

Ученые, занимающиеся проблемой падений у пожилых людей, из медицинской школы университет Дьюка вывели четыре правила защиты от этих самых падений. Важность своей работы они подчеркивают статистикой. Так, только в США каждый четвертый пожилой человек падает и рискует получить травму, которая доведет до переломов костей, а то и смерти.

Рекомендации ученых просты и доступны всем людям в возрасте 65+.

В первую очередь стоит внимательно осмотреть свой дом и выделить места, которые могут представлять особую опасность. Надо убрать маленькие скользящие коврики, улучшить освещение с приглушенного до более яркого, не ставить предметы первой необходимости в труднодоступные места.

В потенциально опасных местах следует усилить меры против скольжения. Например, поставить дополнительные перила и поручни в ванной, наклеить противоскользящие полоски на пол с кафелем и т.д.

Конечно же, необходимо обеспечивать чистоту в доме, чтобы на полу не оказывалось предметов, на которых можно поскользнуться.

Если пожилому человеку уже тяжело передвигаться самостоятельно, можно приобрести ходунки и трость даже для передвижения по дому. Держаться на ногах. Врач назвала 10 причин падения у пожилых людей Подробнее

Конечно же, не требуется каких-то особых занятий в зале и поднятия тяжестей. Но есть немало упражнений, которые по силам даже людям в возрасте. Например, даже йогой можно заниматься на стуле, отметили ученые. Подойдет и обычная ходьба, которая будет держать мышцы в тонусе. Стоит дополнительно посоветоваться с врачом на тему оптимальных движений.

Есть препараты, которые негативно сказываются на состоянии человека — вызывают головокружение или повышенную сонливость, а также прочие явления, которые нарушают баланс.

Поэтому пожилым надо обязательно поговорить с врачом на тему побочных эффектов от препаратов и обсудить возможные замены при проявлении таких негативных проявлений. Важно помнить только одно — самостоятельно отменять препараты нельзя.

Также рекомендуется использовать средства для укрепления костей, например,

витамин D или кальций. Следует проходить обследование на остеопороз и принимать препараты для укрепления костей, которые назначит врач. Лучше таблеток. Врач рассказал, как восстановить кости при остеопорозе [Подробнее](#)

Нарушения слуха и зрения могут быть причиной нарушения равновесия. Поэтому следует вовремя проходить диспансеризации и начинать лечение при необходимости.

Необходимо помнить, что падения у людей в возрасте могут быть вызваны не чем-то одним, а сразу комплексом причин. Поэтому важно внимательно следить за своим здоровьем.

При подготовке материала использованы следующие источники: [MedicalXpress](#)