

老年人预防跌倒，做个健康“不倒翁”

健康中国



近年来，我国人口老龄化加剧，老年人跌倒的发生率不断升高。《中国城乡老年人生活状况调查报告（2018）》显示，我国老年人的跌倒率达到 16%，跌倒成为老年人意外伤害死亡的首要原因，占伤害总死亡数的 42%（69/10 万）。

跌倒给老年人带来了极大的痛苦和困扰，也给家庭和社会造成了沉重的经济负担。那么，老年朋友应该如何预防跌倒呢？

一、老年人为什么容易跌倒

老年人跌倒有内在外在两方面的原因。

1. 内在原因

老年人的平衡觉（视觉、本体觉、前庭觉）功能下降；老年人骨骼肌的爆发力和耐力减弱，关节活动度降低。老年人通常同时患有高血压、糖尿病、慢性呼吸系统疾病等多种疾病，也会增加跌倒的风险。

2. 外在原因

环境因素：如室内、室外光线昏暗，缺少必要的防滑设施和扶手等辅助设施，室内家具摆放位置不合理或环境混乱，衣服或鞋子不合体等。

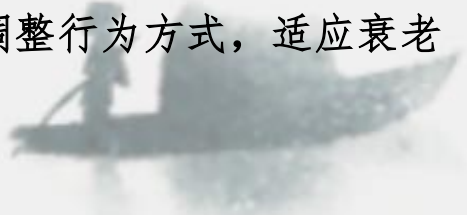
社会因素：受教育程度、个人收入、医疗保障等情况，会影响老年人对自身健康的认识，造成有的老年人无视衰老带来的变化，对预防跌倒缺乏足够的重视。

药物因素：老年人共患疾病多，经常需要服用多种药物，这是跌倒风险增加的一个重要因素。有证据显示，服用精神类药物和降血糖药物，会增加老年人的跌倒风险，且同时服用多种药物，也会增加老年人的跌倒风险。

二、把预防落实到日常生活中

衰老是正常的生理过程，伴随衰老，跌倒风险的增长也是个自然过程。老年人对此不必过于担心，只要积极学习、掌握科学的预防办法，就能有效减少跌倒发生的风险。

1. 要积极调整行为方式，适应衰老



在日常生活中，老年人应养成“两慢、三不急、三个30秒”的习惯——“两慢”即慢转身、慢回头；“三不急”即不急着站起转身、不急着过马路、不急着追赶公交车；“三个30秒”即睡觉醒后在床上躺30秒，下地前在床上坐30秒，站起后停（稳定）30秒，之后再站起迈步活动。

老年人的日常衣着也很重要，要尽量选择尺寸合适、松紧适中的衣物。不要穿过紧的衣服，以减少对血液循环造成干扰，也不要选择裤腿长度过踝的裤子，以防止发生牵绊。

老年人选择鞋子时，要注意鞋跟在2厘米左右比较合适，鞋底要纹理清晰、防滑、抓地力好。老年人可将鞋的足弓处垫高，以增强支撑，缓解压力。另外，老年人要尽量减少在夜晚光线不好、雪天、雨天或浓雾天时外出。出行时，不宜携带重物，应尽量选择平整路面慢走。

2. 要谨遵医嘱服药

老年人经常多病共存，同时服用多种药物。有的药物可能有导致头晕、肢体无力等的副作用。老年人一定要严格按照医嘱服药，不可自己随意增减药量和种类。同时，要了解自己服用的药物是否会导致头晕、嗜睡等副作用，这类药物应尽量选择睡觉之前服用，或者服药之后减少活动，以降低跌倒风险。

3. 要对居家环境进行必要的适老化改造

厕所、厨房、淋浴间容易积水，造成地面湿滑，在这些地点，要铺装防滑材质地板、安装扶手。调整室内照明，尤其要在通往卫生间的通道安装夜间照明灯。室内要保持整洁、

有序，及时清理房间杂物，对容易移位或隆起的地毯要加以固定。

行动不便或有视听等感知觉障碍的老年人，应主动选择辅助器具进行功能补偿，如使用拐杖或其他助行工具行走，使用助视器改善视力，使用助听器改善听力等。

三、要养成良好的运动习惯

运动是良医，也是提高老年人跌倒预防能力的有效措施。老年人应当选择一项或多项自己喜欢又适合的运动，比如健步走、慢跑、太极拳、八段锦、游泳、骑车、柔力球等，进行长期、规律的锻炼。这类运动会改善老年人的平衡能力，提高身体的柔韧性和灵活性，增强体力，延缓身体功能退化的速度。

老年人在运动中一定要量力而行、循序渐进，不可急于求成。如果担心对运动量和强度掌握不好，老年人可选择到医疗机构进行运动心肺能力测试，以确定合适的运动量。不方便在户外运动的老年人可学习、掌握几个对预防跌倒非常有效的小妙招，如“金鸡独立”“坐位站起”“推墙俯卧撑”等，在家中进行锻炼。

