

# 老人防跌倒攻略

## 做好这6点,教您做个老年“不倒翁”

随着人口老龄化的加剧,预防老年人跌倒成为越来越受关注的问题。跌倒不仅会导致身体上的疼痛和损伤,还可能引发心理问题,如恐惧、抑郁等;而且,跌倒还可能导致骨折、头部受伤等严重后果,对老年人的健康和生活产生严重影响。本文将为您介绍老人防跌倒攻略,从六个方面入手,教您做个老年“不倒翁”。

### 家庭防护保障

**1.居家环境安全** 保持居家环境的整洁,避免堆放杂物,确保行走通道畅通无阻。同时,要确保家中家具的稳定性,避免突然倾倒造成意外。必要时可为家具安装防倾倒装置,增加安全性。

**2.照明充足** 确保家中的照明充足,特别是楼梯、走廊和卫生间。可考虑使用感应式照明设备,这样在进入昏暗区域时,灯光会自动亮起,为老年人提供充足的照明。

**3.安装扶手** 在楼梯、浴缸、马桶等容易发生跌倒的地方安装扶手,以提供额外的支撑,降低跌倒风险。扶手的高度和位置应适合老年人使用。

**4.防滑措施** 在卫生间、厨房等容易滑倒的地方铺设防滑垫,以增加摩擦力,防止跌倒。同时,可以定期对地板进行清洁和保养,确保其表面干燥、无尘、无油渍,降低滑倒的风险。

### 穿着合适的鞋子

**1.选择合适的鞋底** 鞋子的鞋底应该具有足够的抓地力,以防止在湿滑地面上滑倒。避免穿着鞋底太薄的拖鞋。可以选择为老年人设计的防滑鞋,以提高行走安全。

**2.合适的鞋型** 鞋子的鞋型应该适合老年人的脚型,以免影响行走的稳定性。可以尝试穿着有良好支撑性能的鞋子,例如运动鞋。

**3.舒适的鞋垫** 选择有良好缓冲性能的鞋垫,以减少行走时的冲击力,提高舒适度。

### 增强平衡能力

**1.锻炼平衡** 进行平衡训练,如瑜伽、太极等,以增强老年人的平衡能力。此外,可以进行一些特定的平衡训练,例如站立时单脚着地、行走时脚尖朝内或朝外等,以提高平衡能力。

**2.保持良好姿势** 注意保持正确的站立和行走姿势,避免弯腰驼背,以保持身体平衡。定期进行身体姿势评估,并注意在日常生活中纠正不良姿势。

### 合理用药管理

**1.遵医嘱用药** 确保按照医生的建议和处方正确使用药物,以避免因药物副作用导致跌倒。比如安眠药等药物,服用时要向医生咨询可能出现的副作用和应对措施。

**2.了解药物相互作用** 向医生了解正在使用的药物之间是否存在相互作用,确保药物安全,以免因药物原因,增加跌倒风险。

### 心理调试

**1.保持乐观心态** 对跌倒问题,保持积极的心态,避免过度担忧。可以通过参加兴趣班、学习新技能等方式,提高自己的情绪,保持乐观。

**2.增加社交活动** 与家人、朋友保持良好的沟通,参加社交活动,以增加乐趣,提高生活质量。可以加入老年俱乐部、志愿者团体等,结交新朋友,丰富生活。

**3.学会放松** 进行深呼吸、冥想可以缓解紧张情绪,保持心理平衡。可以定期进行心理咨询,以及及时解决心理问题,提高心理健康水平。

### 定期体检

**1.定期进行身体检查** 至少每年进行一次全面的身体检查,以便及时发现和治疗潜在的健康问题。

**2.关注骨密度** 关注骨密度状况,如发现有骨质疏松,需及时采取治疗措施,以减少骨折风险。可以进行骨密度测试,并根据医生建议进行补钙、运动等,提高骨密度。

**3.跟踪慢性病** 对于患有慢性病的老年人,要密切关注病情变化,及时调整治疗方案,以降低跌倒风险。可以定期与医生沟通,调整药物方案,同时进行生活方式的调整,以改善健康状况。

总之,跌倒对于老年人来说,不仅可能造成身体上的疼痛和损伤,还可能引发心理问题。跌倒还可能导致骨折、头部受伤等严重后果,对老年人的健康和生活产生严重影响。因此,预防跌倒对老年人来说至关重要,以上家庭防护保障、穿着合适的鞋子、增强平衡能力、合理用药管理、心理调试和定期体检六点防护攻略涵盖了生活的方方面面,旨在帮助老年人预防跌倒,降低跌倒的风险。在此,我们衷心希望每位老年人都能远离跌倒的威胁,健康长寿,享受幸福的晚年时光。

北海市中医医院 徐小竹

## 安全舒适的旅程:手术室护士在骨科手术中的作用

在骨科手术中,有一位重要的角色——手术室护士。这些护士就像是骨科手术的“导航员”,协助医生让患者能够安全舒适地度过手术过程。今天,我们就来深入了解一下这些“导航员”在骨科手术中的重要作用。

### 手术室护士的

#### 工作职责和技能要求

手术室护士是手术室的核心力量,他们的工作职责涵盖了术前准备、术中协助和术后护理等多个方面。在骨科手术中,他们需要具备专业的医疗知识和技能,能够熟练应对各种突发情况。同时,他们还需要具备敏锐的观察力和灵活的应变能力,以便在医生需要帮助时能够迅速做出反应。

### 手术室护士

#### 在骨科手术全程中的作用

**1.术前准备** 在手术开始前,手术室护士会进行一系列的准备工作。他们需要了解患者的病史和病情,为患者进行身体评估;做好手术区域的清洁和消毒工作,确保手术器械和设备准备齐全,避免手术过程中出现任何意外。

**2.术中协助** 在手术过程中,手术室护士就像是医生的“左右手”。他们需要时刻关注手术进展,为医生传递手术器械和药品,并确保患者的生命体征稳定、手术能够顺利进行。

**3.术后护理** 在手术后,手术室护士需要进行细致的术后护理工作。他们需要清洁伤口、更换药物、监测患者的生命体征;提供疼痛管理和其他必要的护理措施,减轻患者的痛苦,以确保迅速恢复健康。

**4.心理疏导** 除了身体上的护理外,手术室护士还需要关注患者的情绪状态。在骨科手术中,很多患者可能会因为疼痛、恐惧等原因而产生焦虑和不安的情绪。这时,手术室护士就需要及时进行心理疏导,为患者提供必要的心理支持和安慰,以帮助患者树立信心,积极配合治疗。

#### 手术室护士在提高手术效果和患者满意度方面的作用

**1.提高手术效率** 在骨科手术中,医生和护士需要密切配合才能确保手术的顺利进行。手术室护士的专业技能和敏锐的观察力可以帮助医生更快地进行手术操作,缩短手术时间,减少并发症的发生率。

**2.提高患者满意度** 在骨科手术中,患者对手术过程的满意度直接关系到他们对医疗服务的评价。手术室护士通过关注患者需求、提供

人性化服务、以及在术后对患者进行细致的护理和心理疏导等工作,提高患者对手术过程的满意度,进而提升医疗服务的品质。

### 案例分析

一位名叫李先生的患者在一次交通事故中受伤,需要进行右股骨骨折切开复位内固定手术。手术室护士小王负责协助医生进行这次手术。在这个案例中,手术室护士小王的作用非常关键:

**1.术前准备** 小王在术前为李先生进行了全面的身体评估,包括测量生命体征、了解病史等。她还为李先生进行了手术区域的清洁和消毒工作,并确保手术器械和设备准备齐全。这些准备工作为手术的顺利进行提供了保障。

**2.术中协助** 在手术过程中,小王密切关注手术进展,为医生传递手术器械和药品,并确保李先生生命体征稳定。当医生需要特殊器械或药品时,能够迅速提供帮助,大大提高了手术效率。

**3.术后护理** 手术后,小王进行了细致的术后护理工作。她清洁了

伤口、更换了药物、监测了李先生的生命体征等。同时,她还为李先生提供了疼痛管理和其他必要的护理措施,这有助于减轻他的痛苦,加速身体恢复。

**4.心理疏导** 小王还关注到了李先生的情绪状态。在面对疼痛和手术带来的压力时,李先生难免会感到焦虑和不安。小王通过与李先生的积极沟通,为他提供了心理支持和安慰,帮助他树立信心,积极配合治疗。

这个案例中我们看到手术室护士的工作贯穿于整个手术过程,从术前准备到术中协助再到术后护理和心理疏导,都离不开他们的辛勤付出。正是由于他们的专业知识和技能,才使得患者能够安全舒适地度过这段“旅程”。

手术室护士不仅是医生的得力助手,也是患者的贴心守护者。在骨科手术的整个过程中,他们用自己的专业知识和技能为患者生命安全保驾护航。

广西医科大学第一附属医院  
钟承珊 公绪茂