



病人和職業教育

# 如何避免跌倒

本信息介绍了您在 Memorial Sloan Kettering (MSK) 看诊时可以采取的一些预防跌倒的措施。同时还介绍了如何在家中防止跌倒的相关信息。

## 关于跌倒

跌倒的后果会很严重，但有很多方法可以帮助您预防跌倒。跌倒可能会延迟治疗，并延长住院时间。还可能导致您需要接受更多检查，如磁共振成像 (MRI)。正在进行的癌症治疗也可能会增加您跌倒和受伤的几率。

## 可能导致您跌倒的因素

任何人都可能跌倒，但有些因素会增加您跌倒的可能性。如果您有以下情况，您跌倒的风险会较高：

- 60 岁或以上
- 曾经跌倒过
- 害怕跌倒
- 感觉虚弱、疲倦或健忘
- 腿部或足部麻木或刺痛
- 行走困难或不稳
- 看不清楚
- 听不清楚
- 感觉头晕、头晕目眩或意识模糊
- 使用助行器或手杖
- 感到抑郁（强烈的悲伤感）或焦虑（强烈的担忧或恐惧感）

- 近期接受过麻醉手术（使您入睡的药物）
- 服用某些药物，如：
  - 泻药（促进排便的药物）
  - 利尿剂（水丸）
  - 安眠药
  - 预防癫痫发作的药物
  - 一些治疗抑郁和焦虑的药物
  - 止痛药，如阿片类药物
  - 静脉 (IV) 输液（通过静脉输注的药液）
  - 任何使您感到困倦或头晕的药物

## 如何避免在 **MSK** 看诊期间跌倒

以下是一些可以帮助您在 MSK 看诊期间保持安全并避免跌倒的小贴士：

- 请可以帮助您四处走动的人陪您一起前来看诊。
- 如果您使用辅助器具，如轮椅或手杖，请在看诊时随身携带。
- 穿着安全、具有支持作用的鞋子。例如低跟、薄而结实的中底、防滑底和系带或带魔术贴 (Velcro®) 的鞋子。请勿穿着没有后跟的鞋子。有关选择安全鞋子的更多信息，请阅读资源 *How to Choose Safe Shoes to Prevent Falling* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/safe-shoes](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/safe-shoes))。
- 当您在 MSK 时，请向我们的工作人员寻求帮助，例如保安或前台人员。他们还可以在您预约看诊时为您提供轮椅。
- 在更衣室或卫生间时，请找人帮忙。如果您没有人陪同，请告诉接待处的工作人员。他们会为您找护士帮忙。
- 在洗手间时，请使用扶手杆。
- 躺下后起身时，请先坐在床边或检查台边，然后再站起来。
- 坐下后起身时，请勿着急，慢慢站起来，以免失去平衡。
- 如果您感到头晕或虚弱，请告诉身边的人。如果您在洗手间，请寻找可以用来求助的

呼叫铃。

## 如何避免在家中跌倒

以下是一些帮助您在家中确保安全并避免跌倒的小贴士：

- 调整家具的摆放方式，以便您可以在没有任何东西阻碍的情况下四处走动。
- 夜间请使用小夜灯，或将手电筒放在您身边。
- 移除地板上的地毯和其他零散物品。如果在光滑的地板上铺设了地毯，请确保地毯没有任何松散边缘或流苏边缘。
- 如果洗手间距您的卧室（或者您在白天大部分时间待的地方）较远，请使用便桶。便桶是一种便携式厕所，可以放在家中的任何地方。将它放在您附近，这样您就无需再走到洗手间。
- 在洗手间旁和浴室内安装扶手和栏杆。请勿使用毛巾架将自己拉起来。它们不足以支撑您的体重。
- 在浴缸或淋浴间的地板上贴上防滑贴纸。
- 购买淋浴椅和手持淋浴头，以便您可以在淋浴时坐下。
- 躺下后起身时，请坐几分钟后站起来。
- 将物品存放在厨房和洗手间的柜子中时，确保其与肩同高，以方便您拿取。
- 当您在 MSK 与您的医疗保健提供者看诊时，请告知他们您使用的所有药物。一些药物可能会增加跌倒风险。包括处方药和非处方药。
- 保持适当的体力活动。进行简单的日常活动，如步行，可以帮助您保持强壮并更好地四处走动。

如果您担心有跌倒风险，请咨询您的医疗保健提供者。

## 其他资源

有关如何防止在家中跌倒的更多信息，请阅读美国疾病防控中心 (CDC) 的小册子《安全检查：老年人居家跌倒预防检查表》。该手册有英文和西班牙语版本，您可以在 [www.cdc.gov/steady/patient.html](http://www.cdc.gov/steady/patient.html) 查阅，或致电 800-CDC-INFO (800-232-4636) 获取。

If you have any questions, contact a member of your healthcare team directly.  
If you're a patient at MSK and you need to reach a provider after 5:00 PM,  
during the weekend, or on a holiday, call 212-639-2000.

For more resources, visit [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) to search our virtual library.

---

What You Can Do to Avoid Falling - Last updated on August 17, 2021

All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center