

老人倒地 别“帮倒忙”

覃连云 广西省环江毛南族自治县人民医院 547100

当前,随着我国人口老龄化程度不断加深,所产生的健康问题也越来越多,老人出行过程中,因为身体机能下降,摔倒发生的概率大幅度增加,老人倒地之后,不论是家属还是其他路人第一时间都会想要将老人搀扶起来,但实际上,老人倒地的原因多种多样,在其倒地之后,如果贸然搀扶可能不仅难以发挥积极作用,反而还会对老人的生命健康构成严重威胁,有帮倒忙之嫌。本文将深入探究老人倒地的常见原因、预防老人倒地的方法以及老人倒地后的急救措施,希望能够更好地维护老人健康。

一、老人倒地常见原因

老年倒地的原因多种多样,其与疾病、身体、药物等多种因素有着密切的关联性,具体如下:

一是生理因素。该因素是老人倒地最为常见且无法有效预防缓解的因素。随着年龄的不断增加,老人的身体机能以及肢体的各项功能会出现不同程度的下降,因此导致老人容易出现倒地的情况,比如说,老人在行走时忽然腿软,膝盖或腿部突然出现强烈的疼痛感,无法负荷身体的重量就会倒地。再比如说,老人的运动系统功能下降,运动、感觉、反应速度以及分析判断能力等均出现不同程度的下降,这也导致老人容易出现倒地情况。

二是疾病因素。老人因为年龄偏大出现了多种慢性疾病,部分老年人甚至有危及生命健康的经验,这些疾病也会对老人的身体造成不良影响,倒地的概率也将大幅度增加。比如说,老人患有神经系统疾病,如帕金森、脑卒中、阿尔茨海默病等,这些疾病将会导致老人的神经系统功能出现不同程度的下降,日常生活中其大脑难以做出正确的判断,控制肢体的能力下降,这样也容易倒地。此外,运动系统障碍或疾病,也可能导致老人倒地,如长时间高强度从事体力劳动的老人存在严重的关节炎、肌力衰退,老人有骨质疏松、颈椎病等,也可能导致老人的身体协调性下降,由此出现倒地问题。

三是药物因素。老人的基础疾病多,为了控制疾病需要服用多种药物,这些药物也存在一定的副作用,其可能对患者的神经、运动以及生理系统等产生消极负面影响,因此导致老人倒地。

四是环境因素。老人倒地多发生在卧室、洗手间、浴室、厨房、楼梯口等位置,这些地方比较光滑或者是存在大量的水渍、空间狭小。

五是心理因素。部分老人对于自身的身体机能出现明显下降缺乏清晰的认知,认为自己即便是进入老年后依然身强体壮,不肯服老,对于自身能力过分自信,对于部分潜在的风险

缺乏清晰明确的认知，因此增加倒地的发生率。

此外，在日常生活中，鞋底不防滑，出行时没有配备相应的辅助性工具，也可能导致老人倒地。

二、如何预防老人倒地

老人倒地危害严重，轻则摔伤、骨折，重则死亡，在老人倒地之后也不能随意进行搀扶，预防老人倒地极为重要，其能够更好地维护老人的生命健康，避免老人的生活质量下降，在预防老人倒地时，可以从以下方面着手：

一是做好居家倒地防范。居家时要坚持无障碍理念，对可能会影响老人活动、倒地的障碍物尽可能清除掉，地面要尽量不摆放影响行走的障碍物。日常要保持地面干燥、平整，卫生间、厨房等区域不能有大量积水存在，必要时需要安放防滑垫，降低老人不慎滑倒的发生率。部分老人因为年龄偏大，行动上多有不便，站立以及坐下均比较困难，因此居家时可以配置一些能够为老人生活提供便利的设施，比如说蹲便、感应灯、地灯等，为老人如厕以及行走等提供便利。

二是做好外出倒地防范。在外出时也有诸多可能会导致老人倒地的因素，也需要加强防范，外出时老人要注意优先选择在大路或者是平坦的路面上行走，如果遇到湿滑、坑洼或者是有积水的路面要及时避开，在经过台阶、碎石板等区域时要小心谨慎，尽可能借助外力顺利通过，如果发现前方有障碍物，要提前警醒，保证顺利避开障碍物。对于视力功能严重下降的老人来说，在日常出行时要佩戴老花镜或者是在家人陪同下出行，避免因看不清道路而倒地，老人要尽可能避免在夜间外出，如果必须外出则需要有人陪同，进而降低倒地发生率。

三是做好日常生活倒地预防。老人倒地问题防不胜防，日常生活中要加强预防。对于老人而言，其要坚持运动锻炼，有效的运动锻炼可以增强平衡力、提高身体素质，骨密度增加，行走过程中平稳性显著提升，不仅可以降低倒地的发生率，而且倒地之后对身体所产生的伤害也比较小。同时，在穿鞋时要优先考虑舒适且具有防滑作用的鞋子，这一类鞋子可以增大地面摩擦力，减少滑倒的风险，外出时尽量不穿拖鞋。如果老人在行走时比较吃力，身体所承受的压力相对比较大，则需要及时使用拐杖，要将拐杖放在适合自己拿取的地方，保证出行时能够顺利取用。在上下楼梯、上厕所时均需要借助扶手完成相应操作，注意起身、转身等动作实施时要尽可能缓慢，如果速度过快也会增加倒地的可能性。

三、老人倒地急救方法

老人倒地之后注意不能随意搀扶，避免帮倒忙，要先了解导致老人倒地的原因、倒地之

后出现了哪些不良情况，然后结合实际情况采取针对性的措施予以应对。在老人倒地之后，要第一时间拨打 120，再立足实际采取不同情况予以处理，其具体如下：

一是倒地后昏迷或猝死的处理。如果发现老人在倒地之后陷入昏迷或猝死状态，要先将老人身体平卧，然后将其衣领解开，保证其能够顺畅呼吸，然后立即对老人实施心肺复苏，在心肺复苏前，要先拨打 120，告知医护人员自身所在位置。在心肺复苏期间要密切关注老人的身体状况是否发生变化，如果通过专业的心肺复苏急救，患者的各项情况有明显好转则说明急救措施有效，要继续开展急救，尽可能保证患者呼吸顺畅。

二是倒地后骨折的急救。如果老人在倒地后出现骨折，则不能急忙将老人扶起，这种操作可能不仅无法缓解患者不良症状，还会导致骨骼错位，情况严重时会导致老人瘫痪。如果确定老人有骨折症状，要先进行包扎、止痛，必须对老人进行移动时则注意不要抱头或抬脚。

三是倒地后出现呕吐或抽搐现象的急救。如果老人在倒地之后呕吐不止，要及时将口鼻内的污物清理掉，保证老人呼吸通畅；如果有抽搐症状，则需要尽快将其移动到平稳的地面或者是在其身下垫放垫子，避免因抽搐导致擦伤或者是其他不良问题发生。

总之，老人倒地的原因多种多样，在其倒地之后需要注意不能贸然施救，而是要先了解原因所在，结合实际情况，采取针对性的措施予以处理，同时在发现有老人倒地之后，如果情况比较严重，要及时拨打 120，寻求专业医护人员的帮助，这样能够有效避免随意操作所产生的不良影响。