

老年人跌倒预防的护理干预

林新珍 肇京美 梁秀霞

广州中医药大学深圳医院(福田) 广东 深圳 518034

摘要: 老年人跌倒问题日益凸显,对身心健康构成严重威胁。跌倒不仅导致骨折等直接伤害,还易引发心理创伤和经济负担。本文综合分析了老年人跌倒的生理、药物及环境因素,并详细阐述了健康教育、身体功能训练、环境改善和心理支持等护理干预措施。通过实施这些措施,可有效降低跌倒风险,提升老年人生活质量,为构建和谐社会提供有力保障。

关键词: 老年人跌倒预防; 原因分析; 护理干预措施

引言

随着全球老龄化的加剧,老年人跌倒已成为一个不容忽视的公共卫生问题。跌倒不仅影响老年人的身体健康,还对其心理状态和社会功能造成深远影响。因此,探讨老年人跌倒的原因及预防策略显得尤为重要。本文旨在综合分析老年人跌倒的多元因素,并提出针对性的护理干预措施,以期降低跌倒风险、保障老年人健康提供参考。

1 老年人跌倒预防的重要性

随着全球人口结构的老龄化趋势,老年人健康问题逐渐成为社会关注的焦点。跌倒,作为老年人日常生活中常见的意外事件,对其身心健康构成了严重威胁。老年人跌倒会引发骨折、关节脱位等直接伤害,还导致其生活质量下降,甚至引发心理创伤和社交障碍。采取有效措施预防老年人跌倒,成为提高老年人生活质量、维护其身心健康的关键。跌倒对老年人的健康威胁具有多维度特征。从生理层面看,老年人骨骼脆弱,跌倒后易发生骨折,恢复缓慢且并发症多。跌倒还造成软组织损伤、脑部伤害等,严重影响老年人的身体健康。从心理层面分析,跌倒使老年人产生恐惧心理,担心再次跌倒而减少活动,这加速了身体机能的退化,还引发孤独、抑郁等心理问题。跌倒后的治疗费用及康复需求,也给老年人及其家庭带来了沉重的经济负担。预防老年人跌倒显得尤为重要。通过专业的护理干预,有效降低跌倒的发生率,减轻跌倒带来的伤害。护理干预涵盖了健康教育、环境改善、体能锻炼等多方面内容,旨在提高老年人的安全意识,优化其生活环境,增强其身体机能,全面提升跌倒预防能力。这关乎老年人的身心健康,更关乎社会的和谐稳定与可持续发展。

2 老年人跌倒的原因分析

2.1 生理因素

步入老年阶段,人体宛如一台运转多年的复杂机器,各系统逐渐呈现出明显的退行性变化,这无疑为跌倒风险埋下诸多隐患。在肌肉骨骼系统方面,老年人肌肉量持续减少,肌纤维变细且数量降低,肌肉力量随年龄增长而显著衰退。研究表明,65岁以上老人相较于年轻时,肌肉力量平均下降30%-40%,这使得日常行走时腿部支撑力不足,步伐变得蹒跚。关节软骨磨损严重,骨质增生现象频发,关节炎的发生率大幅上升。以膝关节为例,约50%的老年人存在不同程度的膝关节炎,关节活动范围受限,屈伸不利,行走稳定性大打折扣,平衡功能的维持依赖于前庭系统、视觉系统及本体感觉系统的协同作用。老年人前庭功能减退,内耳感受器对头部位置变化的敏感度降低,导致在姿势调整时反应迟缓,无法及时有效纠正身体重心偏移。视力方面,晶状体浑浊、视网膜血管病变等问题致使视觉清晰度下降,对地面微小起伏、障碍物的辨别能力减弱。听力衰退使老年人难以捕捉环境中的警示声音,如车辆鸣笛、旁人提醒等,无法提前规避危险。慢性疾病如高血压引发的脑血管痉挛、糖尿病导致的周围神经病变、心血管疾病造成的心输出量减少,均干扰身体正常生理功能,加剧了跌倒风险,使老年人在日常简单活动中便可能面临失衡摔倒的危机^[1]。

2.2 药物因素

在探讨老年人跌倒的诸多原因中,药物因素不容忽视。鉴于老年群体慢性疾病的高发性,长期服用多种药物已成为常态,但这一过程却潜藏着跌倒的风险。(1) 作用于神经系统的药物,特别是镇静催眠类药物,通过抑制中枢神经系统兴奋性,降低机体警觉性,常引发老年人嗜睡、头晕、共济失调等不良反应,增加跌倒的风险。研究表明,服用此类药物的老年人跌倒几率较未服用者高出数倍。(2) 降压药的不当使用也易诱发体位性

低血压。当老年人迅速变换体位,如从卧位或坐位起身时,血压在短时间内大幅下降,导致大脑供血不足,出现头晕目眩、眼前发黑甚至晕厥,此时身体平衡难以维持,跌倒风险显著增加。(3)降糖药物若剂量与饮食、运动未精准匹配,易引发低血糖反应,老年人会出现心慌、手抖、出汗、意识模糊等症状,身体行动能力和反应速度严重受损,进而增加跌倒的可能性。一些精神类药物也可能影响老年人的认知和运动功能,导致步态不稳,进一步加剧跌倒风险。医护人员和家属需高度重视老年人用药管理,及时调整用药方案,以降低跌倒风险。

2.3 环境因素

居住环境中的潜在危险因素犹如隐匿的“陷阱”,时刻威胁着老年人的行动安全。地面状况是首要隐患,家中瓷砖长期使用后出现磨损、破裂,表面变得光滑,摩擦力减小,尤其是卫生间、厨房等易积水区域,若未铺设防滑垫,老年人行走时脚底极易打滑。室内照明设计不合理,光线过暗或存在照明死角,在楼梯间、走廊等区域,老年人难以清晰辨别道路轮廓和障碍物位置,视觉受限大大增加了跌倒风险。据统计,因光线问题导致的老年人跌倒事件占总跌倒事件的15%-20%。家具摆放杂乱无章,通道狭窄且被随意放置的物品、电线、绳索等占据,老年人在日常活动中穿梭时,稍不留意便会被绊倒。卫生间作为老年人频繁使用的场所,若未安装稳固的扶手,在起身、转身等需要身体支撑的动作时,缺乏有效的着力点,身体极易失去平衡而摔倒。家中门槛过高、地毯铺设不平整等,都可能成为老年人跌倒的诱发因素。全面排查并改善居住环境,消除这些潜在危险因素,为老年人打造一个安全、无障碍的生活空间,是预防跌倒的重要外部保障措施^[2]。

3 老年人跌倒预防的护理干预措施

3.1 健康教育

健康教育作为老年人跌倒预防的基石,在提升预防意识和知识水平方面发挥着不可替代的作用。护理人员可通过多元化的方式开展教育活动。举办专题讲座时,精心准备详尽且直观的资料,如展示跌倒导致骨折患者长期卧床的生活场景视频,以及因软组织挫伤致使日常活动受限的真实案例图片,让老年人及其家属深刻认识到跌倒带来的身体创伤严重性。借助心理学研究成果,阐述跌倒后恐惧、焦虑等情绪如何影响老年人的心理状态,干扰其日常生活和社交活动,以此强化他们对跌倒危害的认知,提升对跌倒预防的重视程度。在日常行为指导上,护理人员应进行细致且规范的示范。行走时,引导老年人保持脊柱自然伸展,使头部处于身体正上

方,双肩自然下垂,避免耸肩,双臂自然摆动,步幅适中且均匀,脚掌着地时从脚跟过渡到脚尖,步伐平稳且节奏一致,这样有助于维持身体的重心稳定,减少行走过程中的晃动。上下楼梯时,务必强调先站稳脚步,双脚踏实地面,再缓慢抬起脚步,双手紧握楼梯扶手,依靠手臂力量辅助身体移动,一步一步稳健上下,每一步都确保身体平衡。转身时,以身体的垂直中轴线为中心,缓慢扭转身体,同时双脚作为支撑点,保持与地面的稳定接触,避免快速转身导致身体失衡。对于药物相关知识,护理人员要采用通俗易懂的语言,向老年人及其家属讲解各类药物的作用机制,如降压药通过何种方式降低血压,降糖药如何调节血糖水平等。详细说明常见药物的副作用,如镇静催眠药可能导致的嗜睡、头晕,降压药引发的体位性低血压等,并着重强调严格按照医嘱服药的重要性,杜绝随意增减药量或自行停药的行为,从源头上预防因药物不良反应引发的跌倒事件^[3]。

3.2 身体功能训练

在老年人跌倒预防的护理干预中,身体功能训练占据着举足轻重的地位。通过科学合理的训练,能有效提升老年人的身体机能,降低跌倒的风险。(1)个性化康复训练计划的制定至关重要。依据老年人的身体状况,制定出一套符合其实际情况的训练方案,是实现训练效果最大化的前提。在肌肉力量训练方面,我们采用循序渐进的抗阻训练方法,利用弹力带、小重量哑铃等简易器械,对老年人的腿部、臀部等关键肌肉群进行针对性锻炼。通过逐步增加训练强度,老年人的肌肉力量得以有效增强,为身体提供了更为稳固的支撑。(2)关节活动度训练同样不容忽视。保持关节的灵活性对于老年人来说至关重要。护理人员应指导老年人进行关节的屈伸、旋转等多种运动,以维持关节的正常功能。针对膝关节和肩关节,进行特定的屈伸和环绕运动,以提升关节的灵活性和稳定性。(3)平衡能力训练也是预防跌倒的关键环节。通过单脚站立、闭目站立等训练方式,可以有效提升老年人的平衡能力。鼓励老年人参与适宜的有氧运动,如散步、太极拳、八段锦等,这些运动能增强心肺功能,还能提升肢体的协调性和平衡能力。特别是太极拳和八段锦,其动作柔和、缓慢,注重身体的整体性和协调性,非常适合老年人进行锻炼。通过这些训练措施的实施,老年人的身体素质将得到全面提升,跌倒的风险也将有效降低。

3.3 环境改善

环境优化是预防老年人跌倒的重要外部保障,需要护理人员与家属共同协作。地面状况是预防跌倒的关键

因素。护理人员应协助家属对家中地面进行全面检查,及时更换磨损、破裂的瓷砖,确保地面平整。在卫生间、厨房、浴室等易积水区域,铺设防滑性能良好的防滑垫,防滑垫的材质应具有足够的摩擦力,且边缘要固定牢固,防止移位,保持地面干燥,及时清理积水,避免因地面湿滑导致老年人滑倒。照明系统的合理布局对于预防跌倒也至关重要。室内灯具的安装应保证光线充足且均匀,避免出现照明死角。在楼梯间、走廊、卧室等区域,增加灯具数量或提高灯具亮度。特别是在夜间,为老年人设置夜灯,夜灯的位置应在床边、卫生间门口、走廊等关键位置,灯光亮度要适中,既能够照亮道路,又不会过于刺眼影响睡眠。家具摆放应遵循简洁、合理的原则,清理不必要的家具,拓宽通道宽度,确保通道宽度不低于80厘米,方便老年人自由通行。将常用物品,如药品、水杯、遥控器等放置在易于拿取的位置,避免老年人因过度伸展身体而失去平衡。卫生间作为老年人频繁使用的场所,安装稳固的扶手是必不可少的。扶手的高度应根据老年人的身高进行调整,一般距离地面0.8-0.9米,扶手的材质应具有良好的抓握性,在老年人起身、转身等需要支撑的动作时,提供可靠的着力点,有效降低因环境因素导致的跌倒风险。

3.4 心理支持

在预防老年人跌倒的护理干预中,心理支持扮演着至关重要的角色。这一环关乎老年人的心理健康,更直接影响到其身体反应能力和平衡控制,对跌倒风险产生深远影响。(1)护理人员需在日常护理中密切关注老年人的情绪变化与心理状态。通过细致观察其行为表现、语言表达,及时发现并识别恐惧、焦虑等不良情绪。针对恐惧跌倒的老年人,应采用认知行为疗法进行专业干预。通过深入沟通,了解其恐惧的根源,并为其提供科学、准确的预防跌倒知识与指导,以增强其信心与安全

感。组织成功预防跌倒的经验分享会,利用同伴效应巩固老年人的信心基础。(2)对于存在认知障碍和抑郁等心理问题的老年人,应鼓励其积极参与社交活动。社区与养老机构可策划丰富多样的老年活动,如书法绘画班、手工制作小组、老年合唱团等,为老年人搭建交流平台,丰富其精神文化生活。在社交互动中,老年人能获得情感支持,增强自信心与独立性,有助于改善心理状态,提升身体反应与平衡控制能力。(3)家属在日常生活中应给予老年人充分的关爱与陪伴。通过定期沟通与交流,深入了解其内心需求,及时给予安慰与鼓励。这种全方位的心理支持体系,将有效改善老年人的心理状态,为预防跌倒奠定坚实的心理基础^[4]。

结束语

综上所述,老年人跌倒的预防是一个系统工程,需要综合考虑生理、药物、环境及心理等多方面因素。通过实施健康教育、身体功能训练、环境改善和心理支持等护理干预措施,可以有效降低跌倒风险,提升老年人的生活质量和幸福感。未来需强化老年人跌倒预防研究与实践,为打造健康和谐的老龄社会贡献力量,共创美好明天。

参考文献

- [1]付军志,傅军玉.综合护理干预预防老年人高血压病或糖尿病患者跌倒的效果[J].养生大世界,2024(14):207-208.
- [2]常亚军.社区护理干预联合健康教育在预防老年人跌倒中的应用[J].中国保健营养,2020,30(16):165-166.
- [3]高艳霞,薄尊敏,燕松松,等.综合护理干预对养老机构老年人预防跌倒认知水平及行为的影响价值分析[J].健康之友,2020(6):158-159.
- [4]杨婷.综合护理干预预防老年人高血压或糖尿病患者跌倒的效果观察[J].中国医药指南,2019,17(18):218-219.