

겨울철 빙판길 낙상 및 추락사고 예방

겨울철 빙판길에서는 자칫 주의를 조금만 게을리 해도 엉덩방아를 찧고 뼈를 상하는 경우가 많은데 이 경우 상당수의 사람들은 고관절 이른바 엉덩이와 다리를 연결하는 관절을 많이 다친다. 특히 노년층은 노화현상으로 뼈가 약해지고 근력마저 떨어져 대부분 엉덩이 관절의 골절이나 척추가 주저앉는 증상을 입게 된다

특히, 노인의 경우 이런 골절상은 저절로 낫지 않아 수술을 받지 않으면 통증으로 장기간 누워 지낼 수밖에 없는데, 이때 숨을 제대로 못 쉬기 때문에 폐렴이 오고, 누워 지내다 욕창 등의 2차 감염이 발생하여 심지어 사망에 이르게도 한다.

- ◀ 겨울철에는 혼자 외출하는 것을 자제하고, 혼자 외출하는 노인들은 빙판길을 피한다.
- ◀ 걸을 때는 보폭을 평소보다 짧게 하고, 천천히 걷는 것이 좋다. 주머니에 손을 넣고 걷는 것은 위험하다.
- ◀ 가정에서의 낙상도 노인에게는 위험할 수 있으므로 욕실이나 방, 거실에는 카펫 등을 깔아 실내낙상도 조심해야 한다.
- ◀ 고관절 체조를 자주하고 골다공증 치료를 충실히 받아 뼈와 근력을 키워둔다.
- ◀ 넘어졌을 때에는 통증이 없지만 시간이 지나면서 증상이 나타나는 경우가 많으므로 넘어지자마자 병원 진료를 받는 것이 좋다. 

