

- применение лекарственных препаратов для уменьшения выраженности головокружения и лечения остеопороза (по назначению врача).



Ханты-Мансийский окружной центр
медицинской профилактики

Независимо от того, какие факторы вызывают падение пожилых людей, вот несколько советов, которые позволят его предотвратить:

- уберите дома вещи, которые могут способствовать падению;
- необходимые вещи хранить в легкодоступных местах;
- на полу используйте не скользкие циновки;
- в ванной сделайте ручки и перила, положите на дно ванны резиновый коврик на присосках или замените ванну душем, поставьте специальное кресло, сидя в котором можно мыться;
- лестницу и прихожую держите хорошо освещённой;
- носите удобную обувь с нескользкой подошвой;
- не выходите на улицу в одиночку в гололёд, сумерки, при тумане или снеге.

Пожилым людям надо всегда помнить, что в их возрасте следует рассчитывать свои силы и возможности организма. По возможности прогнозировать и предвидеть травмоопасные последствия в той или иной ситуации и тем самым избежать травм и увечий. Желаем Вам ЗДОРОВЬЯ и ДОЛГОЛЕТИЯ!



ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ЗРЕЛОМ И ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Травматизм представляет серьёзную угрозу для жизни людей, особенно людей пожилого возраста. В этом возрасте, как правило, появляются возрастные изменения в работе органов и систем организма.

В результате полученных травм в 40% случаев пожилые люди после выписки из стационаров теряют самостоятельность и становятся зависимыми от окружающих, могут стать инвалидами или лишиться жизни (при переломе шейки бедра).

Причины травм у пожилых людей условно можно разделить на внутренние и внешние.

Внутренние причины связаны с возрастными изменениями:

- опорно-двигательного аппарата (остеопороз, мышечная слабость);
- органов зрения и слуха (нарушение зрения, снижение слуха);

- сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертония);
- общей слабостью, головокружением, которые наблюдаются почти у всех пожилых людей (атеросклероз, нарушение мозгового кровообращения);
- замедленной реакцией на происходящее;
- ограничение и подвижности из-за болевых синдромов;
- приёмом различных лекарственных препаратов и т.д.

Внешние причины связаны с неправильной организацией безопасного движения; низкой безопасностью жилища, неудобной обувью, неправильным подбором очков, отсутствием вспомогательных средств передвижения (трости, ходунки).

К внешним причинам относятся и погодные факторы: скользкая прохожая часть улицы зимой либо её неровная поверхность, плохая освещённость и др.

Риск падения велик у людей, которые мало (не более 4-х часов в сутки) находятся в вертикальном положении, не могут встать со стула без помощи рук.

Где чаще всего происходит падение и наиболее характерные виды травм:

- В 50% случаев падение происходит дома, особенно часто в ванной комнате и спальне и чаще без свидетелей, что лишает их быстрой помощи.
- Вне дома падение чаще всего происходит на скользких тротуарах, мокром асфальте, при переходе через бордюр тротуара. Наиболее частая причина смерти у престарелых людей от травмы, полученной в результате падения, – это перелом шейки бедра.
- Большая доля травм после падения у пожилых людей приходится на переломы костей запястья. Процесс сращения занимает много времени, длится от 6 недель до 3-6 месяцев и значительно ограничивает способность человека к самообслуживанию.

Рекомендации пожилым по профилактике травматизма:

- организация безопасного быта и жилища;
- занятия гимнастикой для увеличения силы ножных мышц;