

10月，老年人最容易跌倒

一项涉及20万人的最新研究发现



【解读】

容易带来系列次生灾害

我们常听到这样的说法：身边健康的老人，跌了一跤后，没多久就走了……这些年来，国内和国际上对于跌倒和衰老的认知，也发生了迅速的深化。世界卫生组织2021年公布的结果显示，跌伤已经成为世界各地非故意伤害死亡的第二大原因。全球平均每小时就有78人因跌倒而死亡，平均每小时会有超过4200人因跌倒必须接受治疗。

跌倒容易引发骨折，若骨折发生在老年人的髌部，如果长期卧床，一年内死亡率最高可达50%，这个数据高于乳腺癌、食管癌患者一年的死亡率。而在致命的跌伤中，60岁以上成年人所占比例最大。跌倒，已经成为事实上的“老年人杀手”。

近日，发表在《中华流行病学杂志》的最新研究显示，10月是老人受伤高发时段，其中以跌倒为最。记者结合该研究采访专家，告诉你如何预防跌倒，远离致命骨折。



【事件】

10月，老人最容易跌倒

世界卫生组织的数据显示，全球每年有30余万人死于跌倒，其中一半是60岁以上人群。在我国，跌倒已成为65岁以上老年人因伤致死的首位原因。地面湿滑、光线昏暗、上下楼梯都成了潜在的危险。此次新研究共纳入了江苏省20余万60岁以上老年人，南京市疾病预防控制中心研究人员分析了2006—2022年参与者受伤的流行特征和变化趋势。结果显示：

1. 从时间来看，每年10月发生的老年人受伤事件最多，高峰时段为8:00—10:00；
2. 受伤原因中，跌倒/坠落位居首位，其次是道路交通伤害、动物伤、刀/锐器伤、钝器伤；
3. 跌倒/坠落伤害，呈上升趋势，女性比男性更易发生跌倒；
4. 受伤发生地主要在家中，受伤时的活动前3位依次是休闲活动、家务/学习、驾乘交通工具。

为什么10月跌倒高发

北京老年医院核医学科主任医师李桂英分析，10月，我国大部分地区进入秋季，气温舒适，老年人活动频率增加，但早晚温差较大，露水、霜冻等自然现象会导致地面湿滑，增加了老人的跌倒风险。

其次，在低温环境下，人体的肌肉和关节容易变得僵硬，灵活性和协调性降低，所以10月发生的老年人受伤事件最多。

通常，上午8:00—10:00是老年人活动的高峰期，如晨练、买菜、做饭，该时段的受伤概率随之增高。此外，有些人会在这时段服药，部分药物可能会影响认知，导致反应能力下降，增加受伤风险。

跌倒/坠落呈上升趋势，可能是因为随着年龄增长，人体骨质、肌肉逐渐流失，再加上平衡功能、视力和听力下降，身体活动能力变差，这些因素都使人在活动时更易受伤。

预防跌倒有3个抓手

跌倒与骨质疏松、肌肉流失、平衡感降低、营养不良等都有关。帮助家中老人预防跌倒，不只是老年人自己



近日，一名老人在深圳老年用品商场体验一款理疗仪器。 新华社发

的事儿，更是一家人的事情。

一、增强肌肉力量和平衡性。人身上有三块肌肉会扮演“抱紧下肢”的重要角色，在关键时刻拉你一把。

这三块肌肉是：臀大肌（在臀部）、股四头肌（大腿前侧）、小腿三头肌（小腿后侧）。

多在能力范围内快步走、慢跑、打太极拳，还可以通过靠墙静蹲、踮脚等提升肌肉力量。

二、排查家里的隐患。在淋浴区、马桶旁、门口换鞋处等设置扶手；消除门槛及地面的高度差；将厨房、卫生间的地面换成防滑材料；选用安全稳定的洗澡椅，并采用坐姿沐浴；在卧室通往卫生间的过道添加感应灯；将室内所有小地毯拿走等。

三、合理规划饮食。注重补钙，摄入优质蛋白质，适当增加牛奶、瘦肉、鱼肉、豆制品、新鲜蔬菜、藻类等食物的摄入。患冠心病、高血压、糖尿病的老人，要低盐、低油、低糖，以防出现并发症。

此外，推荐老年人每年定期做视力和全身检查。平时穿合体的衣裤、鞋子，以免将自己绊倒。少走坡道、崎岖不平的路，行动慢一点。

跌倒，伴随一系列的次生灾害，这才是老年人跌倒的可怕之处。

从骨科角度看，跌倒常常只是意味着一次骨折。然而，更大的后续伤害是隐形的——那是来自于卧床不起的时光给老年人带来的身心磨损。

自从从消化领域转到老年领域以来，北京协和医院的老年医学中心主任孙晓红目睹了国内对包括跌倒在内的老年领域认知不足的现状。她见过非常多因跌倒而住院的老人，也感受到跌倒给人的生活所带来的打击。“我国人均寿命已经达到了发达国家水平，达到了82.7岁，但作为医疗人，我们追求的不是卧床插一根鼻胃管式的那种生存，而是追求延长一个人独立自主生活的时间，只有这样的‘健康生存年’才是有质量的。”

世界卫生组织2021年公布的结果显示，跌伤已经成为世界各地非故意伤害死亡的第二大原因。全球平均每小时就有78人因跌倒而死亡，在致命的跌伤中，60岁以上成年人所占比例最大。

不光如此，来自39个国家、96位专家还组成了“世界跌倒预防指南小组”，并于2022年制定了一份《世界指南：老年人跌倒的预防与管理》。

这份指南中，把五种情况的老年人都列为“高跌倒风险”，包括跌倒导致就医、一年里跌倒超过2次、持续1小时无法自主站起、短暂意识丧失、衰弱等等。与此同时，调查也显示，就算以上要素都不符合的“低跌倒风险”老年人，未来一年仍有约30%的概率发生跌倒。

也正是这种视角，给跌倒这类意外事件赋予了全新的认知。在过去，跌倒就只是跌倒，骨折就只是骨折，接上了之后慢慢等康复就行了。但如果把老



【建议】

推广家庭适老化改造

有调查显示，每年都会有大量老人在家中跌倒，且跌倒的概率随着年龄递增而升高。80岁以上老人跌倒的年发生率高达50%，失能失智老年人的比例会更高；61.54%的跌倒发生在家中，居家环境因素造成跌倒比例达85%；老人跌倒后，58.8%会患有跌倒恐惧症，因跌倒缩短健康期望寿命5—10年。

“适老化改造能有效‘防跌倒’。”中国人民大学国家发展与战略研究院首席研究员黄石松介绍，北京市经过8年多的探索，已累计改造约2万多个家庭、1500多个社区，受益群体不断扩大，改造模式不断创新。

人当成一个全人来看，跌倒会带来一系列“滑坡式的变化”。

作为医生，在老年科，孙晓红亲眼见过这种滑坡，她也终于慢慢理解了当年发生在自己公公身上的变化。

比如，跌倒之后的卧床，对老人的影响是一系列的。“老人一卧床了之后，肌肉就会流失，你就能眼瞅着老人的腿上、胳膊上的肌肉迅速地变细了，这是肉眼可见的。

在不可见的部分，比如吞咽肌肉变弱，吞咽的力量也没有了，老人口腔里头就会有一些分泌物什么的，可能就会呛到肺里，那也会造成肺部感染，有的最后就会因此离世。还有的则会出现认知和情绪的问题。”

有一次，孙晓红的科室里来了一位89岁的高龄老人，老人因为跌倒，导致股骨头骨折，家属们送医很及时，也在医院做了股骨头置换，打上了钢钉，一切看起来都很顺利。然而，却在后面的康复治疗中出了状况。

“到了康复医院，老人吃不下东西，半夜还喊叫，结果对方没办法，又把病人转回到了协和医院，住进了老年科。”这时候，家属虽然说老人每天都排便，但对消化内科长期有研究的孙晓红依然怀疑是排便问题，一拍片子发现，老人肛门口堵的都是粪球，“像石头一样硬”。

原来，是由于跌倒卧床引起了粪便堵塞，如果发现得晚，老人很可能有生命危险。

这种种案例都表明，对老人来说，跌倒不仅不是一个单一的事件，而是很有可能演变为一种系统性的“灾难”。

“这也是许多跌倒，被称为‘人生最后一次跌倒’的原因。”孙晓红说。

声明公告 13164692093 遗失声明 本人程嘉瑞身份证号420107199011163729，于2000年11月2日购买武汉聚冠实业有限公司开发的绿地汉口中心项目，接牌号S6-8-(13)办，发票号码NO.11913556，NO.08310220，金额：318666、60000元。现申报遗失发票联。 遗失声明 武汉印锐极享科技有限公司遗失公章、财务章、法人章各一枚，声明作废。 遗失声明 武汉城家具有有限公司遗失公章、合同章、发票章、财务章、法人章各一枚，声明作废。 遗失声明 湖北祥瑞致远建筑加固工程有限公司遗失公章、财务章、法人章(高晗)，声明作废。 遗失声明 武汉尚百汇商贸有限公司遗失公章、法人章(吴越)、财务章，无编号，声明作废。	声明公告 13164692093 遗失声明 武汉玉英餐饮服务管理有限公司，统一社会信用代码：91420111MACNMQ7MXD，遗失公章、财务章、法人章，声明作废。 遗失声明 武汉鸿源通信工程实业有限公司(代码：91420106MA7LKF7628)遗失公章、合同章、财务章、法人章，声明作废。 声明 武汉市新中邮安防系统工程有限公司(914201176695254909)遗失预留银行的原公章、原法人章和原财务专用章，声明作废。 遗失声明 武汉润柏酒店管理有限公司统一社会信用代码：91420106MA4F5PW317遗失变更前公章、财务章、陈洪法人名章，声明作废。 遗失声明 武汉猎英保安服务有限公司(统一社会信用代码：91420105MA4KWR1QXN)遗失公章一枚，声明作废。 遗失声明 陈星遗失武汉经开区金地兰亭长江序26栋2903室购房收据，收据号：5030899，金额：30000元，声明作废。 遗失声明 湖北木墅家居有限公司统一社会信用代码：91420105MA4KWR1QXN，遗失公章、财务章、法人章各一枚，声明作废。	声明公告 420103 19800609372X)遗失武汉中央文化区K9-6-2-701号购房发票1张，票号：90348015，金额：5513746元，原件作废特此声明。 遗失声明 关溶溶(身份证号：4201031995307233745)遗失武汉中央文化区K9-B505车位转让协议一份和发票1张，票号：79302189，金额：90000元，原件作废特此声明。 遗失声明 王坚遗失武汉市儿童医院开具的发票6份，发票号码：3452822、3474737、3617483、3783014、3787144、4099709，金额：1570.6元，声明作废。 遗失声明 吕学勇、尹春艳遗失蔡甸区长福新城启动区湖北总部基地CBD一期一组团项目7栋13层25号房产证：鄂(2020)武汉市蔡甸不动产第0103775号，声明作废。 遗失声明 武汉星吉弘商贸有限公司遗失公章、财务章、法人章各一枚，声明作废。 遗失声明 张志锋遗失武汉市惠商丰华市场管理有限公司托盘押金收据一张，金额4360元整，编号2551708，声明作废。	注销公告 武汉市民政局劳动服务公司依据《事业单位登记管理暂行条例》，经举办单位同意，拟向武汉市事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组织。请债权人自2024年10月22日起90日内，向本单位清算组织申报其债权。法定代表人：代涛发。办公地址：武汉市江岸区高路第105号404室。 特此公告 武汉市民政局劳动服务公司 2024年10月22日 注销公告 武汉东湖新技术开发区城市运营产业创新发展协会(统一社会信用代码：51420100MJH2504642)申请注销，请债权债务人员自公告之日起45日内到武汉东湖新技术开发区城市运营产业创新发展协会办理相关手续。特此公告。 注销公告 武汉顺航贸易有限公司(统一社会信用代码：91420116MA49BTE358)遗失公章一枚，声明作废。 遗失声明 极好(北京)洗衣服务有限公司武汉分公司(91420102MAC5MPGQ62)遗失营业执照正、副本，公章，声明作废。
---	--	---	---