

首先，好消息是：每个人都会摔倒，摔倒很正常，不信您问任何初学走路的孩子或曲棍球运动员！幸运的是，大部分摔倒都不会引起严重损伤。

现在，我们说的是不好的消息：随着我们年龄的增长，我们中约1/3的人会在年轻时不会摔倒的情况下发生摔倒。突然之间，我们在地板上滑倒，或被我们安全使用多年的门槛绊倒。这是一个警告信号。当老年人发生了摔倒，在下一年他们将有2.5倍的几率再次摔倒。

摔倒的结果可能会很严重——手腕、腿、髋部骨折，甚至是头部受伤。并且，年长的成年人通常需要更长时间来恢复。骨骼、肌肉和关节受伤会限制您的运动，使您不能像所期望的那样独立生活。

但是，回到好消息：一个无法解释的摔倒可能是您开始重新掌控的好机会。在成千上万个人身上进行的研究清楚地证明了摔倒是可以预防的。

我们为什么会摔倒？

大部分摔倒的原因不止一个。正常情况下，年龄相关的身体变化加上我们周围的物体会引起摔倒。例如，眼睛的白内障会降低我们在昏暗光线下的视力，随着年龄的增长，我们的腿也会变得更加虚弱，这是正常现象。这些因素汇合在一起，我们就会因为没看见东西，或者不能及时恢复平衡而绊倒。

预防摔倒的最有效方法是运用策略，使您的身体适应您所处的环境，也让环境适应您的身体。

使您的身体适应环境

您的平衡系统是一个惊人的复杂机器，通常自动工作。若维护适当，它可以保持良好的运转状态。研究证据表明，有规律的体力活动对您的很多方面都是有好处的，包括预防摔倒。最有用的锻炼包括步行、举重、瑜伽、游泳或太极。

腿部的力量对我们的平衡系统很重要，可通过有规律的步行加以维持。即使是在您看电视的时候，您可以通过捏橡胶小球来增加您的握力。定期的眼部检查可保持您的镜片处方是最新的。照顾好您的脚，因为鸡眼和老茧会削弱平衡。

头昏眼花是年长的成年人经常抱怨的事。某些药物会削弱平衡。一定要告诉您的医生有关头昏的任何问题，特别是开始服用新药之后。对您所有的处方药和非处方药列出最新列表。开始服用新药之前，要出示给医生、护士或药剂师看。

某些摔倒发生在人们急急忙忙、注意力不集中的情况下。如果我们可以放慢一点，也许每个人就会更加健康一点！

文章在下页继续



预防老年人摔倒

Mark Speechley, PhD

加拿大安大略省伦敦市西安大略大学

实用的前沿研究成果适用于老年人的体育活动。



通过加拿大绿盾拨款发行本刊物。



让环境适应您的身体

这里有一些为了防止摔倒而列举的关于您所处环境的小建议：

- 在昏暗区域安装更明亮的灯，特别是楼梯里。
- 在楼梯边安装栏杆，尺寸应便于您抓握。
- 在您的床或浴缸一侧的地毯底部安上防滑条，防止地毯在地板上滑动。或者，用橡胶底的垫子代替地毯。
- 在您的浴缸上安装供抓握的横杆。（从职业治疗师那里寻求帮助，以正确安装。）
- 穿合脚的鞋子，不要穿鞋底或鞋跟滑溜的鞋子。冬天，穿上具有防滑纹的冬靴，以提高您在冰上的抓地力。

您是否考虑过使用髌部保护装置？这些塑料防护装置适合放在您内裤的口袋中，在您髌骨的正上方。有多项研究表明，这些装置可以在您摔倒时降低您髌部骨折的风险。像座椅安全带一样，刚开始使用这些装置时可能会有一点不舒服。同样，像座椅安全带一样，您必须用上它们，因为它们是有好处的！

保持骨骼健康

研究表明，体力活动、阳光和社交活动在许多方面对我们都是有利的，包括我们的骨骼健康。将它们与健康饮食相结合，再补充维生素D和钙。

负重的体力活动有助于保持您的骨骼强壮，降低您摔倒时骨折的风险。太极和力量训练是两个已经被证实有助于预防摔倒的承重锻炼，能增加您腿部、踝关节和脚部的力量，也可以增大您的步幅，有助于您保持良好的平衡感。

在您开始体力活动之前，请与医疗保健专业人员讨论您的计划。确保项目能保证安全性，并符合您的需要。如果活动对您是全新的，这一点显得尤为重要。从一个有资质的带头人那里获得指导。

您当地的老年人俱乐部或公共卫生单位很可能可以帮助您找到适合老年人的体力活动。如果在您的社区没有任何适合老年人的项目，看看您是否可以从当地老年人俱乐部、娱乐部门、学院或大学那里找到一个。

可以帮助您预防摔倒的专业人员

您的家庭医生或护士可以解决一般性健康、头昏、视力和药物问题。理疗师和运动专家是肌肉力量、运动范围和锻炼项目方面的专家。职业治疗师是帮助您确保家庭环境安全的专家。营养师是健康饮食的专家。



Active Aging Canada
P.O. Box 143
Station Main
Shelburne ON
L9V 3L8

免费电话：1-800-549-9799
电话：519-925-1676
电邮：info@activeagingcanada.ca
网址：www.activeagingcanada.ca

This document is also available in English / Ce document est aussi disponible en français.
Este documento también está disponible en español. / Questo documento è disponibile anche in italiano.
本檔亦有繁體中文版本。 / ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ