

ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ И ПЕРЕЛОМОВ

ПОЧЕМУ С ВОЗРАСТОМ ПОВЫШАЕТСЯ РИСК ПАДЕНИЯ?

С возрастом уменьшается мышечная сила, снижается способность поддерживать равновесие, снижается зрение и скорость реакции. В результате даже для вполне здорового человека пожилого возраста небольшое препятствие, например, необходимость подняться на бордюр, спотыкание о незамеченный из-за недостаточной освещенности предмет на полу или загнутый край ковра, могут привести к падению с тяжелыми последствиями.

Падения – не обязательный спутник пожилого человека. Падения можно и нужно предотвращать!



Регулярная физическая активность и физические упражнения

являются важнейшим методом профилактики падений. Физическая активность подразумевает ходьбу, прогулки не менее 30 минут в день, плавание, работу в саду и по дому и т.д. Однако только лишь ходьбы для увеличения мышечной силы и для предотвращения падений недостаточно. Необходимо выполнять физические упражнения, направленные на тренировку равновесия, и силовые упражнения. Упражнения на тренировку равновесия следует выполнять ежедневно по 15-20 минут в день, силовые упражнения – 2 и более дней в неделю (но не 2 дня подряд). Хронические заболевания не являются противопоказанием к умеренным физическим нагрузкам, но лучше их выполнять под контролем специалиста – инструктора по лечебной физкультуре.



Зрение и очки. Регулярно (не менее 1 раза в год) проверяйте зрение и меняйте очки при необходимости. Не носите очки с бифокальными линзами.



Безопасный быт. Наведите дома порядок: уберите с пола предметы, о которые можно споткнуться (провода, шнуры и т.д.). Следите, чтобы ничто не загромождало проход. Где это возможно, рекомендуется устранить пороги. Мебель (кровать, кресла), унитаз должны быть удобной высоты и устойчивы. Уберите ковры или закрепите их края скотчем. Используйте нескользкие коврики в ванной. Установите поручни, особенно в санузле. Освещение должно быть достаточным и легко включаться, не вставая с кровати. Если вы встаете ночью в туалет, оставляйте на ночь ночник для освещения пути.



Не закрывайтесь в ванной или в туалете.



Заведите привычку всегда носить мобильный телефон с собой, чтобы можно было позвонить, если вы вдруг упадете и не сможете встать. Запрограммируйте кнопки быстрого дозвона на телефоны близких людей, социального работника, службы спасения или «скорой помощи». Установите хотя бы один телефонный аппарат таким образом, чтобы вы могли дотянуться до него, не поднимаясь с пола.



Обувь. Неправильно подобранная обувь повышает риск падений. Неправильно подобранной считается обувь с каблуком, высота которого превышает 4,5 см; обувь без задника; обувь с задником, который может быть сжат более чем на 45 градусов; полностью изношенная обувь или обувь на абсолютно плоской подошве. Если у вас имеются деформации стопы, обратитесь в ортопедический салон для подбора ортопедической обуви, стелек и приспособлений, которые облегчат вам ходьбу и сделают походку более устойчивой.



Вспомогательные средства. Если вам рекомендовано пользоваться тростью, ходунками – не отказывайтесь. Эти приспособления значительно снижают риск падений и дадут вам возможность легче передвигаться по дому и чаще выходить из дома для прогулок и по делам. Уделите внимание их удобству и правильному подбору.



Прием лекарств. Очень важно правильно применять лекарственные препараты, так как прием большого числа лекарств может привести к повышению риска падений. Особенно опасны снотворные и успокаивающие средства, средства, снижающие внимание. Обязательно сообщайте врачу о всех лекарствах, которые вы принимаете, а лучше приносите с собой на прием и показывайте.



Витамин Д. У многих людей с возрастом развивается дефицит витамина Д, что вызывает мышечную слабость, затруднения при ходьбе, ведет к нарушению равновесия, и в конечном счете повышает риск падений и переломов. Профилактическая доза витамина Д: 800 – 2000 МЕ в день. Эту дозу можно принимать без консультации врача. При необходимости врач может назначить более высокие дозы витамина Д.

