

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，均增加跌倒的风险。

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) 避免走过于陡的楼梯或台阶，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

郑紫菡，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**

