

老年人跌倒的预防

徐艳文 伍尚锟

宜兴九如城康复医院

跌倒是威胁老年人健康和独立生活的主要原因^[1]。据统计，在美国每年有约三分之一的 65 岁以上的老年人经历过一次跌倒，而且，有过一次跌倒经历的老年人再次发生跌倒的风险会增加两到三倍。跌倒所导致的伤害可以是很严重的。跌倒是导致老年人受伤的首要原因，10 次跌倒当中会有一次导致严重的受伤，例如髋关节骨折或头部受伤而需要入院治疗。除了身体和精神上的痛苦外，很多老年人需要至少一年以上的恢复时间，有些人甚至从此以后不能再次独立生活。跌倒甚至可以是致命的。每年至少有 25000 位老年人因为一次的跌倒事故而导致死亡。众所周知，中国是世界上人口最多的国家，据国家统计局 2017 年最新数据，中国 65 周岁及以上人口已达到 15831 万人，那么如果依据国外的经验，在中国每年发生跌倒的老年人数将高达 5000 万以上。尽管没有更多的权威数字告诉我们因为跌倒而住院的人数及造成的经济损失，但是我们相信这绝对是一个惊人的数字。尽管跌倒并不罕见，而且发生的如此频繁，同时跌倒的后果可以非常的严重，但是，对于老年人来说，跌倒不是不可避免的。有大量的研究证明，老年人确实会随着年龄的变大而增加了跌倒的风险，但是，跌倒是可以预防的^[1]。所以，提升对于跌倒风险的认知是预防工作的第一步。

那么，想要了解如何预防跌倒，第一步是理解到底有哪些跌倒的风险因素。简单来说跌倒的风险因素可以分为三大类。

第一类称为生物的风险因素，包括肌肉力量的下降、平衡功能的障碍、视觉的变化与缺失、足部的感觉障碍、患有慢性的疾病如关节炎、卒中后遗症等、或是所服用药物产生的副作用如头昏、低血压等。这类风险因素在老年人群中是经常出现的，是老年人首先并且需要重点关注的内容。

第二类称为行为上的风险因素，如长期的不活动或因疾病原因制动、一些危险的行为例如在冰面行走或在无人帮扶的情况下站在凳子上、以及酗酒。这类风险因素发生在特定的老年人身上，如果老年人存在上述情况，应当予以重视。

第三类称为环境因素，像过道过于杂乱导致绊倒，地面湿滑，光线不足，楼

梯没有扶手，公共活动场所路面不平整等等均会增加跌倒的机会，这类风险因素的存在最为普遍，而且有时很难通过个人的力量排除，必须通过组织层面来进行环境改造，才能尽量减低跌倒的风险。

通常情况下，以上两到三个风险因素之间发生相互影响就会导致一个跌倒事件的发生，例如，平衡和视力较差^[2]。如果一个老年人存在更多的跌倒风险因素，那么发生跌倒的几率就会大大增加^[3]。而家居或环境的因素在所有的跌倒风险因素中起着重要的角色，占50%以上。了解了以上三种跌倒的风险因素，以下一个简单的高危跌倒人群筛查表可以协助我们更好地清楚辨别那些老年人属于跌倒的高危人群^[1]：

- 你依靠拐杖四处行走吗？（2）
- 你近期有跌倒过吗？（2）
- 你走路时有感觉到步履蹒跚吗？（1）
- 你担心跌倒吗？（1）
- 你在家里需要扶着家具来保持平衡吗？（1）
- 你需要撑着扶手才能从椅子上站起吗？（1）
- 在马路边缘上下你感到吃力吗？（1）
- 你的脚感觉麻木吗？（1）
- 你经常需要跑去洗手间吗？（1）
- 你有服用药物，会导致你头昏或疲倦吗？（1）
- 你有服用改善睡眠或精神状态的药物吗？（1）
- 你经常感到难过或沮丧吗？（1）

上述每个问题之后均有一个数字，你需要将回答“是”的问题之后的数字相加，若结果等于或大于“4”，则表明你可能更容易发生跌倒。

了解了跌倒的风险因素，学习了如何鉴别自身是否是跌倒的高危人群，那么究竟老年人应该如何预防跌倒呢？

首先，老年人需要清晰的了解自己的身体状况，尤其是那些结果超过“4”分的老年人，建议前往医院向医生寻求建议，了解功能状态、所服用药物的副作用等。有视力障碍的老年人建议每年进行视力检查并更换合适的眼镜。此外，建议所有老年人参与并坚持一项体育锻炼，如太极拳，提高自身下肢力量及平衡协



调能力。

其次，需要提高自身安全意识，避免攀爬到高处等风险性较高的行为，如果有饮酒习惯的老年人，务必进行控制，避免过度饮酒致醉。

最后，对家居环境中的也应进行适度的改造，如移除不同居室间突出地面的门槛，盥洗间出入口增加防滑垫，浴缸与马桶旁增加扶手等。此外，如果您居住的社区经常有人在某些特定的地方跌倒，不妨将问题反映给所属的居委会，通过公共设施及环境的改造来防止跌倒的发生。

“含饴弄孙，颐养天年”一直是中国人传统中对老年人美好的祝福，希望这篇文章，能让更多的人了解到跌倒的严重危害及预防跌倒的重要性，祝愿每一位老年人都能独立、自由的享受晚年生活。

参考文献：

1. National Center for Injury Prevention and Control. (2015). Preventing Falls: A Guide to Implementing Effective Community-based Fall Prevention Programs. 2nd ed. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, 2015.
2. Rubenstein, L. Z. & Josephson, K. R. (2006). Falls and their prevention in elderly people: what does the evidence show? *Med Clin North Am*, 90(5), 807 - 824.
3. Tinetti, M. E., Williams, T. F. & Mayewski, R. (1986). Fall risk index for elderly patients based on number of chronic disabilities. *Am J Med*, 80, 429 - 434.