

В ПОМОЩЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ И ЕГО БЛИЗКИМ
ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПАДЕНИЙ. ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?

МЫШЕЧНАЯ СЛАБОСТЬ

Если «ноги не держат»,
а в руках нет силы,
чтобы подняться
или предотвратить
падение



Что следует делать?

Убедитесь, что занимаетесь физическими нагрузками не менее 150 минут в неделю. Для предотвращения падений особенно важно выполнять силовые упражнения и упражнения на тренировку равновесия.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

В ПОМОЩЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ И ЕГО БЛИЗКИМ ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПАДЕНИЙ. ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?

НАРУШЕНИЕ ПОХОДКИ И РАВНОВЕСИЯ



Что следует делать?

При ходьбе используйте вспомогательные средства — трость или ходунки, которые должны быть правильно подобраны. Обратитесь к врачу за консультацией. Во время гололеда используйте «ледоходы». Если у вас уже случались падения — для профилактики перелома бедренной кости используйте бедренные протекторы.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

В ПОМОЩЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ И ЕГО БЛИЗКИМ ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПАДЕНИЙ. ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?

ОСТЕОПОРОЗ

Остеопороз может протекать незаметно для человека. Опасное следствие остеопороза — переломы. Наиболее часто встречаются переломы лучевой и бедренной кости, а также компрессионные переломы позвоночника



Что следует делать?

Для профилактики остеопороза рекомендуется принимать препараты витамина Д (перед началом приема проконсультируйтесь с лечащим врачом). Ваш рацион должен быть полноценным и включать достаточно кальция.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

В ПОМОЩЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ И ЕГО БЛИЗКИМ ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПАДЕНИЙ. ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?

ОЩУЩЕНИЕ «ПОКАЛЫВАНИЯ В НОГАХ»

Онемение, изменение чувствительности, неприятные и болезненные ощущения в ногах, ведущие к ограничению повседневной активности



Что следует делать?

Если вы замечаете подобные симптомы, стоит обратиться к лечащему врачу. Для исключения сахарного диабета проверьте уровень глюкозы и гликированного гемоглобина в крови. Если у вас уже есть сахарный диабет, следите за уровнем глюкозы крови с помощью глюкометра. Уточните у своего лечащего врача, какие цифры глюкозы крови должны быть у вас натощак и через два часа после еды — для минимизации риска развития осложнений. Убедитесь, что Ваш рацион питания полноценен. При наличии перечисленных симптомов рекомендуется провести скрининг функции щитовидной железы (определить ТТГ). Если Вы курите, немедленно откажитесь от курения.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

В ПОМОЩЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ И ЕГО БЛИЗКИМ ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПАДЕНИЙ. ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?

СНИЖЕНИЕ ЗРЕНИЯ



Что следует делать?

При нарушении зрения как можно раньше обратитесь к офтальмологу. Ежегодно проходите обследование у офтальмолога. При подъеме или спуске по лестнице не носите мультифокальные очки (очки, сочетающие в себе линзы с разными диоптриями).



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

В ПОМОЩЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ И ЕГО БЛИЗКИМ ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПАДЕНИЙ. ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?

НАРУШЕНИЕ ПАМЯТИ, ДЕМЕНЦИЯ

Пожилым человеком может
путать, забывать ПДД,
быть невнимательным
при передвижении
по улице и дома



Что следует делать?

При появлении первых признаков нарушения памяти или других умственных способностей (мышления, внимания) как можно раньше обратитесь к неврологу. Важна поддержка со стороны семьи и общества. Рекомендуется когнитивный тренинг.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

В ПОМОЩЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ И ЕГО БЛИЗКИМ
ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПАДЕНИЙ. ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?

НЕКОТОРЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

Ежедневный прием
5 и более препаратов
в сутки



Что следует делать?

Обсудите терапию с лечащим врачом или врачом-гериатром. Возможно, от приема некоторых препаратов можно будет отказаться. Не принимайте самостоятельно не рекомендованные вам лекарственные препараты, особенно психотропного действия, снотворные или седативные. Они могут стать причиной падений.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

В ПОМОЩЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ И ЕГО БЛИЗКИМ
ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПАДЕНИЙ. ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?

БОЛЕВОЙ СИНДРОМ, БОЛИ В СУСТАВАХ И МЫШЦАХ



Что следует делать?

При появлении болей как можно раньше обратитесь к врачу. Вероятно, при хронической боли потребуется длительное медикаментозное и немедикаментозное лечение. Физическая активность и некоторые упражнения часто облегчают боль.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

В ПОМОЩЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ И ЕГО БЛИЗКИМ
ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПАДЕНИЙ. ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?

НЕБЕЗОПАСНЫЙ БЫТ



Что следует делать?

Дом должен быть обустроен так, чтобы пожилой человек мог свободно по нему передвигаться. Уберите неустойчивые предметы, организуйте достаточное освещение в комнатах и коридорах, «дежурный» свет ночью, в ванной постелите противоскользящие коврики. Носите удобную обувь с задником.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

В ПОМОЩЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ И ЕГО БЛИЗКИМ ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПАДЕНИЙ. ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?

ДЕПРЕССИЯ, СНИЖЕНИЕ НАСТРОЕНИЯ

Отсутствие желаний, потеря
интереса к жизни, общению



Что следует делать?

**Важна поддержка со стороны семьи и общества.
При необходимости обратитесь к психотерапевту
или врачу-гериатру.**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»