

多款老人鞋致癌冲上热搜引发关注

# 老人鞋,真能防跌倒吗

预防跌倒骨折,做好这几件事更重要

本报记者 吴朝香 通讯员 王婷 吴玲珑 王家铃 李文芳 视觉中国供图

前段时间,广州市消委会、佛山市消委会共同发布了一个老人鞋测试报:40多款老人鞋中,有多款致癌物超标,最高的一款超标高达302倍。

老人鞋在这几年渐渐流行,主打轻便柔软,防滑减震,防跌倒。很多年轻人因此也会给父母长辈买一双这样的鞋表孝心。这些老人鞋的价格不等,便宜的百元,贵的上千元。

那么,对老年人来说,一双这样的鞋子究竟在多大程度上能预防跌倒?或者说,老年人需要专门的老年鞋来防跌倒吗?钱报记者采访了几位骨科医生,他们结合临床病例,给出的建议很明确:鞋子在老年人防跌倒方面,并不起关键作用。



## 因为鞋子造成跌倒骨折的并不多见

“说实话,老人跌倒,有些防不胜防。从门诊病例来看,因为鞋子问题造成的跌倒骨折,数量非常少。”浙江医院骨科副主任医师孙启才表示,对老年人来说,鞋子合适当然重要,但只要做到大小合脚,以及适度的防滑就可以。

很多老人鞋都主打鞋底柔软,孙启才觉得鞋底过度柔软反而不好,“太软,走路就像踩在棉花上,反而不稳。我们经常说,脚踏实地。老年人走路尤其需要这样,要有踩在地上的感觉。”

同样的道理,过度防滑,就像汽车刹车时的抱死一样,可能更容易摔跤。

其实,关于老年鞋,不少科普的重点都是:要让老人穿对鞋,需要的是“因人而异”,而不是特殊商品。

一些科普文章还给出了老年人选择鞋子的具体建议:别再迷恋底部平平的老布鞋,运动鞋才是最好的选择;找到一双有鞋带/搭扣、宽鞋头、带透气网的运动鞋;检查鞋子各部位的柔韧性,包括足跟杯要硬,稳定足弓等;以及傍晚去买,让老人试一试,理由是,傍晚的时候,老人的脚部最浮肿,也是最合适的试穿时机。

## 坐公交颠簸了一下老人骨折了

孙启才年前接诊了一位83岁的老太太,她因为跌倒造成腰椎骨折。

受伤的过程让人意想不到:当天太阳好,她拿着被子去晾晒,把被子搭到绳子上后,老人有些没站稳,坐在了地上。

“摔得也不算重,看着就是轻轻坐在了地上,摔了之后还可以行走,但是起床时和翻身时腰疼明显。”孙启才说,老人的儿子很快把她送往医院,“我说可能是腰椎骨折,他还不信,说他妈妈当时摔得并不重。”

核磁共振拍片出来后,证实了孙启才的判断。

“其实门诊中,多数老人骨折的过程就像这位老太太一样:非常轻微的一个动作,可能就骨折了。”

孙启才接诊中,遇到最多的一种情况就是:老人坐公交车,车辆颠簸了一下,腰椎骨折了;还有的是走路时,屁股稍微歪了一下,髌关节骨折了。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院骨科医生蔡宏歆也说,多数老年人骨折都是在平地上或者上下楼梯时发生的,可能平地上的一粒小石子都会让他们“受伤”。

那么,问题来了,人老了,为什么容易骨折?

“老年人一般都缺钙,骨质疏松,这是最大的问题。”孙启才解释,这也是普通人说的,人老了,骨头就变脆了,容易受伤。

骨质疏松的同时,老年人的骨头还会出现“压缩”的情况,形象一点说,就是像海绵一样。

“骨骼的弹性全面变差,脊柱(腰椎、胸椎)都会被压缩。为什么有些人变老后身高会缩短,比如以前身高175公分,到了老年后只有170公分,就是这个原因。当然,足弓和肌肉也会退化。”孙启才解释,正常人的足弓是呈弓形结构,可以使足具有坚固、轻巧和弹性,能承受比较大的压力,同时缓冲对身体产生的震动,足弓退化后,这些方面都会变弱。

其他如关节炎、腰椎疾病等都会造成肌力下降,行走不便。

“良好的肌肉弹性意味着柔韧性强,能保护人体不容易受伤。”蔡宏歆说,老年人肌肉弹性下降后,一旦行动失衡,就特别容易受伤。

## 预防老年人跌倒骨折做好这几点

事实上,老年人害怕跌倒是有原因的。在我国,跌倒是65岁以上老人年伤害死亡的首位死因。

“跌倒造成的髌关节骨折,被称为是‘人生最后一次骨折’。”蔡宏歆解释,老年人跌倒最容易骨折的部位是:髌部骨折、手腕骨折、腰椎骨折等。这其中,髌部骨折造成的影响最大,这种骨折发生后,老年人极易卧床不起,从而失去独立生活的能力。

“骨折基本不会致命,致命的是骨折之后产生的并发症,比如长期卧床后,极易诱发坠积性肺炎,以及褥疮、泌尿系统疾病和长期卧床后引发的下肢静脉血栓,它会造成致命性肺栓塞等。”孙启才说。

老年人骨折虽然防不胜防,但也不意味着只能听之任之。两位医生也给出了建议。

最好的预防是防骨质疏松治疗,也就是我们经常说的注重补钙,同时多吃蛋白质含量高的食物,适量的运动以及晒太阳,这是从根本上预防。

老年人跌跤是一种自然现象,平时要适当地关照老年人,并且督促他们进行肌力和平衡的训练。

除此之外,生活中,家里地面尽量保持干燥,不要湿滑,走廊、通道以及为卫生间最好安置一些扶手,防止跌倒。

起床的时候慢慢起身,有个缓冲;家里最好布置地亮堂一些,光线明亮,避免意外。

不过,如果真的发生跌倒,造成骨折,也并不是没有办法。

那位83岁的老太太,孙启才医生最后为她做了腰椎微创手术,局部麻醉,手术时长半个小时,老人很快就恢复了。

蔡宏歆在过年前后,为七八位老人做了手术,都是八九十岁高龄,跌倒后骨折,有些是髌部骨折,有些是手腕扭伤。

“有位87岁的阿姨,过年前在家里平地上跌倒,髌部骨折,转院到我们这里,我们给她做了微创手术,用钢钉处理了骨折部位。”

老太太术后髌部疼痛马上缓解,第二天就可以在床上自己翻身和坐起来,也能够坐轮椅进行活动,减少了卧床的并发症;同时大大缓解了照顾护理人员的压力。“患者身体状况也术后马上开始好转,术后一到二个月骨折愈合后可以恢复独立行走。”

蔡宏歆也想提醒大家,随着社会老龄化,老年人髌部骨折逐渐成为骨块的常见病,老年人髌部骨折后给社会和家庭带来了很大的负担,重在采用多方面措施预防;一旦发生了髌部骨折,应及时进行正规治疗,大部分老年人都基本恢复到伤前生活状态。