

Первая помощь при падении: что делать, если пожилой человек потерял равновесие

Одно и то же падение для молодого и пожилого человека могут закончиться очень по-разному. Пожилые люди падают чаще и чаще получают травмы головы или переломы шейки бедра. Виной тому, например, остеопороз — болезнь, которая истончает кости. Согласно мировой статистике, перелом, обусловленный остеопорозом, получает одна из трех женщин и один из пяти мужчин в возрасте старше 50 лет.

Людям старшего возраста нужно относиться серьезно ко всем падениям и сообщать о каждом случае врачу, даже если все обошлось. Как правило, упав один раз, пожилой человек рискует упасть снова. Поэтому так важно обратиться к доктору и получить совет, как предотвратить повторное падение.

Авторы нацпроекта «Демография» разработали целую отдельную программу по профилактике падений и переломов у пожилых. В каких ситуациях нужно быть готовым к падению и что делать, если упали вы или кто-то из ваших родственников, узнаете из этой статьи.

Зоны повышенной опасности

Дома чаще всего люди преклонного возраста падают в ванной или в туалете. Виной тому напольная плитка. Благодаря ей в санузле проще поддерживать чистоту. Однако всего одной небольшой лужи достаточно, чтобы пожилой человек поскользнулся и упал. Кроме того, это помещения, в которых часто приходится вставать, садиться или наклоняться, но бывает не за что надежно ухватиться, чтобы сохранить равновесие.

В домах, где нет лифта, местом падения может стать лестница. Спускаясь или поднимаясь по ней, пожилому человеку тоже приходится постоянно балансировать на одной ноге. Потеря опоры при подъеме и спуске на следующую ступеньку для людей в возрасте может привести к негативным последствиям. Кроме того, всегда есть риск поставить ногу недостаточно надежно, например, слишком близко к краю ступеньки.

Бывает, что пожилые люди падают в поликлиниках или больницах, куда ходят к лечащему врачу или проходят лечение в стационаре. В медицинских учреждениях на полу также нередко можно встретить плитку. Если человек преклонного возраста часто падает, необходимо предупредить об этом медицинский персонал стационара, куда его принимают на лечение.

На улице падения происходят зимой на льду и других скользких поверхностях: тротуарах, мокрых дорожках. Это может произойти в общественном транспорте или при выходе из него. Если человек упал на оживленной улице, тогда ему сразу помогут или вызовут скорую при необходимости.

Что делать, если вы упали дома

Самое главное — не паникуйте. А еще не делайте резких движений. Спокойно, аккуратно постарайтесь понять, не получили ли вы травму. Если на первый взгляд все в порядке, медленно повернитесь и постарайтесь сесть. Не торопитесь, чтобы не закружилась голова.

Теперь, когда вы немного пришли в себя, осмотритесь и найдите ближайшую стабильную опору. Подойдут кресло, кровать, кушетка или диван. Идеально, если они стоят на ковре. В этом случае меньше риск, что, когда вы обопретесь на них, они поедут по полу. Ни в коем случае не пытайтесь встать в ванной, где может быть мокрый и скользкий пол.

Когда надежная опора найдена, подползите к ней. Теперь можно попробовать встать, опираясь на более сильную ногу. Если можете, встаньте сначала на одно колено, потом на другое и только потом поднимайтесь в полный рост. Не спешите куда-то идти. Лучше осторожно повернитесь и сядьте.

Если подняться самостоятельно не получается

Первое и самое очевидное, что можно сделать в такой ситуации, — зовите на помощь. Если вы дома одни, то подползите к телефону и позвоните родственникам или сразу в службу спасения по номеру 112. На случай подобной ситуации хотя бы один из стационарных домашних телефонов нужно установить таким образом, чтобы до него можно было дотянуться, не поднимаясь с пола.

Кроме того, чтобы не оказаться после падения вдали от телефона и без доступа к нему, полезно завести привычку всегда носить мобильный с собой. Чтобы проще сориентироваться после падения, особенно если вы во время него ударились головой, запрограммируйте кнопки быстрого вызова. Тогда, чтобы связаться с родными, социальным работником, службой спасения или скорой помощью, понадобится буквально одно нажатие. Если вы не можете сесть, то в ожидании, когда придет помощь, стяните с кровати, дивана или кресла покрывало, подушки, полотенца и одежду. Укутайтесь или обложитесь ими, пока лежите на полу. Так вы не замерзнете и не заболите.

Если пожилой человек упал у вас на глазах

В такой ситуации первое, что нужно сделать, — помочь упавшему, успокоиться и оценить его состояние. Не получил ли он серьезных травм? Если пострадавший жалуется на боль в шее или спине, если ясно, что при падении он сильно ударился головой, не перемещайте его! Случайное повреждение спинного мозга при смещении позвонков может закончиться параличом!

Для черепно-мозговой травмы характерны бледность, общая слабость, головная боль, головокружение и потеря сознания. Тревожный симптом — частичная потеря памяти у пострадавшего. Он может не помнить, как упал и что происходило перед падением. Так нередко происходит при тяжелой черепно-мозговой травме. При переломе бедра и даже простом растяжении попытка встать также может привести к усугублению травмы. Признаки перелома — интенсивная боль, невозможность двигать ногой. Поврежденная нога может выглядеть длиннее другой. При растяжении мышц и связок бедра человек может двигать ногой с ограниченной амплитудой. К тому же конечность сильно опухает, могут появиться покраснения и синяки.

Учитывая все риски, прежде чем помочь пожилому человеку встать на ноги после падения, убедитесь, что это точно не причинит ему вреда. Поднимайте человека, только если вы способны сделать это без вреда для себя и упавшего.