

预防老年人跌倒 (Preventing Falls In Older Adults)

每年都有成千上万的老年人跌倒并受伤。跌倒是 65 岁及以上老年人受伤和丧失自理能力的主要原因之一。

老年人跌倒有很多原因。他们可能是因为走下街道缘石时失去平衡，也可能因为服药后头晕，还可能因为机体衰老（如肌无力或反应迟钝），也可能是因为中风。

专家认为，老年人的一些跌倒是可以预防的。但鉴于每个人面临的风险不尽相同，咨询您的医生以下哪些建议可能会对您有所帮助。

照顾好自己

(Take care of yourself)

- 保持骨骼强健。咨询您的医生，确保自己摄入足够的维生素 D 和 钙。
- 每年或每当察觉到视力或听力变化时都进行一次视力和听力检查。若存在听力或视力障碍，您可能无法躲开会让您失去平衡的物体。
- 若您的足部有需要切除的胼胝、鸡眼或不愈合的疮疡，请联系您的医生。若因足部问题选择穿宽松的鞋子，您可能会失去平衡而跌倒。
- 若您快速起身时会感觉头晕，请缓慢从床上或椅子上起身。醒来后最好先坐起来，然后慢慢数到 10 再起身。起身后站立几秒钟再走动。
- 若您非常虚弱或头晕，不要试图走动，而是应该尽快就医。
- 若您头晕或跌倒，请联系您的医生。您可能有需要治疗的健康问题，比如血压或内耳问题。或者，您服用的药物可能有副作用。
- 请务必大量饮水，尤其在天气炎热的时候。



独自居住时更需多加小心

(Take extra care if you live alone)

- 如果您独自居住，可以考虑佩戴一个警报装置，它会在您跌倒且无法起身的时候帮您寻求帮助。您也可以随身携带无线电话或手机，以便在需要的时候快速致电寻求帮助。
- 制定一个计划，每天与家人或朋友联系一次，以便有人了解您的行踪。
- 学习跌倒后如何起身。可在有人协助时多多尝试起身动作。如果您可以自行起身，请多加练习，直至能流畅地完成动作。如果您不能自行起身，请联系物理治疗师寻求帮助。

学习保持身体平衡的方法

(Learn ways to keep your balance)

- 尝试做一些锻炼增强力量和平衡性。每天进行这些锻炼可以帮助您保持活力和自理能力。
- 穿合脚的低跟鞋，为您的足部提供舒适的支撑。穿带有防滑鞋底的鞋子。修补或替换磨损的鞋跟和鞋底。
- 若您使用助行车或拐杖，请确保其适合您使用。若您使用拐杖，务必要替换磨损的橡胶头。
- 若您养了宠物，夜间请把它们圈养在一个区域。训练您的宠物，教导其不要随意跳跃或钻到脚下。考虑为您的宠物购买一个带铃铛的项圈，以便您知道其在附近。

了解您的药物

(Learn about your medicines)

- 了解您所服药物的副作用。咨询医生您服用的药物是否会影响您的平衡力。例如，安眠药和一些抗焦虑药可能会影响您的平衡力。
- 如果您服用两种或多种药物，请咨询医生这些药物如何能够同时起到疗效。有时候药物混合服用会导致头晕或昏昏欲睡，而它们都可能导致跌倒。

让您的家更安全

(Make your home safer)

- 移除或固定可能会绊倒您的事物（如凸起的门槛），扔掉毛毯或松散的地毯。
- 将电线和杂物归置整齐，保持过道畅通。
- 使用防滑地板蜡，有东西洒到地面时立即擦净。
- 保持您的房屋有良好照明。在走廊和卫生间使用夜灯（或让顶灯夜间一直亮）。
- 楼梯旁应安装坚固的扶手。确保楼梯顶部和底部装有照明灯。
- 将杂物存放在较低的储物架上，以免需要攀爬或伸手够高处。
- 在床边准备一部电话和一个手电筒。经常检查手电筒电池，确保其仍能使用。
- 欲查看家中存在并整改的安全隐患完整清单，请参阅防跌倒检查清单。

保持沐浴安全

(Stay safe while bathing)

- 在浴缸和淋浴处安装扶手和防滑垫。
- 使用淋浴凳或浴椅。您还可尝试使用手持花洒。
- 进入浴缸或淋浴处时先迈入力量偏弱的腿，离开浴缸或淋浴处时则先迈出更有力的腿。

防止户外跌倒

(Prevent outdoor falls)

- 您前往户外时，请使用斜跨的单肩包、腰包或背包，以解放双手。
- 若佩戴双焦或三焦眼镜，您在走下路缘或爬楼梯时会受到不良影响。可以考虑购买一副单焦眼睛在行走时佩戴。
- 了解您附近可以通过电话接受订单并且可送货上门的 24 小时药店和杂货店。您可以使用这些服务，尤其是在天气恶劣之时。
- 若您居住在冬天会下雪和结冰的地方，需让家人或朋友在湿滑的台阶和人行道上撒上盐或沙子。

如需每周 7 天每天 24 小时护理咨询服务和一般健康信息，请拨打健康热线 **(Health Link) 811**。

最后一次审查：2023 年 4 月 19 日

作者：myhealth.alberta.ca

本资料不能代替合格的卫生保健专业人员的建议。本资料仅供一般参考，并基于“现状”、“原样”提供。尽管作出了合理的努力来确认本信息的准确性，但 Alberta Health Services 并不就此信息的准确性、可靠性、完整性、对特定目的的适用性或适合性作出任何明示、暗示或法定的声明或保证。Alberta Health Services 明确声明，对使用这些资料以及因使用这些资料而产生的任何权利主张、诉讼、要求或起诉，不予承担任何责任。