

因伤致死的65岁以上老人过半源于跌倒

别让“摔一跤”毁掉您的晚年

“不过是摔了一跤,有啥大不了?”对年轻人来说,跌倒不过是站起来拍拍灰的事,但对老年人而言,这说不定是人生“分水岭”。髌骨骨折、颅脑损伤、肺部感染……任何一次不经意的跌倒,都有可能变成长期卧床的导火索,进而引发多种并发症,甚至成为压垮生命的最后一根稻草。

刚刚过去的一周是“老年人跌倒预防宣传周”。“跌倒是全球重要的公共卫生问题,也是我国老年人面临的主要健康威胁之一。”专家提醒:“预防老人跌倒是一项需要全社会关注的长效工程,呼吁大家从生活细节做起,用行动表达关爱,这也是守护未来的自己。”



科学进行运动锻炼是预防老年人跌倒不可或缺的“软件”支撑,不仅可以预防跌倒发生,还能够预防跌倒后的损伤。

新华社发

八成跌倒发生在白天 近半发生在家里

老年人跌倒绝非偶然事件,其普遍性不容小觑。

相关数据显示,跌倒已成为我国老年人因伤致死的首位原因,同时也是老年人发生创伤性骨折及因伤就诊的第一位原因。

2022—2023年,浙江省疾控中心在全省6个地市12个县(市、区)调查了近8000名60岁及以上的老年人,结果显示,老年人跌倒的年发生率在15%左右。“换言之,平均每6—7名老年人中,就有1名一年中会至少发生1次跌倒。”浙江省疾控中心慢病所伤害防制科科长赵鸣提醒,从跌倒发生的具体时段和场景来看,老人跌倒的高发期并不是在夜间,超过80%的跌倒发生在白天;也正因为不常出门就放松警惕,近半数的老年人跌倒恰恰发生在家中。

“很多看似不起眼的细节,加上老人本身有健康问题,就容易导致老人反复跌倒。”专家表示,类似情况在农村地区极为多见,他们居住的自建房,环境参差不齐,对防跌倒的意识也相对淡薄。

65岁以上因伤致死中 过半源于跌倒

浙江省医院伤害监测系统数据显示,在所有因受伤而去医院就诊的老年人中,接近半数是因为跌倒。赵鸣补充道,也有数据表明老年人群中接近90%的创伤性骨折都是由跌倒造成的。

近5年来,浙江省每年因伤致死的65岁及以上老年人中,超过一半源于跌倒。毫不夸张地说,防跌倒已成为与每个家庭息息相关的重要话题。

多年来,中国疾控中心慢病中心开展了大量老年人跌倒预防控制相关监测、调查、干预等实践和科研工作,还牵头编制了《社区老年人跌倒预防控制技术指南》《预防老年人跌倒健康教育核心信息》等多项专业技术资料,并设计制作了一系列预防老年人跌倒的干预工具。

“跌倒并非无迹可循,其背后有一定的因果关系。”赵鸣介绍,随着年龄增长,跌倒发生率迅速上升,这与身体机能退化性改变关系密切。

此外,女性跌倒发生率高于男性。这是因为女性在绝经后

雌激素水平会呈现断崖式下降,骨质疏松症高发,同时肌肉量快速流失,从而导致平衡能力和步态稳定性明显变弱。

“尤其是患有心脑血管疾病、骨骼关节疾病、神经系统疾病的老人,如果病情未能得到良好控制,跌倒风险会显著增加。”赵鸣说,除了针对性地查漏补缺,也可以通过一些方法来进行预防。

加固“硬件”提升“软件” 筑牢安全防线

环境改善是预防老年跌倒的有效干预策略之一。

“我们在开展居家环境致跌倒危险因素筛查评估时发现,家庭中跌倒风险较高的空间主要为卫生间、客厅与卧室。”杭州市拱墅区疾病预防控制中心慢病科副科长何宝华解释,不少人的家庭卫生间没做到干湿分离,地面容易积水;马桶旁边和淋浴区域没有扶手,部分老人会因久坐后起身乏力、重心不稳或是站着淋浴时体力不支、脚底湿滑而跌倒。

客厅的跌倒隐患主要体现在地面杂物堆放过多、电线交叉盘踞、地毯不平整等。“卧室的跌倒隐患往往更不易察觉,包括床的

高度不合适,房间内没有双控开关和小夜灯,老年人在起夜时常会因此受伤。”何宝华表示。

如果说居家环境改造是“硬件”防护,那科学进行运动锻炼是预防老年人跌倒不可或缺的“软件”支撑。

“这不仅可以预防跌倒发生,还能够预防跌倒后的损伤。”赵鸣表示,老年人在运动时需牢记“安全第一、量力而行、循序渐进、养成习惯”四大原则,可适当练习脚趾抓握、提踵、一字站立、单脚站立等有利于提高核心力量、加强身体稳定性的动作。

目前,全国多地正在积极探索将防控关口前移的全新路径,从“跌倒事后报警”转向运用智慧化数字化手段开展跌倒风险分级,进行分级管理。

“比如借助一些智能体测设备,测算老年人的肌肉力量、平衡功能和步态参数等,采用人工智能模型量化跌倒风险并分级,根据不同的风险等级提供个性化的干预建议并开展健康随访管理;形成筛查—评估—干预—随访全流程的智慧化管理闭环。”赵鸣对此充满信心。

据《钱江晚报》报道

声明公告 刊登 13164692093

江岸区高雄路55号小区 增设电梯公示

湖北兴辰物业有限公司(法定代表人:郭玉华):

你单位职工罗小忠申请工伤认定,我局依据《工伤保险条例》已作出《认定工伤决定书》,并于2026年6月5日通过EMS特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达,因无法联系收件人,无法送达于2026年6月12日被退回,现予以公告送达。自本公告发布之日起30日即视同送达。如不服该认定决定,可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议,或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。

武汉市人力资源和社会保障局 2026年6月17日

工伤认定申请举证告知书公告

武汉市武昌区湘湖餐饮店(法定代表人:朱婷):

你单位职工胡月娟2026年5月29日向我局提交工伤认定申请材料,我局于2026年6月5日通过邮政特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达《工伤认定申请举证告知书》及《工伤认定申请受理决定书》等资料,因无法联系收件人,无法送达于2026年6月8日被退回。现按规定向你单位及本人公告送达《工伤认定申请举证告知书》等资料。自本公告发布之日起30日视同送达,请贵单位(单位)在本公告期限届满后15日内履行用人单位举证责任,逾期未能举证,本局将依法做出认定决定。

武汉市人力资源和社会保障局 2026年6月17日

交房公告

尊敬的中国电建地产·泷悦长安业主:

中国电建地产·泷悦长安项目2、3号楼已如期建成,我司现定于2026年6月24日开始办理交房手续。《入住通知书》将以EMS快递形式邮寄给您,请您按《入住通知书》中所规定的时间、内容至泷悦长安项目营销中心办理交房手续。

武汉洛悦领江房地产有限公司 2026年6月17日

通知

湖北兴辰物业有限公司(法定代表人:郭玉华):

你单位职工罗小忠申请工伤认定,我局依据《工伤保险条例》已作出《认定工伤决定书》,并于2026年6月5日通过EMS特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达,因无法联系收件人,无法送达于2026年6月12日被退回,现予以公告送达。自本公告发布之日起30日即视同送达。如不服该认定决定,可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议,或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。

武汉市人力资源和社会保障局 2026年6月17日

工伤认定申请举证告知书公告

武汉市武昌区湘湖餐饮店(法定代表人:朱婷):

你单位职工胡月娟2026年5月29日向我局提交工伤认定申请材料,我局于2026年6月5日通过邮政特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达《工伤认定申请举证告知书》及《工伤认定申请受理决定书》等资料,因无法联系收件人,无法送达于2026年6月8日被退回。现按规定向你单位及本人公告送达《工伤认定申请举证告知书》等资料。自本公告发布之日起30日视同送达,请贵单位(单位)在本公告期限届满后15日内履行用人单位举证责任,逾期未能举证,本局将依法做出认定决定。

武汉市人力资源和社会保障局 2026年6月17日

通知

湖北兴辰物业有限公司(法定代表人:郭玉华):

你单位职工罗小忠申请工伤认定,我局依据《工伤保险条例》已作出《认定工伤决定书》,并于2026年6月5日通过EMS特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达,因无法联系收件人,无法送达于2026年6月12日被退回,现予以公告送达。自本公告发布之日起30日即视同送达。如不服该认定决定,可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议,或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。

武汉市人力资源和社会保障局 2026年6月17日

工伤认定申请举证告知书公告

武汉市武昌区湘湖餐饮店(法定代表人:朱婷):

你单位职工胡月娟2026年5月29日向我局提交工伤认定申请材料,我局于2026年6月5日通过邮政特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达《工伤认定申请举证告知书》及《工伤认定申请受理决定书》等资料,因无法联系收件人,无法送达于2026年6月8日被退回。现按规定向你单位及本人公告送达《工伤认定申请举证告知书》等资料。自本公告发布之日起30日视同送达,请贵单位(单位)在本公告期限届满后15日内履行用人单位举证责任,逾期未能举证,本局将依法做出认定决定。

武汉市人力资源和社会保障局 2026年6月17日

通知

湖北兴辰物业有限公司(法定代表人:郭玉华):

你单位职工罗小忠申请工伤认定,我局依据《工伤保险条例》已作出《认定工伤决定书》,并于2026年6月5日通过EMS特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达,因无法联系收件人,无法送达于2026年6月12日被退回,现予以公告送达。自本公告发布之日起30日即视同送达。如不服该认定决定,可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议,或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。

武汉市人力资源和社会保障局 2026年6月17日

通知

武汉市武昌区湘湖餐饮店(法定代表人:朱婷):

你单位职工胡月娟2026年5月29日向我局提交工伤认定申请材料,我局于2026年6月5日通过邮政特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达《工伤认定申请举证告知书》及《工伤认定申请受理决定书》等资料,因无法联系收件人,无法送达于2026年6月8日被退回。现按规定向你单位及本人公告送达《工伤认定申请举证告知书》等资料。自本公告发布之日起30日视同送达,请贵单位(单位)在本公告期限届满后15日内履行用人单位举证责任,逾期未能举证,本局将依法做出认定决定。

武汉市人力资源和社会保障局 2026年6月17日

通知

武汉市武昌区湘湖餐饮店(法定代表人:朱婷):

你单位职工胡月娟2026年5月29日向我局提交工伤认定申请材料,我局于2026年6月5日通过邮政特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达《工伤认定申请举证告知书》及《工伤认定申请受理决定书》等资料,因无法联系收件人,无法送达于2026年6月8日被退回。现按规定向你单位及本人公告送达《工伤认定申请举证告知书》等资料。自本公告发布之日起30日视同送达,请贵单位(单位)在本公告期限届满后15日内履行用人单位举证责任,逾期未能举证,本局将依法做出认定决定。

武汉市人力资源和社会保障局 2026年6月17日