



## 独居老人病发如何自救?

据报道,某日凌晨,山东青岛独居在家的89岁隋老太太下床上厕所,突发疾病摔倒在地,由于身体不能活动,她只好拿起身边的玻璃瓶敲击暖气片求助。深夜这奇怪的金属敲击声,引起了住在楼下的车警官注意,他和妻子到楼内仔细查找,最终锁定了声音的来源,赶紧联系隋老太的女儿和120,将老人送往医院。经过治疗,目前老人已经转危为安。

### 独居老人安全问题多发

随着人口老龄化加快和子女异地就业、生活习惯等原因,导致独居、留守老人日益增多,老人的安全如何保证成了一大难题。因为独居老人一旦身体有恙或发生意外没有及时发现,很容易耽误救治。一项调查表明,北京有60岁以上老年人的家庭占42%,其中有四成多的老人不和子女同住。据急救中心的医生介绍,独居老人因为不能及时报警、错过了急救的最佳时间而失去生命的情况时有发生,甚至有的老人在家中过世多日才发现。独居老人一般年龄都比较大,可能伴有心脑血管和其他一些基础疾病,比如高血压、糖尿病等,这些疾病都有急性发作的可能,会危及生命。

独居老人病发后在呼救和求救的时候,存在一定的困难和风险。很多时候,老人是在发病的开始阶段和初期,就丧失了拨打急救电话的能力。另外,120人员在工作中也经常碰到即使老人说清楚地址,但到家之后,发现家门锁着,老人躺在床上下不来,无法开门的情况。

### 了解自身身体变化

老人一定要对自己的健康状况有一个基本的认识和了解,知道自己有什么病,然后,针对自己身体的变化,有个基本的健康知识储备和相对清醒的认识。

比如冠心病,有可能突然发作,导致心衰或急性心梗;糖尿病,平时通过打胰岛素和口服药进行降糖治疗,有可能在饮食不规律的时候发作低血糖;颈椎病,如果有严重的颈动

脉狭窄,可能因为体位不好,或者天气的突然变化,急性发作脑缺血,导致眩晕、呕吐、不能活动;高血压病,可能会在血压突然升高,或忽高忽低的时候,诱发急性的脑血管病,如脑梗或脑出血等等。了解风险后,当开始出现严重的胸痛、大汗、喘,或剧烈头疼、一侧活动不好,或发现自己说话突然不是很清楚时,一定要第一时间求救,这很关键。很多老人会觉得忍一忍就过去了,事实上这样做危险性很大。

### 独居老人自救的要点

独居老人遇到突发情况该如何自救呢?拨打急救电话120是最常用的方式。老人睡觉的床头一定要有一个电话,最好在屋子的其他位置再放一部电话或手机。同时注意以下4点:

1、拨打120后不要挂电话。拨完120后,可能会进入排队状态,此时一定不要挂电话,否则重拨后又要重新排队。接通之后,尽可能听从调度医生的引导,讲明主要情况。

老人发病后可能会慌乱,打完120之后还要给孩子打电话。假如这时急救车在路上想进一步确定地址,或者医护人员想进行急救指导,告诉老人不要乱动,原地休息等等,就无法和老人取得联系。可能会延误急救车到达现场的时间,甚至延误治疗时机。

2、优先打开家门。进不去家门,对于急救来说是最致命的。打通了急救电话后,老人如果有余力,要优先将家门打开,以免因出现休克,无力打开家门,急救人员无法进门而延误急救。

3、地址写清楚,放在电话旁。在自己最常用的电话旁边贴一张纸,写清楚自己的住址,周边有什么标志性建筑物,最好还有子女的姓名和联系方式。当独居老人感到不舒服的时候,拨打120后照着念就可以了,不用去想。而急救人员到现场后,也可以通过这张纸条及时联系到家属,获知病史等。

4、将病历放在容易找到的地方。老人可以做个健康小日记,把姓名、年龄、有什么病、吃什么药都写清

楚。然后把病历本、日记、体检报告及最近一次看病的记录,一起放在家里容易找到的地方。

希望独居的老人一定要记住以上这几点。也希望子女们无论多忙都要常回家看看,以免父母出现意外。

### 智能屋将改变独居老年人的生活

智能屋的出现变得极为重要。它不但能避免老人孤独终老的悲剧还能让独居老人真正地独立起来。Violetta Roberts,现居住在美国。她的家里装满了传感器和追踪器是为了不定时地将她的健康信息发送给护士。她还表示,使用智能屋的最大目的是不想在无人知晓的情况下独自面对健康危机,比如昏迷。

Violetta家使用的是Healthsense公司专为飞行员研制的传感器。目前,该公司已经监控了2万用户的生活日常。从去年开始,它有意将项目拓展到私人住宅。即使偶尔也存在错误信号,但总的来说,这个飞行员项目是值得信赖的。集结了34位使用Healthsense监控系统的用户信息,他们入住急诊室和医院的几率比其他健康状况类似但没有使用传感器的人群低了百分之五十。

这样的成果不仅仅来源于传感器的信息收集,还来自于使用者对传感器产生的安全感。

在意大利城市博尔扎诺也有一个类似的项目叫做保障生活。该项目致力于保障老年人的居家安全。它不仅关注老年人的健康,还协助传感器的安装工作。这样一来,居住环境能够被及时监控,比如说探测温度变化,水管破损,一氧化碳浓度等。收集到的数据将被以邮件、短信、推特等形式传送到该项目的控制中心和值班的工作人员。有问题出现时,紧急措施会被启动。家人、项目志愿者、博尔扎诺的社会服务部门的工作人员,当地急救人员都会收到通知。当然,通知谁完全取决于使用者的意愿。

在某种程度上,这些传感器不仅让居家老年人感到安全,还保证他们能够独立地生活在熟悉的环境里。

自《健康报》