

Bs Trình Trung Phong -

Tế ngã - ngã i cao tu i là v n đ r t hay g p và đ l i nhi u bi n ch ng cũng nh t n kém chi phí đi u tr và làm gi m ch t l ng cu c s ng. Vì v y vi c hi u bi t c b n v v n đ này cũng r t quan tr ng và c n thi t.

1. Nguyên nhân gây tế ngã - ngã i cao tu i

- Suy gi m s c kh e th ch t: Tu i cao th ng đi kèm v i s suy y u v c b p, x ng kh p, và gi m kh năng gi th ng b ng. Các b nh lý nh viêm kh p, loãng x ng, và thoái hóa c t s ng càng làm tăng nguy c tế ngã.
- Suy gi m th l c và thính l c: Gi m th l c, nhìn m ho c không nh n bi t đ c các ch ng ng i v t làm ng i cao tu i đ v p ng.
- R i lo n th n kinh: Các b nh lý nh Parkinson, đ t qu , ho c sa sút trí tu làm gi m kh năng v n đ ng và nh n th c.
- Tác đ ng ph c a thu c: M t s lo i thu c nh thu c an th n, thu c ch ng tr m c m, ho c thu c h huy t áp có th gây chóng m t, m t th ng b ng.
- Môi tr ng s ng không an toàn: Các nguy c nh sàn nhà tr n, thi u ánh sáng, c u thang không có tay v n, ho c đ v t đ b a b n cũng làm tăng nguy c tế ngã.

2. H u qu c a tế ngã

Tế ngã có th gây:

- Ch n th ng nghiêm tr ng: Gãy x ng, đ c bi t là gãy c x ng đùi, tr t kh p, ho c t n th ng đ u.
- Tâm lý s h i: Ng i cao tu i có th tr nên lo ng, m t t tin trong vi c đi i, d n đ n h n ch v n đ ng và gi m ch t l ng cu c s ng.
- Tăng nguy c t vong: Đ i v i m t s tr ng h p tế ngã nghiêm tr ng, đ c bi t là khi ng i già s ng m t mình và không đ c c p c u k p th i.

3. Cách phòng tránh nguy c tế ngã

Tế ngã - Ngã i cao tu i

Viết bởi Biên tập viên

Thứ hai, 02 Tháng 12 2024 19:53 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 02 Tháng 12 2024 20:06

Tăng cường sức khỏe thể chất

- Rèn luyện thể lực: Thực hiện các bài tập như nhàng nh đi bộ, yoga, hoặc tập thể dục phù hợp để tăng cường sức mạnh cơ bắp và khả năng giữ thăng bằng.
- Bổ sung dinh dưỡng: Ăn uống đủ chất, đặc biệt là canxi và vitamin D để tăng cường sức khỏe xương khớp.
- Đi khám định kỳ: Theo dõi sức khỏe và điều trị các bệnh lý làm tăng nguy cơ té ngã như loãng xương, viêm khớp, hoặc rối loạn thính giác.

Điều chỉnh môi trường sống

- Sàn nhà an toàn: Lót thảm chống trượt, lau khô sàn nhà ngay khi bị ướt, và tránh sử dụng các loại thảm trơn.
- Tay vịn và đèn chiếu sáng: Lắp đặt tay vịn ở cầu thang, phòng tắm, và các khu vực dễ té ngã; đảm bảo ánh sáng đầy đủ trong nhà.
- Sửa chữa đồ đạc: Loại bỏ các vật dụng trên lối đi và tránh dây điện, thảm trải nhà dễ trượt khỏi lối đi.

Cẩn thận trong sinh hoạt hàng ngày

- Mang giày dép phù hợp: Sử dụng giày dép chống trượt, và vá a chân.
- Di chuyển chậm rãi: Đặc biệt khi đứng dậy từ ghế ngồi hoặc nằm.
- Sử dụng thiết bị hỗ trợ: Gọi ý chức năng khung tập đi khi cần thiết để đảm bảo an toàn.

Kiểm soát thuốc men

- Thảo luận bác sĩ: Hỏi ý kiến bác sĩ về tác dụng phụ của thuốc, đặc biệt là các loại thuốc có thể gây chóng mặt hoặc giảm tập trung.

4. Vai trò của gia đình và cộng đồng

Té ngã ò ngòò i cao tuò i

Viết bởi Biên tập viên

Thứ hai, 02 Tháng 12 2024 19:53 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 02 Tháng 12 2024 20:06

Gia đình cần quan tâm, hỗ trợ người cao tuổi trong sinh hoạt và giám sát môi trường sống. Ngoài ra, các chương trình tài chính đáng nhẽ tập thể nhóm, khám sức khỏe định kỳ, và tuyên truyền nâng cao nhận thức về nguy cơ té ngã cũng rất cần thiết.

5. Kết luận

Té ngã là một mối nguy lớn đối với người cao tuổi, nhưng hoàn toàn có thể phòng tránh được nếu áp dụng các biện pháp phù hợp. Việc tạo môi trường sống an toàn, rèn luyện thể lực, và chăm sóc sức khỏe định kỳ sẽ giúp người già giảm nguy cơ té ngã, duy trì sự độc lập và chất lượng cuộc sống tốt hơn. Gia đình và cộng đồng cần đóng vai trò tích cực trong việc bảo vệ sức khỏe và an toàn cho người cao tuổi.