

Việc té ngã của người lớn tuổi có thể phòng tránh được

Seniors' falls can be prevented

Một phần ba số người từ 65 tuổi trở lên sống trong cộng đồng bị té ngã mỗi năm. Té ngã là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong do chấn thương và nhập viện ở người trưởng thành từ 65 tuổi trở lên tại B.C. Té ngã có thể dẫn đến gãy xương (ví dụ như gãy xương hông hoặc gãy mắt cá chân), chấn thương đầu, mất khả năng vận động và sự độc lập, khuyết tật lâu dài và giảm chất lượng cuộc sống.

Tuy nhiên, té ngã không phải là một phần bình thường của quá trình lão hóa. Té ngã có thể dự đoán và phòng tránh được. Cảm giác sợ bị té ngã là vấn đề thường gặp, nhưng việc hạn chế hoạt động thể chất và việc di chuyển để tránh bị té ngã có thể khiến người ta yếu đuối (yếu ớt) hơn. Điều này làm tăng nguy cơ té ngã.

Những yếu tố nào làm tăng nguy cơ té ngã?

Những yếu tố về sức khỏe:

- Thể trạng yếu ớt: Mất khối cơ, sức bám và thăng bằng, các vấn đề về vận động, phản xạ chậm hơn, cơ bị yếu, giữ thăng bằng kém và tư thế không chuẩn
- Một hoặc nhiều bệnh mạn tính và cấp tính: ví dụ như loãng xương, ảnh hưởng của đột quỵ, bệnh Parkinson, viêm khớp, bệnh tim, đại tiểu tiện không kiểm soát hoặc nhiễm trùng cấp tính
- Những thay đổi trong mức độ tỉnh táo của đầu óc do bệnh trầm cảm, tình trạng mê sảng, phản ứng tương tác hoặc tác dụng phụ của thuốc, sử dụng rượu bia, dinh dưỡng kém, mất nước hoặc thiếu ngủ

Những yếu tố về xã hội và kinh tế:

- Có ít hoặc thiếu sự hỗ trợ hoặc kết nối về mặt xã hội, đặc biệt là sự hỗ trợ và kết nối từ người ở gần
- Thiếu nhà ở và phương tiện đi lại an toàn, dễ sử dụng

Những yếu tố về hành vi:

- Giày dép hoặc quần áo không phù hợp
- Leo thang hoặc sử dụng ghế thay vì dùng ghế cao có bậc vững chắc với thanh chắn bảo vệ an toàn
- Đối với những người có thể trạng yếu ớt hoặc khả năng vận động bị hạn chế, việc không sử dụng dụng cụ hỗ trợ di chuyển, chẳng hạn như khung tập đi (walker) hoặc gậy, không sử dụng những dụng cụ đó đúng cách hoặc không bảo dưỡng dụng cụ đúng cách

Những yếu tố về môi trường (ở nhà):

- Các yếu tố môi trường làm tăng nguy cơ té ngã ở nhà bao gồm các nguy cơ làm vấp ngã, chẳng hạn như đồ dùng để lộn xộn và không đủ ánh sáng

Những yếu tố về môi trường (bên ngoài):

- Lối đi hoặc vỉa hè không bằng phẳng
- Các bậc cấp không có tay vịn hoặc đánh dấu trên phần rìa, hoặc thiết kế và việc bảo trì của tòa nhà không phù hợp

Làm sao tôi biết được tôi có nguy cơ bị té ngã hay không?

Dấu hiệu rõ nhất về việc té ngã trong tương lai là một lần té ngã đã xảy ra trước đó. Một người

càng bị té ngã nhiều lần thì người đó càng có khả năng cao hơn là sẽ bị té ngã nặng dẫn đến chấn thương.

Bạn có thể sử dụng [Danh sách Kiểm tra Duy trì sự Độc lập](#) (PDF, 1,502 KB) để đánh giá rủi ro té ngã của mình hoặc hỏi bác sĩ của bạn về việc đánh giá và quản lý rủi ro té ngã.

Một người có thể làm gì để giảm nguy cơ bị té ngã?

Có bốn cách chính mà bất kỳ ai đều có thể làm để giảm nguy cơ bị té ngã và duy trì sự độc lập của mình.

1. Duy trì vận động cơ thể:

- Hoạt động thể chất thường xuyên không chỉ giúp ngăn ngừa té ngã bằng cách tăng cường sức mạnh và khả năng giữ thăng bằng của bạn, mà còn làm tăng sức sống, giúp não của bạn khỏe mạnh và giúp tâm trạng của bạn vui hơn
- Người trưởng thành từ 65 tuổi trở lên nên hoạt động thể chất để tăng cường hô hấp và nhịp tim với cường độ trung bình đến cường độ mạnh ít nhất 150 phút (khoảng 2 giờ rưỡi) mỗi tuần, chẳng hạn như đi bộ nhanh và thể dục nhịp điệu dưới nước
- Người trưởng thành từ 65 tuổi trở lên cũng nên thực hiện các hoạt động giúp tăng cường sức mạnh của các nhóm cơ chính ít nhất hai lần một tuần (như nâng tạ) và các hoạt động thử thách khả năng giữ thăng bằng (như thái cực quyền)
- Luôn hỏi ý kiến của bác sĩ, [chuyên gia thể lực có trình độ](#) hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn về loại chương trình tập thể dục tốt nhất cho bạn

2. Đi khám mắt ở bác sĩ nhãn khoa mỗi năm một lần:

- Những người bị mất thị lực có nguy cơ cao gấp đôi sẽ bị té ngã và các chấn thương liên quan đến té ngã như gãy xương hông nghiêm trọng
- Đi khám mắt tổng quát ít nhất mỗi năm một lần

- Các nguyên nhân phổ biến gây suy giảm thị lực ở người lớn tuổi là đục thủy tinh thể, thoái hóa điểm vàng do tuổi tác, bệnh võng mạc do tiểu đường, bệnh tăng nhãn áp và lão thị

3. Làm cho căn nhà của bạn an toàn hơn

Có những thay đổi đơn giản và rẻ tiền mà bạn có thể thực hiện cho ngôi nhà của mình để giảm nguy cơ té ngã:

- Giữ cầu thang, lối đi và các bậc cấp ngoài trời ở trong tình trạng được bảo trì tốt và không để đồ đạc bừa bộn ở những chỗ đó
- Đảm bảo có tay vịn chắc chắn ở hai bên cầu thang trong nhà và bậc cấp ngoài trời
- Đảm bảo rằng cầu thang có đầy đủ ánh sáng và bạn có công tắc đèn ở đầu và cuối của cầu thang trong nhà
- Lắp đặt bề mặt không trơn trượt trên các bậc cấp ngoài trời
- Sử dụng ghế ngồi trong bồn tắm để bạn có thể tắm vòi sen hoặc tắm bồn trong tư thế ngồi
- Lắp đặt bệ ngồi ở bồn cầu để đi vệ sinh an toàn hơn
- Lau sạch chỗ ẩm hoặc chất lỏng bị đổ ra ngay lập tức
- Tháo bỏ các tấm thảm hoặc thảm nhỏ có thể gây nguy cơ vấp ngã. Chỉ sử dụng thảm nhỏ chống trượt và thảm chùi chống trượt ở hành lang và nhà vệ sinh
- Lắp thanh vịn cạnh bồn cầu, trong bồn tắm và khu vực vòi sen
- Đặt các vật dụng bạn thường sử dụng trong tầm tay để lấy được dễ dàng
- Để những đồ vật nặng trong các ngăn tủ dưới thấp

4. Nhờ bác sĩ hoặc dược sĩ đánh giá các loại thuốc của bạn:

- Các loại thuốc bao gồm thuốc kê đơn, thuốc không kê đơn, vitamin và các chế phẩm thảo dược

- Bia rượu có thể ảnh hưởng đến thuốc
- Nếu bạn là cư dân của B.C. có Thẻ Dịch vụ BC (BC Services Card) hợp lệ và bạn đã dùng ít nhất năm loại thuốc trong vòng sáu tháng qua, bạn có thể được sử dụng Dịch vụ Đánh giá Thuốc (Medication Review Services). Để biết thêm thông tin, hãy nói chuyện với dược sĩ của bạn

Những việc khác bạn có thể làm:

- Ghi lại vị trí của bất kỳ mối nguy hiểm nào về an toàn và khả năng đi lại và báo cáo chúng cho chính quyền tại địa phương của bạn
- Nếu bạn cần một thiết bị hỗ trợ di chuyển, hãy tham khảo ý kiến của chuyên viên vật lý trị liệu, chuyên viên trị liệu nghề nghiệp hoặc hiệu thuốc
- Mang giày dép phù hợp với thời tiết và hỗ trợ tốt cho chân, để có rãnh chống trượt và không dày đến mức bạn không thể "cảm nhận được" vị trí của bàn chân mình

Để biết thêm các gợi ý và nguồn hỗ trợ, hãy hỏi bác sĩ của bạn về kế hoạch quản lý rủi ro té ngã được điều chỉnh cho phù hợp với bạn.

Nếu bạn bị té ngã, hãy báo cho chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn và thảo luận về các yếu tố y tế, môi trường và lối sống mà có thể đã dẫn đến việc té ngã và những cách bạn có thể giảm nguy cơ té ngã trong tương lai.

Nếu bạn đã từng bị té ngã nghiêm trọng, hãy cân nhắc việc đeo dụng cụ bảo vệ hông như một biện pháp phòng ngừa thêm để tránh bị

chấn thương hông trong trường hợp bạn bị té ngã trong tương lai. Dụng cụ bảo vệ hông là quần hoặc đồ lót có miếng đệm được thiết kế để ngăn ngừa gãy xương hông sau khi ngã.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin và lời tư vấn liên quan đến hoạt động thể chất, hãy gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên gia thể dục có trình độ.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập những nguồn hỗ trợ sau:

- Finding Balance BC (Tìm sự Cân bằng BC) <https://findingbalancebc.ca>
- HealthLink BC: Phòng ngừa té ngã khi bạn già đi www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/older-adults/preventing-falls
- HealthLinkBC File #68j Ăn uống lành mạnh và lão hóa lành mạnh dành cho người trưởng thành
- Trung tâm về Sử dụng Chất Kích thích và Chứng Nghiện ngập Canada (Canadian Centre on Substance Use and Addiction): Hướng dẫn về Bia rượu và Sức khỏe của Canada www.ccsa.ca/canadas-guidance-alcohol-and-health
- Thể dục là Thuốc Canada: Hoạt động Thể chất cho Người Cao tuổi www.activeagingcanada.ca/assets/pdf/our-resources/booklet/Physical-Activity-for-Older-Adults-2021.pdf (PDF, 430 KB)

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.