

“走得不好”可能暗示大问题

◎汪昕

走本来是最平常的行动之一。但很多老年人发现,随着年龄增大,自己连走路都开始走不好了。这仅仅是人体老化的表现吗?走路不好可能预示哪些疾病?又该如何应对?

如何判断走路异常

“走不好路”,也称为步态障碍。跌倒是老年人最常见的步态异常并发症,可引发颅内出血、骨折、长期卧床、褥疮、肺部感染等一系列问题。

据文献,在我国,跌倒是伤害所致死亡的第四位原因,而在65岁以上的老年人中则为首位致死原因。

另外,没有任何腰腿疾病,但出现步态功能的下降常常预示着远期发生痴呆的风险,也是预测死亡率的重要因素。

因此,早期认识步态异常,进行干预,有利于延缓疾病进展、提高晚年生活质量。

那么,要怎样简单判断自己走路是否正常呢?老人可以在全身镜前观察自己完成各种日常活动的姿势,包括坐姿、站姿和走姿,也可以观察自己鞋底的磨损情况,看看有无两侧磨损程度不一,或足内侧外侧磨损程度不一。

为什么会“走路不好”

“走路不好”,除了是腿脚或腰椎的毛病,还有可能是脑功能下降的表现:人体自主运动的机制是十分复杂的,大脑作为中枢起到了起源、控制、协调和维持的作用。影响正常步态环路中任一环节的病理因素,均可引起步态障碍。

除此之外,患有中枢神经系统

疾病时,常伴随不同程度的认知功能下降和情绪障碍,如注意力下降、记忆力下降、执行功能下降、抑郁、恐惧等,从而进一步加重原有的运动障碍。

走路问题与可能病症

发生过脑中风的病人,行走时一侧手臂弯曲内收内旋、贴近身体,同侧骨盆上抬、下肢伸直拖地向外划圈。

脑瘫病人行走时双膝内侧相互摩擦、行走缓慢拖行,呈现剪刀样的步态。

小脑病变患者多表现为笨拙蹒跚、躯干摇晃的宽基底步态,不能沿直线行走,状如醉汉,闭目时因缺乏视觉纠正而症状加重。

一些罹患基底节疾病存在肌张力障碍的患者,行走时四肢会出现不规则不自主地扭转、徐动。帕金森病人步态缓慢且僵硬,可见低头弯腰、屈肘屈膝、腕关节伸直的特殊姿势,常以小碎步前进,起步时较为困难,不能骤然停止和转身,遇到场地受限或是要求同时完成另一件任务时,双脚像是被粘住、冻结在地上一样。

行走时一侧脚尖下垂、抬腿幅度增高,状如跨过门槛,可能提示单侧的腓总神经麻痹。

深感觉障碍,如维生素B₁₂缺乏或糖尿病所致周围神经病的患者,

常常存在脚接触地面的感觉丧失,因此行走时会将脚抬高、向前踢出、而后重重踩到地上以便感知脚的位置,在黑暗环境中因缺乏视觉纠正会明显加重。

行走时挺腰凸肚、臀部左右摇摆蹒跚,称为鸭步,常见于肌病患者。

发现问题如何应对?

如果老人存在以下问题中任意一项,建议到当地医院咨询并进一步完善相关检查:

- ①存在步行或平衡困难;
- ②在过去1年内发生过2次以上的跌倒;
- ③出现明显的急性跌倒。

步态异常的诊疗需要多学科合作进行综合评价,涵盖神经科、骨科、心脏科、康复科等。通过适当的治疗和个性化运动训练可改善症状,部分甚至有完全恢复的可能。此外,正确的认知训练也极为重要。

有些类型的步态异常是可逆的,如正常颅压性脑积水,患者经手术后症状可显著改善,甚至恢复如初。

在关注疾病本身的同时,还要重视老年人的周边环境,做好预防跌倒的工作。平时应穿合脚的鞋,佩戴合适的辅具,视力障碍者佩戴眼镜,听力障碍者佩戴助听器。家中应保持地面干燥,铺设防滑地毯,过道不堆砌杂物,墙上安装防跌倒扶手和呼救铃,床边配置防跌倒护栏。



老人及照料者应提高防摔意识

◎许珈

摔倒,是老年人致死的一大诱因。随着人口老龄化的日益加重,被称为“人生的最后一次骨折”的老年髋部骨折发病率逐年上升。当前,老年髋部骨折的平均预后情况为:25%完全康复,40%需家庭护理,50%需拄杖或助行器,24%大于50岁的患者在一年内死亡。非手术治疗的老年髋部骨折的5年生存率仅30%左右。伤后1年内的平均死亡率为12%~37%。

只是摔了一跤,为何会引发如此严重的后果?长三角老年髋部骨折救治联盟主席柴益民教授解释,老年人本身骨质疏松,就很容易骨折。有些老人起夜去洗手间,没坐

稳摔一下就会骨折,有些老人因为地滑不小心撞了一下也会骨折。根据传统观念,老年人做手术有风险,因此不少老人骨折会选择保守治疗,在家休养。然而,对于老年人来说,长期卧床绝非好事,而是会引起一系列全身性的并发症。肺炎、褥疮、泌尿系统感染……这些因卧床引发的并发症,就是危及老年人生命的“真凶”。

长三角老年髋部骨折救治联盟名誉理事长张长青教授表示,无论是保髋手术还是换髋手术,如今技术都很成熟。旧理念需要改变。忍一忍就能好、拖拖不要紧这些老思想都让患者被耽误了。

中国疾病控制预防中心提醒,脑中风、痴呆、帕金森、骨关节病等病理因素以及服用外用药物,例如抗过敏、抗抑郁、降压药等,都是老年人跌倒的危险因素。此外,家居、公共场所、交通工具等缺乏无障碍及防滑设计也是诱因。

1.高龄老人、患病老人及家属要时刻有防摔倒的意识;2.在家里安装警报和呼叫铃;3.采取渐进式活动和改变姿势;4.所需物品放在伸手可及的范围;5.衣服宽松、鞋底防滑;6.卧室或客厅地毯稳固、卫生间装扶手;7.沙发、床要有一定硬度,高度适中;8.楼梯台阶有防滑条、扶手稳固干净;9.使用防滑拐杖,外出有人陪护。

白蒲百岁寿星图

(十五)

◎吴信礼



朱文英 女,生于1920年5月,白蒲桥口人。早睡早起,喜欢吃肉、蛋、鱼,会做布鞋,会唠叨,喜欢东家长、西家短。



王松 男,生于1920年10月,白蒲松杨人。心态平和,喜肉食、喜散步,生活有规律。



倪月珍 女,生于1920年11月,白蒲文峰人。四世同堂,女儿女婿非常孝顺,亲戚朋友常来看望,喜欢人多热闹,笑口常开。