

预防老年人跌倒

YU FANG LAO NIAN REN DIE DAO

知识读本

主编 张青剑 马新颜 梁震宇

河北人民出版社

预防老年人跌倒 知识读本

主 编：张青剑 马新颜 梁震宇

副 主 编：董会敏 耳玉亮 李 朝

主 审：段蕾蕾

编写人员：（按姓氏笔画为序）

马立新 马新颜 王志芬 耳玉亮 李正光

李 朝 张青剑 张彦亭 段巧红 姜彩肖

高 从 梁震宇 董会敏

插 图：李 朝 张青剑

河北人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

预防老年人跌倒知识读本 / 张青剑, 马新颜, 梁震宇主编. — 石家庄: 河北人民出版社, 2014.7

ISBN 978-7-202-09090-9

I. ①预… II. ①张… ②马… ③梁… III. ①老年人—保健—基本知识 IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 151708 号

书 名	预防老年人跌倒知识读本
-----	-------------

主 编	张青剑 马新颜 梁震宇
-----	-------------

责任编辑	李 莉
------	-----

美术编辑	李 欣
------	-----

封面设计	艺凡设计工作室
------	---------

责任校对	张三铁
------	-----

出版发行	河北人民出版社(石家庄市友谊大街 330 号)
------	-------------------------

印 刷	石家庄市汇昌印刷有限公司
-----	--------------

开 本	787 毫米×1092 毫米 1/32
-----	---------------------

印 张	2.25
-----	------

字 数	22 000
-----	--------

版 次	2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷
-----	-----------------------------------

书 号	ISBN 978-7-202-09090-9/R·71
-----	-----------------------------

定 价	11.00 元
-----	---------

版权所有 翻印必究

序

我国已步入老龄化社会,65 岁以上老年人口已达 1.5 亿。跌倒是我国伤害死亡的第四位原因,而在 65 岁以上的老年人中则为首位。调查数据显示,65 岁以上老年人跌倒的发生率大约 30%,以此估算每年有 4000 多万老人至少发生 1 次跌倒。老年人跌倒不但可能引起骨折,影响生活质量,甚至可能危及生命。

老年人跌倒的危险因素既包括生理、病理、药物等内在因素,也包括灯光、路面、台阶等环境因素,以及卫生保健水平、是否独居等社会因素。一些伤害预防起步较早的国家,通过采取一系列防控措施,取得了明显的成效。

为预防老年人跌倒和减少伤害,2012 年中国疾病预防控制中心在石家庄市开展了老年人跌倒社区综

合干预工作试点,石家庄市疾病预防控制中心编写了本书。本书大量采用石家庄市疾病预防控制中心在社区干预过程中普通居民的活动图片,以图文并茂的形式,通俗易懂的语言,将老百姓容易导致跌倒的原因、常见的隐患和注意事项,生动形象地描述出来。

希望通过此书的出版,进一步宣传预防老年人跌倒知识,消除环境中的危险因素,普及相关急救技能,减少老年人跌倒的发生。让大家都有一个健康的身体,幸福的家庭,共享美好的生活。

编者

2014年6月

目 录

第一节	跌倒的危害	(1)
第二节	哪些老年人容易跌倒	(5)
第三节	老年人易跌倒的原因	(10)
第四节	家居布置如何预防跌倒	(18)
第五节	预防跌倒的个人防护	(26)
第六节	老年人跌倒后怎么办	(46)
附录	居家安全五言口诀	(58)

第一节 跌倒的危害

随着经济发展和社会进步,人类寿命也越来越长。2013年2月27日,全国老龄工作委员会发布了我国首部老龄事业发展状况



蓝皮书——《中国老龄事业发展报告(2013)》。蓝皮书指出:“2013年中国老年人数量将突破2亿大关,老龄化水平达到14.8%”。我国老年人口基数大,老龄化进程快,面对席卷而来的“银发浪潮”,如何让城乡老年人都能幸福安度

晚年,已成为社会关注的热点。

跌倒是指人身体的任何部位(不包括双脚)意外地触及地面,是老年人群常见的伤害之一。跌倒不但会降低老年人的活动能力,还可导致严重的生理、心理以及社会功能障碍,是老年人伤残、死亡和经济负担加重的重要原因之一。

调查数据显示:

- 65 岁以上老人,平均每 10 人就有 3 到 4 人有跌倒的经历,并且随着年龄的增加而升高。



- 女性跌倒的风险比男性高一倍,这是因为老年女性活动少、肌力差、平衡、

认识能力受损等因素比老年男性更为严重所致。

● 90% 的骨折与跌倒有关，因此，预防老年人尤其是伴有骨质疏松的老年人跌倒尤为重要。



● 跌倒是我国老年人因伤害导致死亡的首位原因。跌倒除了导致老年人死亡外，还导致了大量残疾，严重影响老年人的身心健康。

● 老年人每年跌倒的发生率为 15% ~ 40%，跌倒机率随着年龄而提升。

● 老年人每十次跌倒就会有一次造成严重伤害，包括骨折、头部出血、头部外伤、硬脑膜下

出血等。

● 有些老人会因为害怕再次跌倒，而开始限制自我活动，渐渐地失去独立活动的能力，不仅增加家人的负担，还会使得老人的身体功能老化得更快。

第二节 哪些老年人容易跌倒

以下老年人群是跌倒的高危人群：

- 年纪大于 70 岁的老年人



- 没有照顾者在旁照护的人



● 过去曾跌倒者



● 步态不稳者



● 贫血或姿势性低血压者



● 营养不良、虚弱、头晕者



- 意识障碍者 (失去定向感、躁动混乱等)



- 服用影响意识或活动的药物者 (利尿剂、止痛剂、镇静安眠药物、心血管用药、轻泻剂)



● 睡眠障碍者



● 肢体活动功能障碍者



第三节 老年人易跌倒的原因

老年人容易跌倒,年龄越大,跌倒的发生率越高,且女性比男性多。跌倒后,由于骨质疏松易引起股骨颈和脊椎骨折,后果较为严重。除不能行走和生活难以自理外,还可因长期卧床引起多种并发症,损害老人身心健康。

老年人易跌倒的原因是

多方面的,主要有以下几个方面的因素。



一、生理因素

老年人随着年龄的增长，机体的生理功能也在发生变化。

- 感觉系统和平衡能力减退，中枢神经系



统功能退变，导致感觉迟钝、反应变慢，并且往往伴有视力减退。当环境突然改变时，不能正确判断

环境结构及障碍物，身体失去平衡时不能及时做出适宜的动作，就容易跌倒。

- 骨骼肌肉的因素。骨骼和肌肉结构异常或功能退化，下肢髋、膝、踝的退行性关节炎，导致步态和肌肉失常，腰背脊柱的劳损退变使脊柱对下肢的重新调整代偿能力下降。