

老人摔跤的后果为什么那么严重

髌部骨折的死亡率比癌症还高,我们该如何做好预防措施

老年人多数患有骨质疏松症,跌倒时极易发生骨折,其中以髌部骨折最为严重也更为常见,约占全身骨折的24%。髌部骨折后,老年人常面临长期卧床、活动能力丧失以及严重并发症的风险,甚至致命,因此,髌部骨折被称为“人生的最后一次骨折”。

由于髌部骨折具有高致残率、高死亡率和高医疗消耗等特点,各国卫生组织对此高度重视。数据显示,约35%的患者骨折后无法恢复独立行走,25%需要长期护理,6个月死亡率达10%~20%,1年后升至20%~30%。

为什么老年人摔倒时髌部最容易受伤?一个髌部骨折为什么死亡率如此高?面对髌部骨折我们又该如何做好预防措施?

AI制图。

为什么老人一摔倒就很容易发生髌部骨折?

髌部骨折是指发生在髌关节区域的骨折,也是大家常说的“胯骨骨折”。髌关节是连接人体躯干和下肢的重要枢纽,是支撑体重及实现行走、跑步、跳跃等多种身体活动的主要负重关节。

老年人群中,髌部骨折主要包括股骨头骨折、股骨颈骨折、股骨粗隆间骨折(转子间)以及转子下骨折几种类型,其中股骨颈骨折与股骨粗隆间骨折的发生频率最高,两者大约占据了所有髌部骨折病例的90%以上。本病常见好发于冬季或雨雪路面结冰的季节,老年人的发病率为1/1000,其中95%发生在65岁以上老年人身上。

随着年龄增长,老年人骨密度逐渐降低、肌肉萎缩,这就使髌关节变得异常脆弱。同时,因为脑功能减退和肌少症,容易出现身体平衡和稳定功能减退,容易摔跤。而老年人摔跤时撞击地面的暴力一般最先发生于髌部,因而造成髌关节的突发应力集中,脆弱的髌关节就会在这样低能量的暴力下发生髌部骨折。严重骨质

疏松的患者,身体突然发生扭转,也可因扭转暴力集中于髌部而发生骨折。

那出现哪些症状说明是髌部骨折了?

髌部骨折的早期临床表现为轻微外伤后出现髌部疼痛感,甚至勉强活动时可感觉髌部有骨摩擦感。如果骨折明显移位还可能导致患肢功能活动受限,不能站立行走,稍微活动即可导致疼痛加重,患肢有不同程度外旋与短缩畸形,具体表现为患侧足部向外旋转,并且相较于健侧有短缩现象。

当然没有畸形并不代表一定没有骨折。如果摔倒后髌部疼痛一直不能缓解,尤其是活动的时候疼痛加剧,很有可能是嵌插型的股骨颈骨折。

骨折3~5天后,股骨粗隆间骨折的患者还会出现明显的贫血症状,这是因为粗隆间骨折没有关节囊的包裹,骨折出血量可多达1000~2000ml。别看一点血没流出来,其实肿胀的髌部组织间隙内都充满了血液。

高死亡率的髌部骨折,这些并发症要注意

因为老年人发生髌部骨折通常提示患者包括心肺脑、肌骨系统已经全面进入严重衰退的阶段,而有一大部分老人还合并高血压、糖尿病、慢阻肺、心功能不全等基础疾病。

老人因全身情况太差无法耐受手术,或因对手术的恐惧观念而选择保守治疗,若采取保守治疗需要严格卧床牵引2~3个月的时间。而就在这“伤筋动骨”的“一百天”中,老人要经历长期卧床所致的三大并发症,这些并发症致残、致死率都极高。

坠积性肺炎。由于无法下床活动和锻炼,患者常常无法及时排痰,特别是年老患者,卧床几天后即可出现呼吸肌无力,气管内纤毛功能不良,而骨折疼痛导致患者的强迫体位更加重痰液聚积,引发反复感染,造成坠积性肺炎。

下肢静脉血栓。髌部骨折患者因疼痛下肢长时间抗拒或不能活动,这使得静脉血液回流变得缓慢,此外,骨折创伤还会引发血液高凝状态。

这两方面因素共同作用,大大增加了下肢深静脉血栓形成风险。更为严重的是,深静脉血栓一旦脱落,可能会随血液循环到达肺部,造成肺栓塞严重危及生命。

压疮。卧床部位的皮肤长期受压容易缺血,在腰骶部、背部、足跟等部位形成压疮。压

疮的防治要求做到每日定时翻身护理,而患者往往无法自行调整动作进行翻身,甚至因为骨折疼痛而拒绝翻身,最终形成压疮,有些严重的甚至深可见骨。

对于需要手术的老年患者,常伴有糖尿病、营养不良等慢性基础病,使得创口愈合能力较弱,反复感染和迁延不愈的创面及创面渗液对老人是一种慢性消耗,这使压疮成为患者生命风险因素之一。

即便髌部骨折患者能够免于以上长期卧床所致三大并发症的迫害,但髌部骨折本身在远期仍可能引发一系列问题,如:骨折畸形愈合、不愈合及股骨头坏死。特别是股骨颈囊内骨折,由于其解剖结构特点,骨折部位承受的扭转及剪切应力较大,这会影响骨折复位的稳定性;其次,由于股骨头血供的特殊性,骨折后股骨头缺血坏死发生率极高,其发生率约为20%~40%。这些因素共同构成了老年髌部骨折患者失能的重要原因之一。

此外,常见的并发症还有泌尿系感染、尿潴留、便秘、器官功能衰竭等,均降低身体机能和生活质量。髌关节骨折不仅是身体的创伤,也严重影响生活质量,人们应该高度重视预防和治疗。

髌部骨折的预防措施

积极防治骨质疏松

年度骨密度检查、日常补钙和维生素D、抑制骨吸收药物或促成骨等药物治疗、晒太阳(适宜温度下每天裸臂晒10分钟)、坚持运动(如八段锦、太极拳等是非常适合老年人的锻炼方式)、保持乐观心态都可以帮助预防骨质疏松。

冬天外出注意穿搭

冬季外出防范髌部骨折,关键在于合理穿搭与防滑措施。厚重衣物虽保暖但影响行动,应选择既保暖又灵活的装扮。雨雪天气地面湿滑,应减少户外活动,并穿上防滑鞋,确保行走安全,从而降低因摔倒导致的髌部骨折风险。

变换体位时要稳

人刚睡醒或久蹲久坐后,易发生体位性低血压导致跌倒,应稍等片刻再动或扶稳起身。条件允许的情况下,老年人家里应配备坐便器,避免蹲厕。

脚下无小事,一摔毁所有。每一次安全落地的脚步,都是晚年尊严与自由的守护。

优化居家环境

浴室湿滑,老人易跌倒致髌部骨折,最好在浴室地面铺设防滑垫、墙面安装扶手、为老人准备防滑鞋。同时,确保室内照明充足,床边设置起夜灯,便于夜间如厕。此外,室内应减少低矮障碍物,以防老人绊倒,确保居住安全。

潇湘晨报分类信息

遗失声明	公告	底价清盘 预购从速
湖南泓瑞中药饮片有限公司遗失公章一枚,编号:4301810138331,声明作废。 ●寿阳红鑫暖通设备厂遗失长沙市天心区人民法院开具的诉讼费票据6张,案件号:(2022)湘0103民初290号,票号:4592391015、4853681775,金额均为2150元;案件号:(2022)湘0103民初286号,票号:4592389775、4853682006,金额均为1150元;案件号:(2022)湘0103民初287号,票号4592389353、4853681839,金额均为1150元,特声明作废。 ●耒阳市灶市龙威日用品店遗失公章一枚,特声明作废。 ●湖南省保利光电科技有限责任公司于2026年8月27日不慎遗失公章一枚,编码:4306020002337,声明作废。 ●长沙启迅房地产经纪有限公司遗失公章43010210149777作废 ●曾志武 遗失湖南省总监理工程师代表证,证号:ZD20-C0109,现声明作废。 ●湖南省醴陵市明达花炮有限公司(914301210331664)作废 ●湖南楚盛智慧水电发展有限公司(91430112MAC3UDK32M)遗失长沙市望城区市场监督管理局2022年11月9日核发营业执照正本声明作废。 ●湖南灵润子生物科技有限公司遗失财务章43012110331664作废	陈长虹: 你于2026年6月12日起离岗,至今未到岗,现本单位通知你于本公告登报之日起15日内前来单位人事部门接洽授权人及项目管理人员无权与材料、设备、劳务等供应商签订协议,非本公司法人签名的合同文件均为未授权文件本公司不予认可,本公司不收取任何形式的保证金由此造成的风险损失由供应方自负,一律与本公司无关。特此公告! 湖南福特建设工程有限公司 2026年9月2日 ●长沙美平劳务有限公司遗失公章43012120369385、财务章43012120369407、郭义平私章43012120369408,声明作废。 ●戴星星、江山遗失了编号为1110246的长沙恒大时代商业广场项目1栋1702号的商品房认购书,现声明作废,由此产生的法律责任由本人承担。	非人防车位均价32000元/个 开发商:湖南中悦置业有限公司 咨询电话:0731-86910888 ●南岳羽毛球协会遗失湖南南岳农村商业银行股份有限公司南岳镇支行开户许可证,核准号J5540003814504,账号82011550000001889,声明作废 ●刘日晖遗失湖南省非税收入电子缴款收据,湘财通字(2022),票号:5243511167,金额:2111元,声明作废。 ●株洲市时代奇迹汽车销售服务有限公司,编号:T430658805,声明作废。 ●长沙市雨花区普发厨具设备有限公司(统一社会信用代码:91430211MA7B1EBK7J)营业执照正本丢失,特此公示! ●长沙市雨花区普发厨具设备有限公司(统一社会信用代码:91430211MA7B1EBK7J)营业执照正本丢失,特此公示! ●陈洛倾(父亲:陈泳鹏,母亲:代诗庆)遗失湖南省出生医学证明,编号:T430658805,声明作废。 ●湖南瀚范式科技有限公司遗失财务章43012110167664,声明作废 ●湖南湘兴电力工程有限公司遗失公章4301030190658,声明作废 ●耒阳市五里牌街道博苑佳郡幼儿园遗失社会服务机构登记证书正副本(52430481MJ884727W)民办学校办学许可证副本(教民243048160007528)声明作废。 ●长沙誉昌生物科技有限公司遗失公章43010410219519,声明作废 ●吴晓(身份证号43122419881107570)遗失私章,声明作废 ●耒阳鸿途娱乐有限公司遗失财务章43048110041401,声明作废