



Kā mazināt krišanas risku

Vai esmu pakļauts kritieniem? – Jūsu risks uz kritieniem pieaug līdz ar novecošanos. Tas notiek tāpēc, ka ar gadiem kļūst grūtāk iet stabili un saglabāt līdzsvaru. Kritienu sekas ir smagākas vecāka gadagājuma indivīdiem.

Kopsummā 3-4 no katriem 10 indivīdiem vecumā virs 65 gadiem krīt ik gadu. Līdz 75% cilvēku, kas krītot salauž gūžas kakliņu nekad neatveseļojas līdz pakāpei, kādā viņi bija pirms lūzuma. Ja Jums bija kritieni iepriekš – Jums ir lielāks risks nokrist atkal.

Vairāki apstākļi var palielināt Jūsu risku uz kritieniem:

- saslimšanas;
- izmaiņas lietotajos medikamentos;
- nedroša vai nepazīstama vide (piemēram, grīdas paklāji; mēbeles, aiz kurām Jūs varat aizķerties; telpas, kuras Jūs labi nepazīstat).

Kā mans ārsts var man palīdzēt izvairīties no kritieniem? – Jūsu ārsts var pārrunāt ar Jums krišanas riskus:

- iepriekšējie kritieni – ir svarīgi pastāstīt Jūsu ārstam par visiem gadījumiem, kad Jūs bijāt kritis vai gandrīz nokritāt;
- Jūsu veselības stāvoklis – dažas veselības problēmas var veicināt kritienu risku kā, piemēram, redzes vai dzirdes traucējumi, samazināts muskuļu spēks un līdzsvara traucējumi;
- lietotie medikamenti – dažas zāles var palielināt kritienu iespējamību kā, piemēram, medikamenti miegam, pret trauksmi vai depresiju. Jaunu medikamentu pievienošana, vai jau lietoto zāļu devu maiņa arī var veicināt iespēju nokrist.

Jo vairāk Jūsu ārsts zina par Jums, jo labāk viņš spēs Jums palīdzēt šajā jautājumā. Piemēram, ja iepriekšējo reizi Jūs nokritāt sakarā ar sāpēm kādā ķermeņa daļā – ārsts var nozīmēt pretsāpju medikamentus; vai ja viens no Jūsu lietotiem medikamentiem rada galvas reiboni un nestabilu gaitu – ārsts var to aizvietot ar citu zāli.

Vai ir kas, ko es varētu darīt pats lietas labā? – Jā! Lai pasargātu sevi no kritieniem, Jūs variet:

- padariet savu māju drošāku – lai izbēgtu kritienus mājā, tiekat vaļā no lietām, aiz kurām Jūs varētu aizķerties vai paslīdēt – mēbeles, paklāji, elektrības vadi uz grīdas, nekārtība. Sekojiet, lai dzīvoklis ir labi apgaismots, lai Jūs viegli variet saskatīt, kur dodaties. Izvairieties novietot mantas augstu, lai pēc tam nevajadzētu stiepties vai kāpt augšā;

- valkājiet izturīgus un stabilus apavus, kas labi der – apavi ar augstu papēdi vai slidenu zoli, kā arī pārāk vaļīgi apavi var izraisīt krišanu. Pārvietošanās ar basām kājām vai zeķēs arī var veicināt krišanu;
- lietojiet vitamīnu D – šis preparāts var mazināt kritienu risku gados vecākiem cilvēkiem, jo padara kaulus un muskuļus stiprākus;
- esiet aktīvs – spēku un stabilitāti veicinošie regulārie vingrinājumi mazinās kritienu iespējamību. Tas arī palīdzēs Jums izvairīties no savainošanās kritiena rezultātā. Ieteicamas pastaigas, peldēšana, Tai Chi (ķīniešu cīņas māksla, kas sevī ietver lēnas, plūstošas kustības);
- izmantojiet spieķi, staiguli vai citas palīgierīces – jā Jums tiek rekomendēts spieķis, pārliecinieties, ka tā augstums ir Jums atbilstošs un Jūs ziniet kā to pareizi lietot. Ir arī citas palīgierīces, kas pasargās Jūs no kritieniem – satvērēji un izturīgi sēdekļi vannas istabām, neslīdeni vannas paklāji, trepju protektori (pasargā no slīdēšanas);

Ir pieejamas trauksmes pogas, kuras ļauj izsaukt palīdzību gadījumā, ja esiet nokritis un nespējat piecelties.

Ko man darīt, ja esmu nokritis? – Ja esiet nokritis – apmeklējiet Jūsu ārstu arī gadījumā, ja neesiet savainojies. Ārsts palīdzēs noskaidrot, kas ir bijis kritiena iemesls, un kāda ir iespējamība nokrist atkal. Ārsts Jūs izvērtēs un aprunāsies ar Jums par Jūsu veselības problēmām, lietotiem medikamentiem un aktivitātēm, sniedzot rekomendācijas, kā pasargāties no krišanas.

Vairumam cilvēkiem gados atgūšanās pēc kritieniem ir sarežģīta un ilgstoša. Rekomendāciju ievērošana, kas mazina krišanas risku – palīdzēs Jums pasargāt savu veselību un saglabāt funkcionālo neatkarību.