

ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ И ПЕРЕЛОМОВ У ПОЖИЛЫХ



Казань
2024

Последствия банального бытового падения могут стать приговором не только для тяжелобольного пациента, но и для вполне благополучного пожилого человека. Случай падения — это сигнал опасности! Вероятность падений можно предсказать на основе имеющихся диагностических критериев, а также снизить риск их развития различными способами, включая общеоздоровительные, медицинские и бытовые мероприятия. Если вы упали — обязательно сообщите об этом своему лечащему врачу или врачу-гериатру.

10 ГЛАВНЫХ ПРИЧИН ПАДЕНИЙ

1 Остеопороз

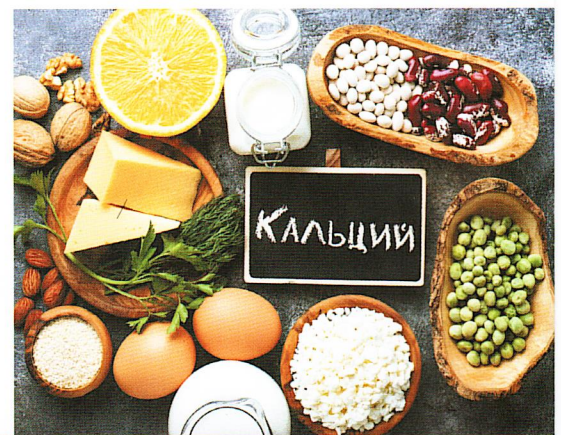
ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ? Остеопороз может протекать незаметно для человека. Опасное следствие остеопороза — переломы. Наиболее часто встречаются переломы лучевой и бедренной кости, а также компрессионные переломы позвоночника. Последние могут возникнуть совсем незаметно для человека и, как правило, дают о себе знать в виде хронической боли в спине.

Обратите внимание! Снижение роста на 4 см и более по сравнению с ростом в возрасте 25 лет считается одним из клинических проявлений остеопороза. Для диагностики остеопороза и контроля эффективности лечения используется рентгеновская денситометрия (измерение плотности костей). Проконсультируйтесь с лечащим врачом, проверьте уровень витамина Д и кальция крови. При необходимости пройдите рентгеновскую денситометрию (измерение плотности костей). Для профилактики остеопороза рекомендуется принимать препараты витамина Д (перед началом приема проконсультируйтесь с лечащим врачом). Ваш рацион должен быть полноценным и включать достаточно кальция.

Помните, что силовые нагрузки позволяют сохранить прочность костей и предотвратить или замедлить развитие остеопороза.

2 Мышечная слабость. Если «ноги не держат», а в руках нет силы, чтобы подняться или предотвратить падение

ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ? Убедитесь, что занимаетесь физическими нагрузками не менее 150 минут в неделю. Для предотвращения падений особенно важно выполнять силовые упражнения и упражнения на тренировку баланса. Если по состоянию здоровья вы не способны выполнять указанный объем физической активности, то старайтесь быть активным в физическом плане настолько, насколько позволяет ваше состояние. Убедитесь, что ваш рацион включает необходимое количество белка, а также 1,5–2 литра жидкости.



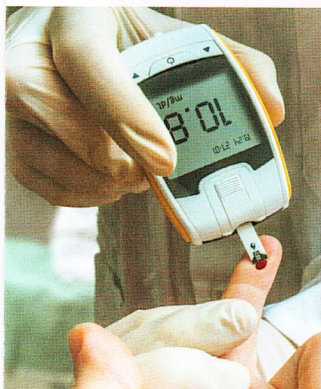


3 Нарушение походки и равновесия

ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ? При ходьбе используйте вспомогательные средства — трость или ходунки.

Для прогулок на улице во время гололеда используйте специальные устройства, которые надеваются на обувь — «ледоходы» или «зимоходы» — они значительно снижают риск падений. Если вы замечаете, что у вас случаются эпизоды головокружения, учащения сердцебиения, вы теряете сознание или находитесь в «предобморочном» состоянии — обратитесь к лечащему врачу.

Если у вас уже случались падения, рекомендуется использовать бедренные протекторы — для профилактики перелома бедренной кости.



4 Ощущение «покалывания в ногах», онемение, изменение чувствительности, неприятные и болезненные ощущения в ногах, ведущие к ограничению повседневной активности

ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ? Если вы замечаете подобные симптомы, стоит обратиться к лечащему врачу. Для исключения сахарного диабета проверьте уровень глюкозы и гликированного гемоглобина в крови. Если у вас уже есть сахарный диабет, следите за уровнем глюкозы в крови с помощью глюкометра. Уточните у своего лечащего врача, какие цифры глюкозы в крови должны быть у вас натощак и через два часа после еды — для минимизации риска развития осложнений. Не забывайте о физических упражнениях.

При наличии перечисленных симптомов рекомендуется провести скрининг функции щитовидной железы (определить ТТГ).

Если вы курите, немедленно откажитесь от курения.

5 Некоторые лекарственные средства, ежедневный прием 5 и более препаратов в сутки

ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ? Обсудите терапию с лечащим врачом или врачом-гериатром. Возможно, от приема некоторых препаратов можно будет отказаться. Не принимайте самостоятельно не рекомендованные вам лекарственные препараты, особенно психотропного действия, снотворные или седативные. Они могут стать причиной падений.

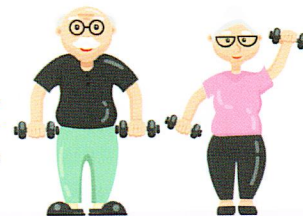


Снижение зрения

6 **ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ?** При нарушении зрения как можно раньше обратитесь к офтальмологу. Ежегодно проходите обследование у офтальмолога. При подъеме или спуске по лестнице не носите мультифокальные очки (очки, сочетающие в себе линзы с разными диоптриями). В первые дни или недели после коррекции зрения (например, новые или впервые выписанные очки, оперативное вмешательство) может повышаться риск падений.

7 Болевой синдром, боли в суставах и мышцах

ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ? Как можно раньше обратитесь к врачу. Вероятно, при хронической боли потребуются длительное медикаментозное и немедикаментозное лечение. Физическая активность и некоторые упражнения часто улучшают контроль над болью.



8 Нарушение памяти, снижение умственных способностей, деменция. Пожилой человек может путать, забывать правила дорожного движения, быть невнимательным при передвижении по улице и дома

ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ? При появлении первых признаков нарушения памяти или других умственных способностей (мышления, внимания) как можно раньше обратитесь к неврологу. Важна поддержка со стороны семьи и общества. Рекомендуется когнитивный тренинг.

9 Депрессия, снижение настроения, отсутствие желаний, потеря интереса к жизни, общению

ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ? Важна поддержка со стороны семьи и общества. При необходимости обратитесь к психотерапевту или врачу-гериатру.

10 Обратите внимание на обустройство быта

ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ? Дом должен быть обустроен так, чтобы пожилой человек мог свободно по нему передвигаться. Уберите неустойчивые предметы, организуйте достаточное освещение в комнатах и коридорах, «дежурный» свет ночью, в ванной постелите противоскользящие коврики.

Носите удобную обувь с задником.



Памятка подготовлена по материалу
ОСП РГНКЦ ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России

Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:

420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, 16
Тел. (843) 278-96-11

Сайт ГАУЗ «РЦОЗ и МП»



rcmp.tatarstan.ru

Сообщество ГАУЗ «РЦОЗ и МП» в ВК



vk.com/rcozimprt

Telegram-канал ГАУЗ «РЦОЗ и МП»



t.me/rcozimprt

Группа в Одноклассниках ГАУЗ «РЦОЗ и МП»



ok.ru/group/61833883549814

© Фолиант, 2024

Тираж 10 000.

Отпечатано в ООО «Фолиант»

г. Казань, ул. Восстания, 100, корп. 6130

foliantkazan@mail.ru