

关于跌倒的事实数据

- 每年有四分之一的老年人（65 岁以上）跌倒
- 60% 的跌倒发生在家中
- 跌倒是老年人入住疗养院的头号原因

导致跌倒的风险因素包括：

- 年龄：85 岁及以上
- 独居
- 听力和视力障碍
- 营养不良和缺乏运动
- 跌倒史

我们能做些什么呢？

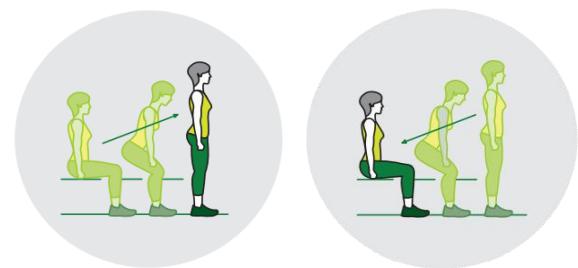
大多数跌倒都是可以预防的！以下是一些降低风险的方法：

- 积极锻炼身体
- 让您的医疗保健提供者检查您所用的药物
- 控制您的慢性疾病
- 每年检查视力和听力
- 进行必要的家居改造
- 如果您跌倒过或者害怕跌倒，请告诉您的医疗保健提供者

座椅起立锻炼

经常进行力量、平衡和柔韧性锻炼可以降低跌倒的风险。

1. 坐在一把结实的椅子前面，膝盖弯曲，脚平放在地板上，与肩同宽。
2. 双手放在身体两侧，保持背部和颈部挺直，微微挺胸。
3. 慢慢吸气。身体前倾，感觉身体的重量落在前脚掌。
4. 呼气，慢慢站起来，尽量少用手。
5. 暂停一下，深吸气和呼气一次。
6. 慢慢坐下时吸气。
7. 呼气。
8. 重复这个练习 10-15 次。如果这个次数太多了，可循序渐进，慢慢增加到这个数字。



*请咨询您的医疗保健提供者，因为此练习可能不适合所有人

向医疗保健提供者提出的问题

1. 我的药物是否会导致跌倒？让您的医疗保健提供者检查您目前所有的药物和补充剂。询问药物混用时可能产生的副作用或相互作用。
2. 我是否应该服用营养补充剂？在开始使用任何药物（包括补充剂）之前，请咨询您的医疗保健提供者。增加饮食中的维生素和矿物质的含量可能会对您有益。摄入太少可能会导致肌肉无力、骨量减少和神经功能下降，从而增加跌倒的风险。保留一份药物清单，并定期更新。它应该包括所有处方药、非处方药和补充剂。

安全地站起来

如果您跌倒了，尽可能保持冷静，深呼吸放松。在地上保持不动一会儿，判断自己是否受伤。站起来太快或方法不当均可能造成伤害。

如果您认为自己不需要帮助就能站起来：

1. 将身体转向一侧。休息一下，同时让您的身体和血压进行调整。
2. 将膝盖向身体靠拢，并且将手放在胸前的地面上。
3. 让自己的身体成“桌子”那样弓起。
4. 爬向沙发或椅子。双手放在座位上，慢慢地把自己推起来。如果觉得某个膝盖更强壮，弯曲这个膝盖，将身体的重量落在它上面，并把自己的双臂放在椅子上帮助自己起来。慢慢地转过身，坐在椅子上。



如果您受伤了或无法自己站起来，请向别人寻求帮助或拨打 911。如果您独自居住或需要帮助，在家里走动时随身携带手机可以更方便给别人打电话。另一个选择是紧急响应系统，您可以按下特制项链或手镯上的按钮来寻求帮助。

3. 我目前的健康状况如何影响我跌倒的风险？您的医疗保健提供者可以通过体检来评估您的功能、神经、视觉、心脏和精神健康状况，以确定您是否有更高的跌倒风险。如果需要的话，寻求转诊。去找专门从事视力、物理疗法或职业疗法的医疗保健提供者看诊可以让您受益。
4. 体育锻炼是否能降低跌倒风险？积极锻炼身体是降低跌倒风险的最重要方式之一。它可以提高力量、平衡能力、柔韧性和骨量。太极拳和“A Matter of Balance”这两个课程已经被证明可以减少老年人跌倒和增加活动水平。

家庭安全检查表

地板

- 清理走道上的家具和杂物
- 把电线和电缆卷起来，或用胶带粘在墙上
- 用双面胶带将地毯固定在地板上（或将地毯取走）
- 不要使用地板蜡
- 移走那些很难坐进去，也不容易起身的矮椅子

楼梯和台阶

- 不要把物品放在楼梯上
- 修复破损或不平的台阶
- 固定松动的扶手，或者在楼梯两侧安装新的扶手
- 在楼梯的顶部和底部安装顶灯和电灯开关
- 在楼梯的底部和顶部贴上反光胶带

厨房

- 把经常使用的东西放在较低的架子上（大约齐腰高）。
- 在冰箱上张贴一张“生命之瓶”（Vial of Life）或最新的健康信息清单，以备不时之需
- 永远不要把椅子当作梯凳使用

卧室

- 把床的高度调节到一个舒适的位置

照明

- 在靠近床、容易够到的地方放一盏灯
- 安装一个夜灯，这样您就可以看到您走在哪里（有些夜灯在天黑后会自己打开）
- 更换烧坏的灯泡

服装/饰品

- 穿鞋底薄、防滑的鞋子
- 穿缝好边的裤子和裙子，使其不接触地面
- 随身携带手机或便携式电话
- 考虑使用紧急响应系统

浴室

- 在浴缸或淋浴室的地面上放一块防滑橡胶垫
- 在浴缸旁边和内侧以及马桶旁边安装抓杆
- 考虑使用加高的马桶座圈、软垫洗澡椅和/或手持淋浴头

户外

- 修补人行道或车道上的裂缝和缝隙
- 修剪通往门口的小路旁的灌木

保护和保持您的独立性



预防跌倒指南

圣地亚哥县卫生与公共服务局老年及自助服务中心
如需更多信息，请致电 (858) 495-5500，或访问：

www.SanDiegoFallPrevention.org

