

# 老年人易跌倒 吃这些药后更要注意



今天是重阳节,秋风送爽之际别忘了重阳节还是我们传统的“敬老节”。俗话说“家有一老,如有一宝”,而小编想说的还有“家有一老,谨防跌倒”。

摔倒,对许多老年人而言,并非那么简单。老年人发生跌倒后,轻者可能骨折,严重者甚至可能诱发脑血管意外等严重并发症。对此,临床

药师王基云提醒,除了因肢体活动能力下降导致的跌倒以外,服用某些药物也增加了老年人跌倒的风险,但这往往容易被忽视。老年人基础病多,服用药物的种类也多,药物剂量、多种药物联用、药物不良反应等因素,均可导致跌倒风险的增加。



## 1 服用这几类药 需要防跌倒

生活中,我们常用的、易致跌倒的药品有哪些呢?王基云具体进行了介绍。

**降压药** 利尿剂类降压药会导致患者体内钾和钠水平下降,可能引起乏力甚至体位性低血压,出现头晕。且患者服药后容易因尿急下床,引起跌倒。建议服这类药的患者早点休息,起夜时在床上静坐一两分钟再下床,走路时放慢脚步并开灯。

**降糖药物** 降糖药物最常见的不良反应为低血糖,它的症状表现为:出汗、饥饿、心慌、颤抖等。因此,当老年糖尿病患者服用此类药

物发生以上不良反应时,跌倒风险就会大大增加。

**止痛药** 除了镇痛,止痛药还有肌肉松弛的副作用,会使患者肌肉反应和动作缓慢。建议老人服止痛药前先上厕所,服药期间保证室内地面干燥。

**抗癫痫药** 此类药品的不良反应包括思维混乱、视物模糊、步态不稳、眩晕等,导致跌倒危险性增加。

**安眠药** 各类安眠药对患者的意识都有一定影响,建议服药者睡前洗漱好,躺在床上后再服药,15~30分钟后药物起效时,患者已经平躺,跌倒的风险会大大降低。

## 2 老年人服药时注意这几点

到医院就诊或到药店购药时,需告知医生、药师正在服用哪些药物,避免重复服用,更要避免同时服用多种易导致跌倒的药物。老年人服用具有镇静催眠等作用的药物时尤其要注意剂量,防止因剂量过大出现眩晕等不良反应,导致跌倒。

就医时,老年患者及其家属应记住医生、药师的用药指导,仔细阅读药品说明书上的注意事项、服用

时间及副作用;遵医嘱用药,避免误服或多服。如果需要服用有导致跌倒风险的药物,需做好预防措施。

对于有可能引起头晕、低血压等易致跌倒的药品,应注意用药后的反应,尤其要观察服药后1小时内的反应,用药后动作宜缓慢,在发挥药效时尽量不要外出;如果用药后出现晕眩,可先休息一下,别急于行走,更别上下楼梯。

## 3 这几个“易跌时刻”也要严防

对于老年人来说,除了要注意预防用药后的跌倒风险,生活中还有几个危险的“易跌时刻”也要严防。

**洗澡时:**如果浴室地面湿滑,老年人很容易摔倒,建议用洗澡椅坐着洗;浴室地面应铺设防滑垫、安装扶手,以便老年人保持平衡。

**接电话时:**听到手机响,很多老年人急着要接电话,慌张中容易跌倒。建议不要把手机放在太高的地

方,日常培养慢起、慢站、慢走接听电话的习惯。

**起夜时:**若老年人经常起夜,可在床头柜上备一盏台灯,开灯后再起来;夜晚长时间卧床后突然站立造成血压迅速下降,从而导致摔倒;起床时应先在床边坐半分钟,再站起来。

**雨天外出时:**老年人雨天外出要注意防滑,行走时不要提重物,也不要双手揣兜。

## 4 老年人跌倒时如何自救

老年人跌倒在一定范围内是可以预防的,但当跌倒不可避免地发生时,如何最大程度地减轻伤害呢?

主任医师张存权建议,如果老人跌倒时身边没人,在意识清醒的情况下,不要着急起身,可先轻微活动身体,如果发现身体没有大问题,可以尝试站起来。尽量通过弯曲双腿翻转身体,变换为俯卧位,借助膝盖、双手支撑起来,或抓紧身边牢固的东西站起,待恢复体力后再看情况是否需要向他人寻求帮助。

如果感觉体力不支或无法支撑自己站起来,可尝试保持一个比较

舒适的体位,然后打电话、高声呼救。如果已经不能活动或活动后出现疼痛剧烈的情况,很可能是发生了骨折或脱位,此时不要随意移动或用力,以免加重病情。如果是胳膊受伤,可以用另一只手托住受伤的胳膊,也可以用硬纸壳之类的东西托住受伤的胳膊临时固定。如果是腰部或者下肢受伤,尽量不要移动身体,建议通过电话拨打120或大声呼叫等方式寻求帮助。(银晚)



蔬菜土豆饼 (CFP)

## 稳血压 “薯”你行

一场秋雨一场寒,寒露标志着天气由凉爽向寒冷过渡。气温低,心血管疾病患者的饮食应注意低脂、低胆固醇、低盐,不要为了御寒而多食高脂肪食物。此时,可以多食根茎类蔬菜,尤其可以适当多吃土豆。

土豆又名“马铃薯”“洋芋”“洋山芋”等,是很多国家和地区居民的主要食物来源,可以做成各种各样的食品。食用土豆不仅能预防感冒,有益肠胃,还可以防止血压波动。土豆性平、味甘,归胃、大肠经,有一定的补中益气、养脾胃的功效。土豆富含钾,有助于稳定血压,还有愈合伤口、利尿、解毒的功效。

每100克土豆的能量约为

81千卡,其中含有蛋白质2.6克、脂肪0.2克、碳水化合物17.8克、胡萝卜素6微克、维生素C14毫克、钾347毫克。

我们可以通过土豆的外貌特征,区分它的口感。一般表皮较厚、颜色深、麻点较多的土豆口感较面,外表光滑、颜色浅、皮薄、麻点少的土豆口感较脆。

购买时一定要注意,不要选购表皮颜色变绿的土豆和发芽土豆,因为其含有龙葵碱。龙葵碱可破坏红细胞,严重中毒时会导致脑充血、水肿、胃肠黏膜炎症、眼结膜炎,不宜食用。

平时,蔬菜土豆饼可以做着吃。**食材:**土豆200克、胡萝卜30克、西兰花30克、紫甘蓝

20克,鸡蛋60克,面粉25克,油10克,葱花、盐、胡椒粉少许。

**做法:**土豆洗净切块蒸15分钟至软烂,去皮捣成细泥;胡萝卜、西兰花等焯水后切碎,沥干水分备用;将土豆泥与蔬菜碎、面粉、鸡蛋、葱花混合,加入盐、胡椒粉搅拌成糊状;最后,平底锅刷油,取面糊摊成小饼,小火煎至定型后翻面,两面金黄即可食用。

(《北京青年报》)



LE HUO

LE HUO