

为何老年比较容易骨折

易秋实

江安县人民医院 644200

【中图分类号】R687

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 02-089-01

近些来,随着老龄化趋势的加重,受机体功能退化、代谢水平变差等因素的影响,老年人群在发生骨折后,其出现并发病的几率较高,其预后效果往往很难达到理想,在严重影响患者生活质量的同时,也会在一定程度上威胁患者的生命,故做好预防措施就显得尤为重要。

一、老年容易发生骨折的原因

1. 内因

导致老年人发生骨折作为重要的一个因素就是骨质疏松症,特别是老年妇女出现此病的几率较高,随着老年人比例的逐渐增大,从而就在一定程度上增加了骨折比例。有相关调查报道指出,与农村居民相比,城市居民发生骨折的几率极高,这可能与城市居民体力劳动过少有关系。

同时,针对骨质疏松症而言,受单位体积内骨量的降低,促使致骨皮质越来越薄,从而就会导致骨小梁变得越来越稀疏,加之骨髓脆性的增加,这就直接提高了骨折发生的可能性。有相关研究调查显示,儿童期和青少年期是骨量正增长的时间段,约 30 岁时正常男女骨量可直接到达高峰,40 岁后就会呈逐渐丢失状态,逐渐减少,其中女性丢失的骨量最高可达 30% 至 40% 左右,特别是绝经后,骨量丢失现象更为严重,而男性骨量最高可丢失在 20% 至 30% 左右,故与女性相比,男性出现骨质疏松症的几率较低,发生内因骨折的几率也较低,

2. 外因

针对 65 岁以上的老年人群而言,其发生骨折的原因大多为跌倒、摔倒、扭伤,随着身体机能的逐渐下降,其肌肉力量及柔韧性也会慢慢变差,促使身体平衡性及协调性欠佳,当开始活动、行走,亦或是坐立时,如若患者对外界的反应较为迟钝,就会因重心不稳而出现摔倒、扭伤等情况,最终造成骨折的出现。同时,老年人群对环境的反应及适应能力也会大幅度下降,如若处于灯光较为昏暗的环境中,亦或是阳光太过刺眼、地面凹凸不平等,就会直接导致跌倒现象的出现,加之老年人缺乏对居住环境致危险因素的认识与掌握,从而就在一定程度上提高了骨折的发生率。

3. 车祸

随着人们生活水平的不断提高,交通工具呈日益增多趋势,受有些人员缺乏交通规则意识的影响,从而就在一定程度上提高了交通事故的发生率,老年人群由于视力下降严重,加之听觉、反应等功能的减退,就极有可能出现无法及时避让交通工具的现象,从而导致交通事故的发生,轻者易出现骨折,重者则直接威胁着其生命安全。

二、骨折的预防

1. 做好骨质疏松症的预防

通常情况下,大部分的人都认为骨质疏松的预防可通过吃

钙片来达到目的,但这种认知是错误的,单纯的补钙效果往往很难达到理想化。例如,对于一些长时间处于卧床状态的老人来说,就算对其实施钙、维生素的补充,但其骨质疏松的现象仍然会发展下去;一些绝经期的妇女,就算有长期的使用钙剂,但仍然会出现骨质疏松症。因此,想要进一步预防骨质疏松症的出现,老年人就需坚持进行适量的锻炼运动,包括散步、打太极拳等,有利于血流中的钙存留在骨骼中。同时,女性在绝经后,其骨密度会明显下降,所以就要做好雌激素的补充,不要吸烟,尽量做到戒酒,养成良好的生活习惯。

2. 做好跌倒的预防

首先,在日常生活中,老年人的生活环境布局要具备一定的合理性,家里的布置要与老年人生活习惯一致。例如,地面应尽量使用防滑的材料,颜色方面做好以白色,或单色为主,这样有利于规避视觉误差现象的出现,以免发生摔倒;老年人的床铺高度要合理,在座椅及便器上增设扶手,确保其适合老年人使用,告知老年人不要取高处的物品;根据自身的实际情况,合理的选择适宜的锻炼方式,如散步、慢跑等,在运动过程中,注意节奏的合理性,幅度不可过大,如若无法忍受,要及时停止休息。其次,针对老年骨折患者而言,护理人员要告知患者如何对药物不良反应进行识别,为其讲解严格遵医嘱的重要性,嘱患者要按时按量的服药,对于降压、降糖、安眠等药物的使用要慎之又慎,以免造成严重影响。最后,要加强对老年人群的健康宣教,促使老年人进一步认识、掌握骨折发生的原因及其带来的后果等,同时还需指导患者正确识别脑部供血不足,亦或是低血糖会出现的症状,并告知其正确的处理方法;定期进行健康体检,及时找出可能会引发摔倒的疾病病及时给予治疗,如颈椎病、甲状腺功能低下、体位性低血压等,根据老年人的实际情况,考虑手杖使用的必要性。

3. 注意交通安全

老年人在进行户外运动锻炼,亦或是活动时,要严格遵守交通安全规则,确保安全出行,对于生活无法自理,亦或是自理能力较差的老年人,其出门时需要专人予以陪护。

4. 合理膳食

在日常生活中,饮食要以清淡、易消化为主,严格遵循少食多餐的原则,多吃富含钙质的食物,如豆类、乳类等,确保营养摄入的均衡性,从而有效提高身体机能,规避骨质疏松现象的出现,降低骨折的发生几率。

综上,进一步探讨老年人容易发生骨折的原因,并提出有效的预防措施,可在改善老年人生活质量的同时,提高其身体机能,有利于降低骨折的发生几率。