



做好三步 减少居家老人意外伤害发生

随着我国人口老龄化的加速，老人居家意外伤害问题也越来越得到重视。意外伤害造成的死亡是老人的第七大死因。然而对于老人，最熟悉的家庭环境未必是最安全的。做好熟知—评估—预防三步，可以减少老人居家意外伤害的发生。

第一步：熟知老人居家意外伤害的常见类型

老人意外伤害发生地点排名第一位的是在家中。常见意外伤害中意外跌倒占第一位，是导致≥65岁老人致命和非致命伤害的主要原因；其次有用药错误、走失、烫伤、噎呛等。

第二步：评估与观察老人居家意外伤害发生风险

1. 意外跌倒：主要影响因素包括：①认知障碍；②下肢乏力或躯体平衡功能障碍；③视力问题；④使用镇静剂或抗抑郁药等药物；⑤穿着不适的裤鞋或鞋子不防滑；⑥居住环境存在光线不充足、地面不平整、不防滑、台阶破损或不平坦；⑦房间设施过于拥挤，存在可能绊倒人的小地毯或杂物；⑧家具放置或开门方向设计不合理；⑨厕所或浴室等扶手设施不全。

2. 用药错误：难以按时或按量服用、遗漏用药、擅自停药、擅自调整药物剂量、错服或忘记服药等。

3. 走失：主要是由于失智而造成，因幻觉、记忆下降、妄想等认知障碍或对生活环境陌生。

4. 烫伤：主要受感觉迟钝、动作迟缓、反应能力低下、视觉障碍等影响。

5. 噎呛：偏瘫、失语、活动受限或戴假牙的老人；咀嚼无力或吞咽困难；吃东西时说话、笑闹或进食太快；若食物误入气管则表现为进食中突然严重呛咳、目光恐惧发直、呼吸困难甚至窒息。

第三步：采取有效的居家意外伤害预防措施

1. 关于意外跌倒

跌倒是可以有效预防的，以下是一些老人自身或者家属可以做的防止跌倒的简单办法。

- (1) 审查自身药物性跌倒风险，与医护人员及时沟通。

- (2) 评估自身机体功能，体位转换时动作缓慢，避免体位性低血压或眩晕等；定期检查自身视力，出现异常，及时更换眼镜或治疗相关疾病；行动不便时配备适宜的助步器。自觉不适时，立即卧床休息，避免外出活动，及时告知医护人员与家属。

- (3) 做适度有效的力量与平衡训练，增强下肢肌力，比如太极。

- (4) 适老化改进家庭环境，检查居住环境安全隐患。确保居住环境光线充足；地面采用防滑材料，台阶有防滑踏板，地毯不要松弛或卷起，活动空间宽松，降低台阶高度或尽量减少台阶和门槛；浴室和楼梯、走廊过道设置扶手，随时保持地面干燥无水迹、无杂物，适当使用警示标识；房间设施摆放适当，床和椅子的高度适宜；穿着的鞋大小合适，鞋底不宜过厚，粗糙防滑。

2. 关于用药错误

《全球患者安全行动计划 2021—2030》指导原则强调将患者和家属视为安全医疗照护合作伙伴。邀请患者与家属主动参与老人用药安全，结合世界卫生组织用药安全“5个时刻”的药物安全管理的工具与医护临床经验可以有效协助。

采用用药清单，明确过敏史、

所服药物的名称、作用、风险、副作用、服用时间、剂量、使用方法、药物变更及贮存方法等。及时告知医护人员自身或者照顾对象的健康状况与用药情况。从认识药物、使用药物、加用药物、检查药物、停用药物的“5个时刻”参与药物治疗的全过程管理，将知道、检查、询问三步策略贯穿自身药物管理，任何疑问及时寻求医护指导，不带疑问用药，提升用药安全水平。

3. 关于走失、烫伤或噎呛

具有走失风险的老人，注意老人的认知改变，让老人熟悉居住环境，随身佩戴信息标识。

与老人共同获悉相关烫伤等预防知识，注意用水与身边电器或厨房用物的温度，及时观察皮肤情况，防止烫伤。饮用与洗漱水不宜超过43℃；洗澡时，先放凉水，后放热水，水温不宜超过40℃，时间不宜超过30分钟。热水袋不宜超过50℃，不直接接触具有烫伤风险的用物，可用毛巾等隔开或包裹，对意识障碍、感觉障碍或肢体麻痹的老人，热水袋应放置在离身体10厘米处；使用烤灯等热疗器具时，应距皮肤45厘米，时间不宜超过15分钟。

进食宜慢，不说话笑闹；避免坚硬食物，尽量食用软食；对于活动受限或咀嚼无力的老人，及时评估吞咽功能。

湖南省人民医院老年医学科
主任医师 梁力晖
(李珍 刘形碧整理)



**湖南省卫健委健康教育宣传中心：
养老机构这些行为属于非法行医**

本报讯（通讯员 曹仲辉）非法行医是指未取得《医疗机构执业许可证》或未经备案擅自开展诊疗活动和未取得医师资格的人擅自从事医师执业活动的行为。随着人口老龄化进程的加速，一些不法分子似乎看到“巨大的市场需求”，采取各种手段进行养老诈骗。为进一步提高老年人群体辨识“养老诈骗”，维护老年人合法权益，8月18日，湖南省卫生健康委健康教育宣传中心发布提醒：谨防养老机构非法行医！

目前，养老机构非法行医常见类型有三种：一是未取得《医疗机构执业许可证》或未经备案擅自开展诊疗活动；二是承租正规医疗机构科室或病房，并以该医疗机构名义开展诊疗活动；三是违法聘请所谓的“专家”开展“义诊”，借以推销保健品和药品。

据介绍，非法行医机构往往不能提供有效的《医疗机构执业许可证》或诊所备案材料；行医者不能提供《执业医师证书》；医疗设施简陋，就医环境恶劣；由于卫生健康部门严厉打击非法行医，“黑诊所”多将药品放在“诊所”外的其他地点，躲避查处。提示文章特别强调，老年朋友要选择有资质的医疗机构就诊，如遇非法行医或发现可疑线索请妥善保存相关病历、药品、票据等证据并及时向属地卫生健康部门举报。

《医师法》规定，医师在执业工作中存在这5种违法行为可能被“吊证”。一是未按照规定履行告知义务或者取得知情同意；二是拒绝对需要紧急救治的患者紧急处置或者不负责任延误诊治；三是发生突发事件时不服从卫生健康主管部门调遣；四是未按照规定报告发现传染病、医疗事故、患者涉嫌伤害事件或者非正常死亡、假药或者劣药、可能与药品医疗器械有关的不良反应或者不良事件等；五是违反法律、法规、规章或者执业规范，造成医疗事故或者其他严重后果。

■祖孙乐

今天是个好日子

那天我过生日，一家人在餐馆吃了饭，回家的途中，一辆洒水车唱着“祝你生日快乐，祝你生日快乐……”开了过来。大家不禁相视而笑，我顿时心情大好。

这时，孙女蹦蹦跳跳地跑到我身旁，欢快地说：“爷爷、爷爷，今天是个好日子，洒水车都晓得您过生日，祝您生日快乐呢！”

重庆 陈世渝

百姓作品



欢聚(摄影)

江苏 张成林