

预防意外跌倒 从日常生活开始

跌倒是日常生活中常见的意外事件，大多数人认为是件“小事”，其实，意外摔倒带来的后果可能很严重。据统计，跌倒是我国65岁以上老年人意外伤害死亡的首位原因，除了导致死亡，跌倒还可能导致骨折、头部外伤等严重后果，严重影响患者的生活质量，增加家庭和社会的负担。其实，跌倒并非不可预防，通过了解跌倒的原因，我们可以采取针对性的措施，有效降低跌倒风险。



意外跌倒的原因有哪些

跌倒的原因很多，主要包括生理因素、环境因素、心理因素等，具体如下。

1. 生理因素 随着年龄的增长，人体的骨骼、肌肉、关节等都会发生退行性变化，导致平衡能力下降、反应迟钝等问题。此外，高血压、糖尿病等慢性疾病，也可能影响身体的稳定性和感觉功能。

2. 环境因素 家居环境的不合理布局、地面湿滑、光线不足等都可能成为跌倒的隐患。例如，地毯边缘卷起、电线杂乱、家具摆放不稳定等都可能让人在不经意间绊倒。

3. 心理因素 着急、焦虑、注意力不集中等心理状态也可能导致跌倒。比如，一些老人在听到电话铃声或门铃声时，可能会匆忙起身去接听或开门，从而忽视了脚下的安全。

4. 其他因素 穿着不合适的鞋子、视力或听力下降等也可能增加跌倒的风险。如穿高跟鞋、拖鞋等，可能让人在行走时失去平衡；而视力或听力下降，则可能让人无法及时准确地感知周围环境的变

化。

日常生活中如何预防跌倒

了解了跌倒的原因后，我们可以针对性地做好预防工作。

1. 优化居家环境 保持地面干燥清洁，避免水渍、油污等导致地面湿滑；合理布置家具，确保家具稳固、无锐角突出，避免在行走过程中发生碰撞；确保光线充足，设置夜间照明，以便在夜间或光线不足时能够清晰地看到周围的环境；选用合适高度的床铺和椅子，避免过高或过低导致起身困难或失去平衡。

2. 改善个人生活习惯 穿着舒适适合脚、具有防滑功能的鞋子，避免穿着高跟鞋、拖鞋等不稳定的鞋子；行动时保持平稳，避免急促转身、弯腰等动作，尤其是在站立或行走过程中；定时起身活动，避免长时间久坐或久站导致血液循环不畅或肌肉萎缩。

3. 做好健康管理与疾病预防 定期体检，及时了解自己的身体状况，发现潜在的健康问题并及时处理；遵医嘱按时服药，注意观察药物副作用，尤其是那些可能

影响平衡和协调能力的药物；进行平衡力和肌肉力量的锻炼，如太极拳、瑜伽等，以增强身体的稳定性和耐力。

4. 提供心理支持与关怀 增强自信心，保持乐观心态，相信自己有能力应对生活中的各种挑战；家属或护理人员要给予足够的陪伴与鼓励，让老人感受到温暖和支持；必要时寻求专业心理咨询帮助，以缓解焦虑、抑郁等不良情绪。

意外跌倒后该怎么办

尽管采取了各种预防措施，但跌倒事件仍难以完全避免。一旦发生跌倒，我们可以按照以下方法应对。

1. 初步判断伤势 跌倒后，首先要保持冷静，初步判断自己的伤势。如果感觉身体某个部位剧烈疼痛或无法动弹，可能意味着骨折或其他严重伤害，此时应尽量避免随意移动，以免加重伤势。

2. 及时求助 如果伤势较重或自己无法起身，应立即呼叫家人、朋友或邻居寻求帮助；同时拨打120急救电话，寻求专业医疗人员

的援助。

3. 避免移动伤者 在等待救援的过程中，应避免随意移动伤者，尤其是疑似骨折的情况下，因为错误的移动方式可能导致二次伤害，加重伤者痛苦。

4. 学会初步处理 如果跌倒导致出血或伤口，可以先进行简单的包扎止血处理。使用干净的纱布或绷带轻轻覆盖在伤口上，并施加适当的压力以止血；同时注意保持伤口的清洁，避免感染。

预防跌倒是日常生活中的一项重要任务，尤其是老年人和身体虚弱者。通过了解跌倒的原因、预防措施以及应急处理方法，我们可以更好地保护自己和他人的安全。同时也希望社会各界能够共同努力，推动跌倒预防知识的普及和传播，让更多的人受益于科学知识的力量。

广西钦州市浦北县人民医院
高玲玲

全科医生——危机状况下的快速反应者

全科医生，又称家庭医生或初级医疗保健提供者，是医疗体系的支柱。他们不仅是患者的第一联系人，还肩负着确保患者获得及时医疗保健的责任。他们接受的培训和专业技能涵盖了各个年龄段和各种疾病的诊断、治疗和预防，从新生儿到老年人，无所不包。尤其在突发重大健康危机中，全科医生的角色至关重要。由于他们与社区居民建立了长期的信任关系，成为人们在危机中最先求助的对象。在这些紧急情况下，他们能够迅速评估情况，制定干预策略，并与其他医疗专家协作，为患者提供最佳的医疗保健。

全科医生的职责

全科医生在面对心肌梗死等急性心脏疾病时，不仅能迅速识别和评估症状，还能及时实施生命支持措施，为患者争取宝贵的治疗时间。面对呼吸困难或急性哮喘患者时，他们能够迅速评估病情的严重程度，并开始初步治疗。面对中风或其他神经系统疾病，全科医生能够利用所学的知识迅速地进行诊断，评估并确保患者得到及时的治疗。面对休克、过敏反应或其他突发性危机状况时，他们能够立即启动应急协议，如维持气道、呼吸和循环，同时及时判断发病原因并采取有效措施进行处理。

此外，在面对突发的公共卫生事件时，全科医生能够迅速向当地疾病预防控制中心汇报情况，并采取必要的预防控制措施，以遏制事件的蔓延，保护社区居民免受危害。尤其在面对诸如新冠肺炎疫情暴发时，全科医生的责任更为重大。他们需要及时隔离并观察患

者，保护易感人群，并对受污染的环境进行彻底消毒，以切断传播途径并及时上报情况。积极动员社区力量，发动广大民众共同参与“群防群治”，是遏制传染病蔓延的关键措施，在这一过程中，全科医生发挥着不可替代的作用。

如何提升全科医生的快速反应能力

快速反应能力是全科医生的必备技能之一，包括对危机状况的快速识别和应对能力。要提升全科医生的反应能力，可以从以下几个方面入手。

1. 及时获取信息 全科医生需要时刻关注医疗信息的变化，包括新发疾病、疫情动态、药物研发等方面，还要及时了解最新的医学知识和技术，以便在需要时迅速作出反应。同时，全科医生还要与当地卫生部门、医疗机构和专家保持紧密联系，以便获取最新的信息和指导。

2. 提高诊断能力 全科医生的

诊断能力是快速反应的重要保障。他们需要具备丰富的医学知识和临床经验，以便在短时间内对患者的症状进行评估和诊断。此外，全科医生还需要了解各种疾病的临床特点和演变规律，以便及时发现和控制病情。

3. 强化应急处理能力 面对危机状况时，全科医生需要具备快速应急处理能力，如心肺复苏、急救药品的使用等。此外，全科医生还要了解各种突发事件的处理流程和规范，以便及时作出迅速反应。

4. 加强沟通能力 全科医生需要具备良好的沟通能力，并与患者、家属和相关医疗机构保持良好的沟通。例如，在危机状况下，全科医生需要与患者家属进行有效的沟通，解释疫情或病情的严重程度，提供心理支持和安抚。同时，全科医生还要与相关医疗机构保持紧密联系，及时反馈病情和治疗情况，协调资源并共同应对危机。

无论是城市还是乡村，无论是日常的疾病管理还是应对突发的公共健康危机，全科医生都是群众最先接触的医疗工作者，他们对于确保人们得到及时和恰当的医疗服务至关重要。随着全球化的加速、人口老龄化和生活方式的改变，新的疾病和健康问题将不断出现；同时，随着科学的发展，医学知识和技术将持续更新，这为全科医生带来了巨大的学习压力，但也为他们提供了更多的机会。在这样的背景下，全科医生在未来的医疗体系中仍将占据重要的地位，因此，他们不仅要加强自身的继续教育和培训，确保在医疗前沿保持竞争力，同时要进一步提高自己的综合诊断和治疗能力，以满足患者多样化的健康需求。我们有理由相信，全科医生会以更高的热情和更专业的技能，为人们提供更好的医疗服务，创造更美好的未来。

崇左市人民医院 莫永新