

老年人摔倒： 为何“一摔难起”的健康之困

文 / 上海交通大学医学院附属松江医院 杜娜

在日常生活中，老年人摔倒可不仅仅是一个偶然的意外事件，它犹如一颗隐藏着巨大危机的“不定炸弹”，可能引发一系列严重的健康问题，甚至危及生命。老年人为何常常一摔不起呢？本文将深入细致地为大家剖析老年人摔倒的主要原因及危害，以及切实可行的预防方法。

一、老年人摔倒的健康危害

1. 骨折风险：髌部骨折的连锁反应

老年人由于身体机能的衰退，尤其是随着年龄增长而极易患上的骨质疏松症，导致摔倒后骨折的风险大幅增加，其中髌部骨折尤为常见。研究表明，髌部骨折一旦发生，往往需要进行手术治疗。而在术后漫长的恢复过程中，长期卧床成了不可避免的阶段。在此期间，一系列可怕的并发症如影随形，褥疮可能会侵蚀皮肤与组织，肌肉萎缩使肢体逐渐失去力量，静脉血栓犹如

潜伏在血管内的“杀手”，随时可能引发致命的栓塞。同时，身体免疫力的下降会让肺部变得脆弱，感染的风险急剧上升，痰液难以顺利排出，为细菌在肺部的滋生提供了温床，进而导致肺部感染，严重威胁着老年人的生命健康。

2. 头部受伤：认知与意识的潜在威胁

老年人的反应和协调能力因身体老化而变弱，摔倒时头部直接撞击地面的可能性大幅增加。这种看似平常的撞击，却可能引发极其严重的后果。正如Smith和Johnson在2019年所指出的，颅内出血可能随之而来，进而导致意识障碍，使老年人陷入昏迷或神志不清的危险境地。更为隐匿的是，即使在出血得到控制后，仍可能面临认知功能退化的风险，记忆力、思维能力和注意力等方面可能逐渐衰退，严重影响老年人的日常生活和自理能力，给家庭和社会带来沉重的负担。

3. 心理影响与活动能力下降：恶性循环的形成

一次摔倒对于老年人来说，不仅仅是身体上的创伤，更会在心理层面留下深深的阴影。他们会产生强烈的恐惧心理，对再次摔倒充满担忧。这种恐惧导致他们本能地减少日常活动，而活动量的减少又会导致肌肉力量进一步下降，身体的平衡感和协调性也会逐渐变差。如此一来，再次摔倒的风险就像滚雪球一样不断增大，形成恶性循环，让老年人的活动范围逐渐缩小，活动质量大打折扣，陷入身体与心理的双重困境。

4. 诱发心血管疾病：摔倒引发的心脏危机

对于那些本身患有高血压或心脏病的老年人而言，摔倒时的剧烈疼痛和高度紧张的情绪如同“导火索”，可能瞬间引发体内一系列生理反应。血压会急剧升高，心率也会迅速加快，原本脆弱的心血管系统不堪重负，心绞痛或心肌梗死等严



重的心血管疾病可能随之发作。这无疑会使原本就患病的身體雪上加霜，使病情急剧恶化，生命安全面临前所未有的严峻考验。

二、老年人易摔倒的原因

1. 高龄：身体机能逐渐衰退

随着岁月的流逝，年龄增长成了老年人身体机能逐渐退化的主要原因。肌肉力量减弱，使他们在行走和站立时难以保持稳定；平衡能力下降，导致身体更容易失去重心；骨密度降低，使骨骼变得脆弱易碎；反应速度迟缓，让他们无法及时应对突发的身体失衡状况。年龄越大，这些身体机能的衰退就越

明显，如同多米诺骨牌一样相互影响，最终导致老年人在日常生活中更容易发生摔倒意外，仿佛行走在一条布满“陷阱”的道路上，稍有不慎就可能失足跌倒。

2. 药物影响：药物不良反应的潜在风险

某些药物在治疗老年人疾病的同时，也可能带来一些意想不到的副作用，从而增加摔倒的风险。例如，降压药的作用是降低血压，但可能会导致血压过低，使老年人在起身或行走时突然感到头晕目眩；安眠药或镇静药则可能引起嗜睡、反应迟钝等症状，让老年人在意识不清醒的状态下更容易发生摔倒事

故。这些药物犹如一把双刃剑，在治疗疾病的同时，也在悄然增加着老年人摔倒的潜在风险，成了隐藏在他们身边的“隐形杀手”。

3. 环境因素：居家环境中的隐藏“陷阱”

不安全的居家环境是老年人摔倒事故的一个重要“帮凶”。地面湿滑犹如光滑的“溜冰场”，让老年人的脚步难以站稳；光线不足的区域如同黑暗的“迷宫”，使他们看不清道路和障碍物；地毯松动就像隐藏在脚下的“绊脚石”，随时可能将老人绊倒；没有扶手的楼梯则像是陡峭的“悬崖”，增加了上下楼时摔倒的危险性。而湿滑的浴室

更是摔倒事故的高发区域,在这个相对封闭且容易积水的空间里,稍有不慎就可能酿成大祸。因此,打造一个安全的居家环境对于预防老年人摔倒至关重要,如同为他们构建一道坚固的“安全防线”。

4.慢性疾病影响:多种疾病的叠加威胁

帕金森病、糖尿病、关节炎等慢性疾病如同一个个“恶魔”,不断侵蚀着老年人的身体机能,使他们更容易摔倒。帕金森病患者的震颤和步态不稳,让他们的行走如同在“摇晃的船上”,难以保持平衡;糖尿病患者因周围神经病变而失去脚部的感觉,就像穿着“麻木的鞋子”,无法准确感知地面的状况,容易踩到异物而摔倒;关节炎导致的关节僵硬则使肢体活动受限,行走困难。这些都是摔倒的高危因素。

三、如何预防老年人摔倒

1.提升居家环境安全性

保持居家环境安全至关重要。清理地面障碍物,增加照明设施,在浴室等易滑倒的地方安装扶手和使用防滑垫,对家具边角进行软包处理,整理好电线,确保楼梯和走廊照明充足,并安装夜灯方便夜间如厕,这些措施都能有效降低老年人摔倒的风险。

2.增强身体力量与平衡能力

鼓励老年人进行适当的运动,如步行、打太极、做瑜伽、平衡训练等。力量训练对于增强下肢和核心肌群尤为重要,可减少摔倒的发生概率。

3.定期健康检查与心理关怀

定期体检必不可少,检查视

力、听力以及药物副作用等,有助于识别可能增加摔倒风险的因素。家庭成员应鼓励老年人多参与社交活动,创造支持性的环境,提高他们的信心和生活积极性。

四、应对药物的选择与使用

1.消炎镇痛药物

老年人摔倒后常伴有疼痛和炎症,非甾体抗炎药如布洛芬、萘普生等可减轻疼痛和缓解炎症。但这些药物可能对胃肠道产生不良影响,需严格按照医嘱服用,以减少对胃的刺激和潜在的出血风险。

2.钙补充剂和维生素D

对于骨折的老年人,钙补充剂和维生素D不可或缺。钙有助于骨骼愈合,维生素D可促进钙的吸收,补充适量的钙和维生素D能加快骨骼的愈合速度。

3.骨质疏松治疗药物

对于因骨质疏松而摔倒的老年人,双膦酸盐类药物(如阿仑膦酸钠)是常见选择,可有效抑制骨质流失,增强骨密度。此外,降钙素和选择性雌激素受体调节剂也可在医生指导下使用,以帮助恢复骨质健康。

4.中药调理

(1)活血化瘀的中药

老年人摔倒后常出现淤血肿胀,使用川芎、红花、丹参等活血化瘀类中药,可促进血液循环,减轻疼痛和肿胀。中药泡脚也是辅助疗法之一,用艾叶、生姜、红花等中药泡脚,可活血通络,缓解关节僵硬和不适。推拿和针灸也能促进局部血液循环,缓解疼痛,改善身体平衡和协调能力。

(2)补气养血的中药

在摔倒后的恢复期,老年人需要补气养血,增强体质,加快恢复。黄芪、人参、当归等中药可改善老年人摔倒后虚弱的状态,提高身体抵抗力,加快康复。

五、饮食调理恢复

1.高蛋白饮食

高蛋白食物如鸡蛋、鱼类、瘦肉、豆腐和乳制品等,可帮助修复受损组织,增强肌肉力量,老年人应确保每日摄入足够的蛋白质。

2.富含抗氧化剂的食物

各种颜色鲜艳的水果和蔬菜,如蓝莓、草莓、橙子、菠菜和胡萝卜等,富含抗氧化剂,不仅能增强免疫力,还有助于改善整体健康状态。

3.富含 ω -3脂肪酸的食物

三文鱼、沙丁鱼、亚麻籽和核桃等富含 ω -3脂肪酸的食物具有抗炎作用,可减轻摔倒后可能出现的炎症反应,促进康复。

六、结论

总之,老年人摔倒看似小小的意外事件,实则蕴含着巨大的健康隐患。我们必须高度重视老年人摔倒问题,通过提高对摔倒危害的认识,并积极采取恰当的预防措施,显著降低摔倒的发生概率,切实守护老年人的健康和生活质量。同时,在老年人摔倒后,综合运用中药调理、合理使用药物以及遵循科学的饮食恢复方案,可以有效助力老年人加快康复进程,重新拥抱健康生活。

药物与A