

跌倒是老年人首位伤害死因 警惕由药物引发的跌倒

跌倒对老年人来说,可产生一系列不容忽视的伤害,是老年人首位伤害死因。造成老年人跌倒的因素较多,其中药物是引发跌倒的重要因素,药物的种类、剂量、多种药物联用均可使跌倒风险增加,而通过药物重整可以有效减少这种风险。

哪些药物可能引起跌倒?

对于慢性病长期用药,可能引起跌倒的药物包括:作用于中枢神经系统药物、心血管类药物、降糖药等。另外,多重用药(是指使用五种或以上的药物)也是引起跌倒的重要原因。药物可致意识、精神、视觉、步态、平衡等方面出现异常而导致跌倒。

作用于中枢神经系统的药物又包括六大类:

- (1) 抗精神病药物如喹硫平、氯氮平等;
- (2) 抗抑郁药物如米氮平、帕罗西汀等;

- (3) 抗癫痫药物如卡马西平、丙戊酸钠等;
- (4) 镇静催眠药如艾司唑仑、劳拉西泮等;
- (5) 抗帕金森药物如左旋多巴、普拉克索等;
- (6) 阿片类镇痛药如芬太尼、吗啡等。

心血管类药物主要包括:

- (1) 利尿剂如呋塞米、托拉塞米;
- (2) 降压药如哌唑嗪、特拉唑嗪等;这两类药物可引起体位性低血压致跌倒;
- (3) 以地高辛为代表的强心药,可能出现心律失常,复视等症状致跌倒。

降糖药包括胰岛素及其类似物、口服的各类降糖药物,口服药如格列齐特、瑞格列奈、二甲双胍、阿卡波糖等,均可能出现

低血糖致跌倒风险。如果准备应用或正在应用以上药物,如何预防跌倒呢?

跌倒高风险老人或者既往曾经出现跌倒的老人,在应用以上药物前,应咨询临床药师、老年科及专科医师。

首先,调整跌倒相关药物。同类药物的不良反应发生风险不同,可根据镇静作用强弱、肌肉松弛作用的强弱,选择风险小的药物。对于精神类药物如抗抑郁药、镇静催眠药等应优先考虑行为治疗、心理治疗等非药物治疗方法,减少精神类药物的使用,确需使用时应维持最小剂量。老年人催眠药物的品种可优先选择非苯二氮类。

服用降压药物时,出现体位性低血压的时间常为开始服用时或者调整剂量时,为避免体位性低血压的发生,对于长期卧床患者,应缓慢下床或站立前静坐几分钟,便于血液回流。同时,老年人尽量避免减少静脉回流的动作,如长时间站立,尤其是在炎热天气下的长时间站立。可通过双足背屈、蹲坐或弯腰等方式增加站立位的静脉回流,加快心率,从而升高血压。对于静脉回流差的人群可考虑加穿弹力袜等方式

增加直立时静脉回流血量,减少体位性低血压发生。

糖尿病老人应常规随身携带碳水化合物类食品,一旦出现低血糖可立即食用。而对于服用阿卡波糖等α-糖苷酶抑制剂的患者,则需使用葡萄糖或蜂蜜来纠正低血糖,食用蔗糖或淀粉类食物效果较差。

老年人,多重用药的情况非常普遍,发生不良的药物相互作用可导致跌倒风险增加,建议每隔半年重新评估所有药物的有效性和安全性,咨询临床药师进行药物重整,尽量减少用药的种类和数量,必要时调整剂量,采取综合性保护措施预防跌倒。





CCACC ADHC
301-820-7167

邮箱: adhc@ccacc-dc.org
网址: www.ccacc-dc.org
七天开放 8:00am to 4:00pm

地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

美京华人活动中心—欢乐日间保健中心



中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心,隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”,尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭,所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务,提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地,提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。



WorldShine Adult Medical Day Care Center

阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874 电话: 301-562-1999 / 240-477-6578
Beltsville 地址: 5801 Amundale Road, Beltsville, MD 20705 电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

咨询热线: 240-665-0001



专业服务——寻医问药, 咨询送诊
康复治疗——针灸推拿, 物理治疗
社工服务——福利申请, 心理咨询
交通服务——舒适安全, 购物出游
餐饮服务——高级厨房, 新鲜美食
文化养生——琴棋书画, 诗词歌赋, 益智手工, 舞蹈、合唱、油画等



同胞健康护理中心

Friends Health Care Team

同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善, 活动内容丰富多彩, 欢迎华裔老人光临!

急聘: 多名有PCA证书男、女家庭护理人员

培训: 提供家庭护理人员(PCA)培训, 提供就业机会, 薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999
服务电话: 800-350-3147

www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003

4-079

