂量,必要检查带来的获益,远大于潜在的辐射风险。

儿童隐匿性骨折只要早期发现,通过休息制动、规范固定等治疗,绝大多数都能完全愈合,不影响骨骼正常生长。孩

子外伤后,家长不要忽视那些细微信号,及时就医、遵从医嘱检查和治疗,才能避免小隐患拖成大问题。平时对活泼好动的孩子,也要做好防护,减少磕碰受伤,用心守护孩子的骨骼健康。

孩子成长路上难免磕磕碰碰,家长既要避免过度紧张,也不能心存侥幸。比起反复纠结检查风险或等待自愈,及时识别信号、规范就医,才是对孩子骨骼最稳妥的保护。多一分细心,少一分大意,就能让孩子远离隐匿性骨折带来的长期困扰,健康快乐地成长。

(作者:龚骏 莆田市中医医院 主治医师)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师