



老人跌倒怎么防？ 护士来支招

◎ 广安市前锋区人民医院 王 静

老年人一旦跌倒，轻则皮外伤，重则骨折、致残，甚至危及生命，已成为影响老年人健康安全的严重隐患，尤其在家庭和养老机构中，防跌倒措施常被忽视，造成严重后果。作为守护健康的第一线，护士不仅要治疗伤后，还要提前预防。本文结合临床护理实践，从环境管理、健康教育到个体评估等方面，分享切实可行的防跌倒对策，为老年人筑起安全防线。

识别高风险人群

老年人跌倒不仅是意外事件，更是一种常见而严重的健康问题。识别高风险人群，是防范跌倒的第一步。

1. 年龄增长带来的生理退化。随着年龄的增长，老年人肌肉力量和协调能力逐渐减弱，骨骼密度下降，关节活动受限，反应速度变慢。这些变化使得老年人在行走、上下楼梯、转身时更容易失去平衡，从而导致跌倒。尤其是80岁以上的高龄人群，跌倒风险显著增加。

2. 慢性病影响身体稳定性。多种慢性病与跌倒密切相关，如高血压容易引起体位性低血压，糖尿病可导致下肢神经病变，影响感知能力，帕金森病则直接影响运动协调。老年人往往存在多种慢病共存的情况，进一步增加了跌倒的可能性。

3. 视力与听力减退。视力模糊会影响对障碍物、楼梯台阶的判断，容易发生绊倒或踩空；听力下降则可能错过周围环境的提示声，导致行动反应不及时。这类感官退化使得老年人对周围环境的感知能力

力减弱，提升了意外发生的概率。

4. 药物使用带来的副作用。老年人常年服用多种药物，如镇静剂、降压药、利尿剂等，部分药物可能引起头晕、乏力、视物模糊等副作用，诱发跌倒。此外，多种药物同时使用也会增加药物相互作用的风险，导致身体失衡。

5. 情绪与认知状态的影响。抑郁、焦虑、注意力不集中、认知功能减退等心理或神经系统问题，也会导致老年人在走路时分神、判断失误、动作不协调，从而增加跌倒的风险。患有阿尔茨海默病等认知障碍的老年人，特别需要重点关注。

护士支招防跌倒

预防老年人跌倒不仅是医疗护理的重要内容，更是保障其生活质量和安全的关键环节。

1. 居家环境巧改造，消除隐患源。居家是老年人最常活动的场所，环境安全至关重要。应确保地面干燥防滑，避免光滑瓷砖和松动地毯的使用；走廊、厕所、卧室等区域可安装防滑扶手，地面适当设置防滑垫；夜间建议床边或走道设

有感应灯，避免摸黑行走；电线杂物应整理好，避免绊倒；卫生间可加装坐便椅、浴凳等设备，减少弯腰滑倒风险。

2. 康复锻炼强体能，提升平衡力。身体协调和平衡能力的训练是预防跌倒的重要措施，护士可指导老年人进行简单的康复锻炼，如靠墙站立、踮脚尖、单脚站立、太极拳、手脚协调操等，这类运动可增强下肢肌力、稳定关节结构，同时提升身体对重心变化的适应性。锻炼应循序渐进，选择安全、开阔的场地进行，家属或护理人员陪伴为佳。

3. 健康宣教提意识，改变生活习惯。许多老年人并未意识到跌倒的严重性，缺乏必要的防护意识。护士应主动开展健康宣教，向老人及家属普及跌倒危害、识别风险信号、应急处理方法等知识。还可通过视频教学、图示手册等方式加强理解效果，引导老年人养成良好的生活习惯，如不疾走、不穿拖鞋、起床缓慢等，从思想和行为层面降低风险。

4. 穿戴辅助重细节，出行更安心。合适的穿戴可有效降低跌倒发生，建议老年人穿着防滑软底鞋，避免高跟、硬底或松垮拖鞋；衣物不宜过长，以免绊倒。对平衡力差或步态不稳的老人可推荐使用助行器、手杖等辅助工具，但需个体评估和正确指导使用方法，避免二次伤害。

老年人跌倒可防可控，关键在于早识别、早干预。通过优化居家环境、加强身体锻炼、科学穿戴及健康宣教等多方面护理措施，能有效降低跌倒发生率。护理人员在防跌倒中发挥着关键作用，为老年人筑牢安全防线，保障其晚年生活的健康与尊严。◎