

# 特殊人群安全防范——老年人

## 1、老年人出行安全防范

老年人在体力和身体状况方面均不及年轻人，因此在旅游中要做好自我保健。

- 1) 选择适宜的季节。对年轻人来说，一年四季都是旅游的好时光，即使在寒冬腊月，也可踏雪赏梅，领略那红妆素裹的自然景色，可对老年人来说，就不能随心所欲了。对患心血管及呼吸系统疾病的老人来说，寒冷的天气不宜出游，炎热的夏季对老人也是不适宜的。容易引起中暑。故而最佳的时期，应该是春秋两季，有人提出春暖花开和桂花飘香是老年人旅游最好时光。
- 2) 选择合理的旅游地点。老年人可以根据自己的喜好及条件，或选择名胜古迹旅游，或选择休闲度假地旅游。对老年人来说宜少游山，多玩水，多游古典园林，因为游山免不了要登高涉险，老年人的腿脚毕竟不如年轻人利索。若游古典园林，赏玩湖光水色，便无攀登之劳。注意量力而行，不宜进行过分消耗体力地登高爬山或长途旅游。
- 3) 携带衣服适当。春秋季节，天气的变化多、温差大，尤其是春季，俗话说：“春天好似孩儿险。一日变三变。”早晚的气温悬殊较大。所以必须多带些轻便、保暖的衣服，便于增减和替换。要先了解旅游地的天气和气温，带足衣服和避雨用具，以免受凉或淋雨而致病。最好要穿一双适足、松软、透气的鞋。有了适足的鞋，才能保证旅游顺利。
- 4) 携带一些必要的药品。这些药品包括两类，一是要携带一些防治慢性病的药，如患有高血压病、糖尿病、冠心病者，出游时尽管无症状表现，但也要有备无患，带些必要的药品。二是要带一些防止晕车、晕船和止泻、消炎或通便药。出门在外，生活习惯有所改变，容易引起便秘，也可因水土不服而出现腹泻。此外，还要带一些伤湿止痛膏、酒精、药棉、红药水之类物品。过敏体质的老人，要尽量回避有花处，或事先口服扑尔敏、安其敏等药物，以防止发生过敏。经常晕动者，可随身携带晕海宁、非那根或安宁等药，并于行前半小时服用。也可自己用针扎刺内关穴（掌侧腕上二寸正中处），足三里穴（在膝外侧，膝眼正下方三寸处），或自行按摩，或做气功意守此两穴。
- 5) 注意饮食合理和卫生。旅游时体力消耗较大，要带足食品，要选易带、营养丰富、新鲜卫生的食品，并宜多吃些水果。旅游时免不了在外面用餐，注意不要吃生冷食品和不清洁的食品。随身带上一些黄连素片或复方新诺明片等，以备急用。
- 6) 注意安全。老年人外出旅游要有人陪同，不宜单独外出，确保行走安全。不要爬高，防止发生意外的事故。老年人出游时，行动宜谨慎小心，坐车、乘船、登山时均要结伴而行，相互照料。同时，要精心安排旅程，尽量减少劳累。注意乘车时不要倚窗。老年人出外时，最好带上手杖以防跌倒。一旦跌倒，不要急于扶起，应弄清原因后再作处理。如跌倒在凹凸不平的地面上，可能与道路有关，注意是否骨折；若跌倒在厕所里，可能是由排便引起的晕厥或脑血管意外；如面色苍白，脉搏不清，可能是直立性低血压反应，因此，经简单处理后速送附近医院诊治。

- 7) 老年人旅游前宜做一次全面体检，体检合格才能出门旅游。有慢性病的老年人出门要备好应急药物，不可中断原有疾病的治疗。
- 8) 旅游时间适度。一般以一星期为宜。这是因为旅游时间过长，体力消耗过多，对身体健康反而不利，这就需要“适可而止”。

## 2、老年人意外事故急救措施

### 1) 哮喘病忌“背”

老年人发病时，应保持镇静，让患者保持坐位或半卧位，解开领扣，松开裤带，清除口中分泌物，保持患者呼吸道通畅。若有气管扩张气雾剂，应立即让患者吸入若干次，待病情稳定后，用担架或靠背椅，保持病人坐位姿势，将病人安全转送医院。如用自行车转运也应采取坐位，避免病人胸腹部受压。

### 2) 脑溢血忌“颠”

脑溢血病人发病后，应立即让病人平卧，避免震动，尽可能就近治疗，不宜长途搬运。如果必须搬运，也应尽量保持平稳，减少颠簸，保持头部的稳定，减少震动和摇晃;还应将病人的头歪向一边，便于呕吐物流出，防止阻塞呼吸道引起窒息。有条件的应立即敷上冰块，以减轻脑水肿。

### 3) 中风忌“慢”

堵塞的脑血管如果过了6小时后再去疏通，就已经太晚了。要提高中风治疗效果，就要在发病的第一时间，即发病6小时之内使患者得到治疗，千万不能“坐”失良机。

### 4) 心脏病忌“动”

如有患心脏病的老人，当其心绞痛发作且伴有大汗、心律不齐、气促时，一要立即呼救120;二要保持病人安静、平卧休息;三要助其含服消心痛或硝酸甘油;四要保持患者的呼吸道通畅。除了病人心脏、呼吸骤停要立即进行复苏抢救以外，其他症状的心脏病患者，不要轻易搬动，等待急救。