



据卫生部统计,跌倒是65岁以上老人伤害死亡的重要原因。按跌倒发生率为30%估算,我国每年有4000多万老人至少发生1次跌倒。那么,怎样预防老人跌倒呢?下面来看看专家的建议,从日常生活的各个方面为老人织起一张“防摔网”。

衣食住行巧预防科学应对护健康

# 为老人织一张“防摔网”

本刊 综合

## 多补钙和蛋白质

健康饮食和均衡营养可以帮助老人维持力量、柔韧性和平衡感,有助预防跌倒。

首先要摄入充足的蛋白质,如鱼、肉、蛋、奶等,有助于减少肌肉衰减。另外,增加抗氧化营养成分的摄入,如维生素C、维生素E、类胡萝卜素等。这些成分主要来自蔬菜、水果、豆类、坚果、粗粮等植物性食物。它们能减少肌肉衰减,还能提高免疫功能。另外,要保证足够的钙质和维生素摄入。日常饮食中,要多吃含钙较多的食物,如牛奶、大豆、海带、虾皮等。少饮酒,睡前不要喝水过多,尤其是少喝浓茶或咖啡,以免夜间频繁起夜。

## 鞋柜里的“加减乘除”

不合脚的鞋会增加老人跌倒风险。冬季老人应该给鞋柜来个“大扫除”,做做“加减乘除”。

加:多买两双运动鞋或舒适柔软的皮鞋。买鞋时要注意,鞋跟要在1—5厘米之间,鞋身柔韧有弹性,鞋头宽阔、不夹脚,鞋带牢固、不易开脱,鞋底有防滑纹路,鞋帮最好能包住脚后跟,并稳定脚腕。

减:存在安全隐患的鞋要少

穿。其中包括不防滑的拖鞋,鞋面过窄的鞋子,鞋底过薄或没有弹性的鞋子。

乘:配备雨天专用的雨靴,外出旅游专用的登山鞋或旅游鞋,虽然穿的机会不多,但都是必要装备。

除:细跟鞋,鞋跟高度超过5厘米的,鞋底不光滑,或鞋底已经磨平的拖鞋等,都是“重大安全隐患”,需要清除掉。

## 有些药致头晕

服用药物,尤其是同时服多种药物,可能增加跌倒风险。因为有些药物会使人感觉嗜睡、头晕。老人在服用处方药或营养补充剂时,一定要咨询医生或药剂师,了解潜在的副作用。如果服药后有眩晕、昏睡感,要在医生指导下调整药量,或在陪伴下活动,以防摔跤。

一般来说,安眠药易导致头晕。止痛药可能造成神志不清。镇静药有头晕、视物模糊的副作用。降血压药过量,可能带来低血压,降血糖药过量则会导致低血糖,都有晕厥的风险。抗过敏药也可能让人嗜睡,服用时要谨慎。

## 练太极最防摔

任何时候开始运动,对老年人

都有好处。关键在于,针对身体健康状况,选择适当的运动方式、频率、强度和时间。

太极拳是最好的“防摔”运动。它不仅能增强体质,还能提高平衡能力。其次,太极剑、跳舞等,也有助于提高身体协调能力。

如果感觉做专门的运动太吃力,或时间有限,那么散步或是在家打扫卫生,如扫地、拖地、擦家具等,也能让人得到锻炼。需要提醒的是,负重憋气、过分用力,或需要头部剧烈旋转摇晃的运动,不适合老年人,反而会增加摔倒的风险。

运动讲究循序渐进,由简入难。运动前20分钟,先喝杯水。然后,做5—10分钟的热身运动,将身体充分伸展开。接着是20分钟左右的主要运动内容。最后是5—10分钟的整理运动。运动结束后,别忘了再喝一杯水,及时补充水和盐分。

## 摔倒之后怎么办

若跌倒在地,首先不能慌,要保持冷静,周围的人也不要急于搀扶。要做的第一件事,是判断老人是否意识清醒。

如果应答顺利,能仔细回忆起跌倒经过,身体无明显不适,老人可以尝试借助牢固家具或靠别人搀扶起身。起身分为5步:侧躺,弯曲上

方的腿,用手肘或手掌撑起上半身;让身体滑向扶手椅或其他坚固物体,跪下,两手放于椅子或物体上;主力腿在前,靠在物体上,发力;缓慢站立;小心坐到椅子上。

要注意的是,有些老人患有慢性病,跌倒可能是疾病发作所致。急救时应该根据身体状况进行相应处理。比如因心绞痛发作而跌倒,要服急救药物,随后送往医院进一步检查。

如果发现站不起来,老人要尝试寻求帮助,如砸房门、打电话、按报警器,高声呼叫或用拐杖或其他物品制造声响,引起注意。然后,用

最舒服的姿势静静躺着,等待救援。如果可以,将枕头放在脑袋下,并用毯子等盖住身体,保持温度。

周围人若看到跌倒老人丧失意识,千万不要搬动、摇动,或试图唤醒他。而是要将其缓缓放平至仰卧位,小心地将头偏向一侧,以防呕吐物误入气管,引起窒息。与此同时,迅速拨打120急救电话。如果跌倒后,老人出现意识不清、有外伤、强烈持续的疼痛、眩晕、恶心、虚弱、头痛和视力问题,应尽快就医。有时,跌倒可能是某些疾病的征兆。就诊时要向医生说明当时的情况,以便医生分析诊断,并进行治疗。

