

GUANGGAOGONGYI

预防老年跌倒

淮北市中医医院老年病科副主任护师 王红

老年人因各种原因可致跌倒,跌倒的后果严重,是老年人伤残和死亡的重要原因之一。

一、导致老年人跌倒发生的危险因素:

1.生理因素:步态的稳定性下降和平衡功能受损是引发老年人跌倒的主要原因。

2.病理因素:神经系统、心血管、影响视力的眼部疾病等。

3.药物因素:药物可以影响人的神智、精神、视觉、步态、平衡等方面,而引起跌倒。

4.心理因素:沮丧、抑郁、焦虑、情绪不佳及其导致的与社会的隔离,均增加跌倒的危险。

5.环境因素:昏暗的灯光、湿滑、不平坦的路面,在步行途中的障碍物,不合适的家具高度和摆放位置,楼梯台阶,卫生间没有扶栏、把手等都可能增加跌倒的危险,不合适的鞋子和行走辅助工具也与跌倒有关。

二、预防老年人跌倒的措施

1.个人干预措施

(1)增强防跌倒意识,加强防跌倒知识和技能学习;

(2)坚持参加规律的体育锻炼,以增强肌肉力量、柔韧性、协调性、平衡能力、步态稳定性和灵活性,从而减少跌倒的发生;

(3)合理用药:请医生检查自己服用的所有药物,按医嘱正确服药,不要随意乱用药,更要避免同时服用多种药物;

(4)选择适当的辅助工具,使用合适长度、顶部面积较大的拐杖;

(5)衣服要舒适,尽量穿合身宽松的衣服。老年人应该尽量避免穿高跟鞋、拖鞋、鞋底过于柔软以及穿着时易于滑倒的鞋。

2.生活方式调整

(1)避免走过陡的楼梯或台阶,上下楼梯、如厕时尽可能使用扶手;

(2)转身、转头时动作一定要慢;

(3)走路保持步态平稳,尽量慢走,避免携带沉重物品;

(4)避免去人多及湿滑的地方;

(5)使用交通工具时,应等车辆停稳后再上下;

(6)放慢起身、下床的速度,避免睡前饮水过多以致夜间多次起床;

(7)避免在他人看不到的地方独自活动;

(8)将经常使用的东西放在很容易拿到的地方,尽量不要在家里登高取物。

3.家庭干预措施

(1)合理安排室内家具的高度和位置;

(2)将常用的物品放在老年人方便取用的高度和地方,尽量避免东西随处摆放;

(3)电线要收好或固定在角落;

(4)不要将杂物放在经常行走的通道上;

(5)居室内地面设计应防滑,保持地面平整、干燥;

(6)卫生间的地面应防滑,并且一定要保持干燥;

(7)由于许多老年人行动不便,起身、坐下、弯腰都比较困难,建议在卫生间内多安装扶手;

(8)卫生间最好使用坐厕而不使用蹲厕,浴缸旁和马桶旁应安装扶手;

(9)浴缸或淋浴室地板上应放置防滑橡胶垫;

(10)改善家中照明,使室内光线充足,在过道、卫生间和厨房等容易跌倒的区域应特别安排“局部照明”;在老年人床边应放置容易伸手摸到的台灯;

(11)为老人挑选适宜的衣物和合适的防滑鞋具;

(12)没有自理能力的老人,需要有专人照顾。



中医大讲堂
ZHONGYIDAJIANGTANG

声 明

郑紫茵,出生医学证明遗失,编号:N 340456098 ,声明作废。

郭雨昕,出生医学证明遗失,编号:V 340131805 ,声明作废。

许项歆,出生医学证明遗失,编号:T 340144701 ,声明作废。

马桂(身份证号:340621199302019377)遗失本人护照,证件号码:EF 8694607 ,声明作废。

淮北市相山区渠沟镇孟庄村村民委员会公章遗失,声明作废。

相山区渠沟镇孟庄村村务监督委员会公章遗失,声明作废。

王万玲遗失淮北中北巴士有限公司于2008年8月11日开具的(保证金)收款收据,编号:0001412,金额:4000元,声明作废。

赵晖、马兰遗失淮北恒基置业集团有限公司开元广场2#2401室购房发票,编号:13585771 ,金额:363000元 ,声明作废。

刘昌伟遗失安徽省久兴置业有限公司柳岸花明6#1806室购房发票,编号:01768632 ,金额:596962 ,声明作废。

淮北市传媒中心 讲文明树新风 公益广告

高度警惕
电信网络诈骗



淮北市反电诈中心宣

淮北市传媒中心 公益广告



疫情防控要科学
接种疫苗是关键

