



守护老人健康，防止跌倒受伤

文 / 云南省传染病医院 钱庆锦
首都医科大学附属北京佑安医院 王博 王张丽



钱庆锦 主管护师，毕业于昆明医科大学护理学专业。参与国家科技重大专项课题（“十三五”艾滋病和病毒性肝炎等重大传染病防治项目）、云南省科技厅重大科技专项计划课题。拥有发明专利一项。

随着我国老龄化进程不断加快，老年人跌倒问题日益突出。相关数据显示，我国60岁以上老人中，每4人就有1人在过去两年内经历过跌倒，且超过10%的跌倒事件会致使老人严重受伤。跌倒不仅威胁老人生命安全，还会给家庭带来沉重的经济和心理负担。本文将从跌倒风险因素、科学预防措施、跌倒后的正确处理方法等方面，系统介绍防跌倒知识，助力守护家中老人的健康与幸福。

一、老人跌倒的风险因素

1. 环境因素

约50%的老年人跌倒与环境隐患紧密相关。卫生间是老人日常进出频繁的場所，其中地面湿滑、缺少扶手、浴缸表面光滑、门向内开启等问题，都容易导致老人滑倒。卧室地面不平整、有杂物堆积，过道昏暗且开

关使用不便，椅子稳定性差，储物位置过高，通道狭窄，鞋子防滑性能不佳，门槛过高，这些环境因素也会增加老人跌倒的风险。

2. 身体因素

65岁以上老人跌倒风险显著增加，80岁以上老人更是跌倒的高危人群。高血压、糖尿病、骨质疏松等常见疾病，会影响老人身体平衡和行动能力。服用降压药、降糖药、精神类药物、利尿剂、止痛药等，可能引发头晕、乏力等不良反应，进一步增加跌倒风险。下肢力量衰退和平衡功能异常是跌倒的主要内在因素，需要重点关注。

● 下肢肌力测试方法：准备一把43厘米高的标准无扶手椅，让受试者双手交叉抱胸，连续完成5次坐站转换动作。若这一过程的耗时在15秒以上，则提示存在较高跌倒风险。

● 平衡能力测试方法：受试者从座椅起身，行走3米后转身返回并坐下。若整个过程耗时在20秒以上，就需要加强训练或借助助行器。

二、应对跌倒的小技巧

1. 日常生活巧安排

应选择防滑、轻便且鞋帮较高的鞋子，衣物以宽松为宜，避免裤腿过长，防止行走时被绊倒。饮食上，多摄入富含钙和维生素D的食物，有助于维持骨骼健康。

出行时,有视力或听力障碍的老人应佩戴合适的辅助用具,尽量避免独自在危险区域活动,降低跌倒风险。

2.居家环境改造建议

厨房和卫生间地面经常有水渍,地面湿滑,可铺设防滑垫。为避免安全隐患,应优化常用物品的摆放高度。过道昏暗,可增加照明设施,安装感应夜灯或双控开关。床边、马桶旁缺少扶手会导致老人起身时缺乏支撑,可加装高度在70~75厘米的L型扶手。椅子不稳容易导致老人摔倒,应选择带扶手的稳固椅子。门槛过高可能绊倒老人,可将门槛改造成斜坡。此外,还可引入智能辅助设备,如智能门锁、智能血压仪、跌倒监测摄像头、一键呼叫按钮、SOS手环等,为老人安全保驾护航。

3.增加平衡与力量训练

金鸡独立是简单易行的训练方法,单脚站立,逐渐延长站立时间,直至能保持30秒。借助带扶手的椅子尝试坐站转换练习,缓慢进行起立和坐下的动作,每组10次。坚持直线行走训练,脚跟碰脚尖向前行走10~20步,可有效提升平衡感。深蹲与台阶踏步练习也有助于增强下肢力量,老人可根据自身情况每日练习。

4.起床与用药注意事项

起床时,遵循“4个30秒”原则。睡醒后先躺30秒,再慢慢坐起保持30秒,接着在床边坐30秒,最后站立30秒,让身体逐渐适应姿势变化。用药安全同样不可忽视。服用降压药的老人,应密切监测卧位血压,若站立后收缩压下降幅度大于20 mmHg,需及时调整药物剂量。利尿剂应在早晨服用,避免增加夜尿次数,降低老人夜间起床发生跌倒的风险。

三、跌倒后的科学处理

1.跌倒者的处理方法

老人跌倒后,切不可贸然起身。首先要进行“三看”:一看自己身体是否疼痛,具体疼痛部位在哪里;二看身体各个部位还能不能正常活动;三看身体有无伤口。如果感觉损伤严重,应大声呼救,或通过敲击地面、墙壁等方式引起他人注意,必要时立即呼叫120急救。若自我判断身体没有明显损伤,可以尝试按“起身七部曲”操作:一弯腿,二侧身,三翻转,四撑手,五跪起,六靠近支撑物,七缓慢起身。



2.发现者的处理方式

发现老人跌倒时,同样不能贸然扶起。先进行“两观察”:一观察周围环境是否安全,排除二次伤害的可能;二观察老人的受伤情况。如果老人意识丧失或心跳呼吸骤停,此时盲目扶起可能加重伤害,应立即就地进行心肺复苏。若老人有外伤流血或骨折,也不要急于扶起,应及时寻求专业救助,等待专业人员前来处理。若发现老人嘴角歪斜、偏瘫无力,应迅速拨打120电话求助。若判断老人神志清醒,能够清晰陈述跌倒过程,且无疼痛外伤及关节异常活动等情况,可以协助老人缓慢起身,将其护送到安全的地方,并密切观察身体状况,尤其是头部受伤情况。一旦老人出现头痛、恶心、呕吐等症状,务必及时送医检查。

让我们用关爱与行动,为家中老人筑起一道坚固的安全防线,守护他们的健康与幸福,让他们的晚年生活更加安心、舒适。**药物与人**

温馨提示

老年人跌倒是可防可控的。只要我们科学评估跌倒风险,用心优化居家环境,鼓励老人科学锻炼,并且掌握正确的应急处理方法,就能显著降低老人跌倒的风险。

