



老年人跌倒不是意外 多重措施可防范

跌倒是指预期之外的身体位置改变，重心失去平衡，自身不能有效反应调整平衡，导致身体跌落在地面或较低的地方。老年人跌倒不是一种意外，而是老年综合征的一种表现。

老年人跌倒的现状

据统计，65岁以上老年人每年有30%的人发生过一次或多次跌倒，80岁以上高达50%，失智老人跌倒的发生率是非失智老人的两倍。跌倒是我国老年人伤害死亡的第四位原因，在65岁以上老年人口占首位，并且死亡率随着年龄增加而上升。此外，还可导致身体疼痛、残疾，影响身心健康，降低老年人生活质量。

老年人跌倒的原因

1. **生理因素** 老年人步态稳定性和平衡功能下降，视觉、前庭及本体感觉功能减退，中枢神经系统退变影响智力、肌力、感觉及反应能力，老年人骨骼、关节、韧带及肌肉的结构、功能损害和退化。这些都是引发跌倒的重要生理因素。

2. **病理因素** 老年人易患心血管系统疾病、神经系统疾病：如老年认知障碍、帕金森病、癫痫、骨质疏松、关节畸形、白内障、青光眼、视网膜病变、梅尼尔病；易患泌尿系统疾病：尿频、尿急、尿失禁，因急于如厕或排尿性晕厥导致跌倒。身体虚弱、贫血、营养不良、糖尿病、睡眠障碍等也是跌倒的风险因素。

3. **药物因素** 老年人常用的可能引起跌倒的药物包括：镇静催眠类药物、三环类抗抑郁药、利尿剂、血管扩张药、降糖药、镇痛剂等。

4. **环境因素** 地面湿滑不平整以及障碍物等，室内光线过暗或过强，卫生间缺乏扶手和防滑垫，台阶高度不合适，座椅、睡床的高度不合适，沙发、床垫过于松软，家具高度不合适和摆放位置不当等。

5. **穿着情况** 鞋尺寸不合适，鞋底不防滑，衣服过于宽松，裤腿过长等。

6. **心理因素** 对自身能力估计过高，对危险性认识不足，不服老心理、抑郁、焦虑等。

7. **其他危险因素** 饮酒，从事经常变换体位的运动或重体力劳动，进行较大危险性的活动（爬梯子、骑车）等。



老年人跌倒的预防

1. **居室环境** 地板应平坦、防滑、没有障碍物，保持干燥，无门槛；提供足够的照明，灯光应柔和、明亮，方便老年人使用；家具应简单实用，拐角圆滑，床与膝关节等高，沙发等座椅厚重稳当，日用品固定摆放易于拿取；卫生间放置防滑垫、安装扶手；跌倒高危的老年人如厕、洗澡时应有人照护。居室宜选用淡雅、温暖的色彩，地面与墙面颜色对比明显，整体颜色不宜太暗。

2. **日常起居** 衣服穿着合身舒适，鞋子合脚防滑，不穿笨重的软底鞋。起步站稳再走，变换体位时稍慢：如如厕后站起时要缓慢，防止体位性低血压晕厥跌倒。避免重体力活动、高处取物等危险活动，外出有人陪伴。必要时使用手杖或助行器。

3. **饮食** 优质蛋白对保持肌肉力量尤为重要，含蛋白质较高的食物有牛奶、鸡蛋、瘦肉、禽类、鱼虾和大豆，抗氧化食物有蔬菜、水果、坚果、粗粮等，在无禁忌的情况下可多食用，增加维生素D的摄入。

4. **运动锻炼** 有规律的锻炼或功能训练，能帮助预防跌倒。

符合老年人的运动有：平衡体操、广场舞、太极拳、散步、起坐训练、站立训练等，适当户外活动晒太阳。

5. **合理用药** 遵医嘱用药，按时按量服药，老年人或照护者要知晓药物的不良反应；服用镇静催眠类药物等意识完全清醒后才能下床；应用降压药、降糖药、利尿药等药物后要遵循起床三部曲，即醒后30秒再起床，坐起后30秒再站立，站立后30秒再行走。

6. **重视相关疾病的预防** 有视听及其他感知障碍的老年人应佩戴眼镜、助听器等补偿设备；骨质疏松的老年人要补充维生素D和钙剂，加强锻炼，保持关节的灵活性。

7. **心理护理** 子女亲人要多关爱老年人，尽量避免高龄老人独居，多陪伴老人，减轻老年人的孤独抑郁情绪；帮助老年人调整心态和认知，既要克服因过度担心跌倒而不敢活动的心理，也要避免逞强不服老而冒险活动的心理。

长沙市第九医院护理部主任
副主任护师 周曼纯

晒作品



风采依旧 (摄影)

安徽 梅方明



科学选配老花镜(五)

怎样保养老花镜

老花镜和所有眼镜一样，要注重保养，注意清洁、保存和正确摘戴，这样才能使眼镜的寿命延长并且获得更清晰舒适的视觉效果。

一、如何清洁老花镜?

1. 清洁双手，在两个镜片上各滴一滴洗洁精或者洗手液，或者专用清洁剂。

2. 用大拇指从镜片中心往外画圆圈抹匀，覆盖镜片的正反两面，同时大拇指轻揉镜片。

3. 将镜框和鼻翼的小支架也涂上洗洁精揉搓。

4. 打开水龙头（可调大小的话先放小），仔细把眼镜的各个角落都冲一遍，洗洁精或洗手液基本没有了时开大水龙头冲至干净为止。自然晾干或者用眼镜布沿着一个方向（顺时针或逆时针均可）把镜片上的水吸干净。

5. 如镜片的污垢难以去除，建议去专业眼镜店进行清洁保养。

二、如何保存老花镜?

1. 不戴眼镜时，用眼镜布裹上眼镜片正反面，减少和盒子的摩擦（眼镜布应保持清洁），镜片凸面向外，放入眼镜盒，妥善保管。

2. 眼镜不宜长时间放置在高温下，即60℃以上的温度。高温易致使镜片变形，或者导致镜片表面的膜层出现裂纹。

3. 日常佩戴中，要用双手摘戴眼镜，避免镜架变形，延长镜架的使用寿命。

戴老花镜可以帮助应对老化带来的不适，与此同时，大家也应通过正确的用眼习惯+眼部运动来延缓老花。

1. 近距离用眼遵循20-20-20护眼法则。即近距离用眼20分钟，需要休息20秒。向20英尺（约6米）以外的草地、绿树或其他物体眺望，这套护眼法则可以缓解消除眼睛的疲劳。经常长时间看电子产品，会导致眼睛长期处于疲劳状态，导致晶体加速老化，从而老花提前发生。

2. 锻炼眼睛的调节能力。如有节奏地交替向远向近视及各个方向转动眼球，可以锻炼眼球睫状肌及眼外肌，缓解和调节视疲劳。

3. 其他：中医中药等方法，如眼周穴位按摩、中药茶饮等方法。（完）

长沙市第三医院眼科副主任
副主任医师 文雯

祖孙乐

走上去的

周末，姑妈、姑父带着4岁的巍巍一起爬山，回到家里，奶奶问巍巍：“今天爬山开不开心？”巍巍说：“开心是开心，但不是爬上去的，是走上去的。”

湖南 关良智