



Các Sự Té Ngã Của Cao Niên Có Thể Ngăn Ngừa Được Seniors' Falls Can Be Prevented

Một phần ba những người 65 tuổi và trên 65 tuổi sẽ té ngã ít nhất một lần mỗi năm. Các sự té ngã có thể đưa đến việc bị chấn thương não nặng (traumatic brain injury, viết tắt TBI) phải nhập viện và chấn động não (concussions), cũng như bị gãy xương (ví dụ như bẻ xương hông, nứt mắt cá chân).

Nhiều người lớn tuổi sợ té nên hạn chế các sinh hoạt hàng ngày của họ nhiều đến mức khiến làm tăng thêm rủi ro té ngã thật sự của họ.

Các yếu tố nào làm tăng rủi ro té ngã?

Các yếu tố rủi ro cá nhân:

- Không hoạt động hoặc nhàn rỗi: Không làm đủ 150 phút hoạt động thân thể từ trung bình đến mạnh mỗi tuần.
- Yếu ớt: Teo cơ bắp, nắm giữ không còn chặt và thăng bằng yếu, có các vấn đề về đi đứng, phản xạ chậm, bắp thịt yếu, thăng bằng kém và tư thế đứng, ngồi không tốt.
- Tuổi tác: Người lớn 65 tuổi hoặc hơn có nhiều rủi ro phải nhập viện vì té ngã hơn, mất khả năng đi lại và mất sự độc lập.
- Giới tính: Phụ nữ có nhiều rủi ro bị té ngã và gãy xương hông hơn và đàn ông có nhiều rủi ro bị tử vong vì thương tích do té ngã hơn.
- Có một hoặc thêm các bệnh kinh niên hoặc cấp tính: ví dụ bệnh loãng xương, các hậu quả của sự đột quy, bệnh liệt rung (Parkinson's disease), viêm khớp, bệnh tim, mất khả năng kiểm soát việc tiêu tiểu hoặc nhiễm trùng cấp tính.
- Các thay đổi về thị giác, thính giác, cảm nhận xúc giác bị giảm và khả năng nhận biết vị trí hoặc sự chuyển động của một phần cơ thể mà không cần phải nhìn.
- Những thay đổi về sự tỉnh táo tâm thần do bị trầm cảm, mê sảng, các sự tương tác hoặc các phản ứng phụ của thuốc men, uống rượu, dinh dưỡng kém, mất nước trong cơ thể hoặc thiếu ngủ.
- Uống nhiều thứ thuốc khác nhau, nhất là những thứ được biết làm tăng sự buồn ngủ và rủi ro té ngã của quý vị chẳng hạn như thuốc chống trầm cảm, thuốc an thần và thuốc chống tăng huyết áp.
- Dinh dưỡng kém: Không có đủ số lượng chất đạm, chất vôi hoặc sinh tố D cho độ tuổi và giới tính.

Các yếu tố rủi ro bên ngoài:

- Thiếu các lối đi thân thiện dành cho người đi bộ và các khu vực có thể đi bộ được gần nhà, thiếu các dịch vụ và các tiện nghi.
- Vía hè và lối đi không bằng phẳng.
- Các bậc cầu thang không có tay vịn hoặc có đánh dấu các gờ, mép.

- Thiếu ánh sáng bên ngoài: thấp sáng không đủ hoặc bị chói sáng quá nhiều.
- Các đồ vật làm hẹp hoặc cản trở vĩa hè chẳng hạn như giá để xe đạp, thùng đựng rác hoặc các vỉ sắt trơn trượt khi ướt.
- Tuyết, nước đá, nước đọng vũng hoặc lá cây ướt trên cầu thang hoặc các lối đi.
- Các khúc quanh hoặc các góc đường không có đánh dấu cũng như không có đường dốc thoải thoải ở các góc đường để dành cho xe lăn lên xuống dễ dàng.
- Lối đi qua lộ thì dài mà không có ốc đảo dừng chân nghỉ tạm dành cho khách bộ hành.
- Thời gian để người đi bộ băng qua đường quá ít khiến người có khó khăn về đi đứng khó qua được an toàn.
- Lối băng qua đường, vĩa hè hoặc đường đi dành cho khách bộ hành không được thấp sáng.
- Vĩa hè không có băng ghế dài để ngồi nghỉ chân.

Các hành vi gây rủi ro:

- Leo thang hoặc dùng ghế thường thay vì dùng một ghế đầu nhỏ vững chãi với một thanh vịn an toàn.
- Vượt quá giới hạn cho phép về việc uống rượu mỗi ngày theo các hướng dẫn uống rượu ít rủi ro của Canada.
- Thiếu ý thức về sự tác động qua lại giữa các loại thuốc.
- Với những người yếu ớt hoặc có các hạn chế về đi đứng, không dùng các trợ cụ đi đứng chẳng hạn như gậy hoặc xe đẩy có tay vịn, dùng chúng không đúng cách, hoặc không bảo trì đúng mức trợ cụ.
- Mang giày dép lỏng lẻo, giày có đế dày, giày cao gót, hoặc giày không thích hợp theo các điều kiện thời tiết
- Nâng khiêng hoặc cố gắng mang các túi xách quá nặng hoặc nặng nhẹ không đều.

Các yếu tố xã hội và kinh tế:

- Sống một mình.
- Thiếu hoặc có ít sự hỗ trợ hoặc các nối kết với xã hội, nhất là sự hỗ trợ và các sự nối kết gần nhà.
- Không có đủ lợi tức để chọn một cách sống lành mạnh qua việc ăn uống và hoạt động thân thể.
- Thiếu nhà ở tiện nghi, an toàn cho người tàn tật sử dụng hoặc thiếu lợi tức để trả tiền sửa chữa nhà cửa cho thích nghi khi già lão và có các thay đổi trong việc đi đứng.
- Thiếu sự tiếp cận với các dịch vụ y tế hoặc thông tin y tế do khoản cách địa lý, sự cô lập xã hội, các vấn đề về ngôn ngữ và văn hóa.

Tôi có thể làm gì để giảm thiểu rủi ro té ngã của mình?

- Duy trì một lối sống năng động và lành mạnh. Làm đúng theo tài liệu Hướng Dẫn Hoạt Động Thể Lực của Canada là 150 phút thể dục mỗi tuần và dinh dưỡng tốt.
- Có đủ số lượng sinh tố D, chất vôi (calcium) và chất đạm được đề nghị mỗi ngày trong chế độ ăn; nghĩ đến việc tìm một trung tâm cộng đồng với các chương trình bữa ăn gần nhà quý vị.
- Đi khám sức khỏe hàng năm, kể cả khám thị giác và thính giác.
- Duy trì một chương trình hoạt động thân thể để gia tăng sự thăng bằng của quý vị (ví dụ Tai Chi hoặc Yoga).
- Ghi xuống địa điểm của bất cứ các điều nguy hiểm nào cho sự an toàn và việc đi lại và báo cáo chúng cho chính quyền địa phương của quý vị.
- Nếu quý vị cần một trợ cụ đi đứng, hãy tham khảo với một chuyên viên vật lý trị liệu, chuyên viên chức năng trị liệu hoặc nhà thuốc tây.
- Dành thời gian để đi bộ lên xuống cầu thang, và bước cẩn thận khi có mang theo đồ vật.
- Mang giày dép tốt phù hợp theo thời tiết, để giày có các đường rãnh chống trượt và không quá dày khiến quý vị không thể ‘cảm thấy’ bàn chân mình đang ở vị trí nào.
- Năng động về mặt xã hội bằng cách tham gia một nhóm cộng đồng, hoặc một cộng đồng mạng mà mình ưa thích.
- Đích thân họp mặt bạn bè và gia đình hoặc dùng kỹ thuật nói chuyện điện thoại qua mạng đồng thời nhìn thấy hình.
- Nhờ chuyên viên chăm sóc sức khỏe hoặc dược sĩ thường xuyên xem lại các thuốc quý vị mua không cần toa, các thuốc dùng theo toa và các thuốc bổ trợ.
- Nếu quý vị té, báo cáo điều này cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị và thảo luận các yếu tố y khoa, môi trường và lối sống có thể dẫn đến việc té ngã, và những cách quý vị có thể làm để giảm thiểu rủi ro té ngã trong tương lai.
- Nếu quý vị đã bị té nghiêm trọng, hãy nghĩ đến việc mang đồ bảo vệ hông như một hình thức ngăn ngừa để không bị thương tích ở hông khi té ngã lần nữa.

Tôi có thể làm gì để giữ cho nhà của mình được an toàn?

Cầu thang và các bậc thang:

- Hãy chắc chắn cầu thang được thắp sáng đầy đủ và quý vị có các công tắc để tắt mở đèn ở trên đầu và phía dưới cầu thang trong nhà.
- Giữ cho cầu thang và các bậc cửa bên ngoài nhà được tốt và không có đồ vật luộm thuộm.
- Hãy bảo đảm các miếng thảm gắn trải dài theo cầu thang, thảm hoặc bất cứ vật gì lót ở các bậc cầu thang phải được gắn chặt xuống.

- Hãy bảo đảm có thanh tay vịn chắc chắn ở cả hai bên thành của cầu thang, cả trong nhà lẫn bên ngoài.
- Hãy bảo đảm các bậc thang bên ngoài có bề mặt không gây trượt té.

Phòng tắm:

- Dùng một tấm cao su hoặc một bề mặt chống trượt trong bồn tắm hoặc trong buồng tắm đứng của quý vị.
- Gắn các thanh vịn cạnh bồn cầu, trong bồn tắm hoặc các khu vực tắm đứng có vòi hoa sen.
- Dùng một ghế để ngồi khi quý vị ngồi tắm.
- Lắp một bệ nâng bồn cầu cho cao lên để việc vệ sinh được an toàn hơn.
- Lau chùi ngay chỗ ẩm ướt và các nơi bị đổ nước.

Nhà bếp:

- Đặt các món đồ quý vị thường hay dùng trong tầm tay.
- Để các vật dụng nặng ở các tủ dưới thấp.
- Nếu quý vị có thang bậc tốt, dùng một ghế đầu vững chắc có thanh tay vịn an toàn để vói lên những chỗ cao. Nếu không, hãy nhờ người khác giúp đỡ.
- Luôn luôn lau chùi ngay lập tức bất cứ những nơi nào bị đổ nước.

Phòng ngủ:

- Hãy bảo đảm có một công tắc đèn gần cửa ra vào phòng ngủ và một đèn hoặc công tắc đèn gần giường của quý vị.
- Gắn các đèn soi sáng ban đêm ở hành lang trong trường hợp quý vị phải thức dậy lúc nửa đêm.
- Hãy chắc chắn lối đi từ giường quý vị vào phòng vệ sinh phải trống trải.
- Đặt một điện thoại hoặc một dụng cụ liên lạc trong tầm với gần giường quý vị.
- Sau khi thức dậy, trước khi đứng lên, hãy ngồi ở mép giường của quý vị trong một phút.

Để Biết Thêm Thông Tin

Để có thông tin và lời khuyên về vận động thân thể gọi **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên viên thể dục đủ năng lực.

Để biết thêm thông tin, truy cập các nguồn tài liệu sau đây:

- [HealthLinkBC File #68j Dinh Dưỡng Lành Mạnh Cho Người Lớn và Già Lão Nhưng Mạnh Khỏe](#)
- [HealthLinkBC File #68e Các nguồn thực phẩm có Canxi và Sinh tố D](#)
- Các Hướng Dẫn của Canada về việc Uống Rượu Ít Rủi Ro: <https://ccsa.ca/canadas-low-risk-alcohol-drinking-guidelines-brochure>
- Cơ quan Y Tế Công Cộng Canada – Các mẹo vặt về vận động thân thể dành cho người lớn tuổi: www.canada.ca/en/public-health/services/being-active/physical-activity-your-health.html#a5

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.