

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕЛОМОВ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

В молодости переломы для человека не представляют серьезной опасности: кости срастаются достаточно быстро и через два-три месяца уже можно спокойно возвращаться к привычному образу жизни. У пожилых людей восстановление длится дольше, а сама травма может иметь серьезные последствия.

Причины травм у пожилых людей

✓ **Внутренние причины** - связаны с возрастными изменениями опорно-двигательного аппарата, органа зрения и сердечно-сосудистой системы.

✓ **Внешние причины** - связаны с неправильной организацией безопасного движения; низкой безопасностью жилища; неудобной обувью, плохим зрением, отсутствием вспомогательных средств передвижения (трости, ходунков) и т.п.

✓ **В пожилом возрасте появляются проблемы с походкой** на фоне неврологических и сосудистых заболеваний, патологии опорно-двигательного аппарата: атрофия мышц, боли и утрата гибкости суставов и т.п.

✓ **Погодные факторы:** скользкая прохожая часть улицы зимой, либо ее неровная поверхность, плохая освещенность и др.

✓ **Прием многих лекарственных препаратов** особенно нескольких одновременно, изменяет состояние сосудистого тонуса, нередко приводит к головокружению и падению.

✓ **Риск падения велик у людей,** которые мало (не более 4 часов в сутки) находятся в вертикальном положении, а также у тех, кто заторможен и депрессивен, не может встать со стула без помощи рук.

✓ **Пожилые, страдающие от синкопальных состояний** (кратковременные отключения сознания), требуют посторонней помощи и присмотра при выходе на улицу и особенно в транспорте.

Почему риск переломов у пожилых людей выше?

Основной фактор – это хрупкость костей, обусловленная замедлением обменных процессов в организме, нехваткой кальция и снижением регенеративной функции – способности к естественному восстановлению повреждений. Каждый пятый мужчина и каждая третья женщина после пятидесяти лет страдают остеопорозом – снижением плотности костной ткани. Любое неосторожное движение при таком заболевании может спровоцировать перелом.

Каковы последствия переломов в пожилом возрасте?

Тяжелые травмы лечатся только путем оперативного вмешательства. Консервативное лечение применяется в исключительных случаях при наличии серьезных противопоказаний к операции. Невозможность оперативного лечения может привести к пожизненной инвалидности.

Но даже после того, как операция проведена, остается риск неокончательного восстановления кости, что опять же связано с остеопорозом. Это коварное заболевание даже при «безобидном» переломе ограничивает двигательную активность человека, что, в свою очередь, приводит к застоям в кишечнике, нарушениям кровообращения, потере зрения, болезням почек, гипертонии. Длительное отсутствие физической активности влечет за собой образование тромбов. Ситуация осложняется и появлением пролежней.

Вынужденная неподвижность, продолжительный срок лечения выводят из колеи даже молодого, здорового человека. Что уж говорить о пожилых людях – для них такая ситуация может стать причиной психоэмоционального срыва, вызвать скачки давления, привести к обострению хронических заболеваний.

Характер лечения и сроки восстановления после переломов у пожилых людей зависят от места травмы и степени ее тяжести.

Профилактика переломов

Чтобы предотвратить переломы у пожилых людей, следует соблюдать ряд рекомендаций:

✓ как можно раньше начинать профилактику остеопороза: больше двигаться, заниматься физической культурой, чаще проводить время на открытом воздухе.

✓ обеспечить полноценное питание, богатое кальцием, белком и витамином Д. Для этого необходимо включить в рацион нежирное мясо, яйца, кисломолочные продукты, морскую рыбу, капусту, орехи, овсянку, печень и др. В сочетании с витаминно-минеральными комплексами, укрепляющими костную ткань, будет достигнут наилучший результат.

✓ Чтобы минимизировать риск падений и переломов в пожилом возрасте, следует создать все условия для комфортного и безопасного проживания в доме. Для прогулок лучше брать с собой трость, а обувь приобретать с нескользящей подошвой.

Огромное значение в жизни пожилых людей играют близкие, которые могут позаботиться о них и вовремя прийти на помощь. По возможности следует как можно чаще совершать совместные прогулки, оказывать посильную помощь в бытовых делах – уборке, походах в магазин, приготовлении пищи. Это не только скрасит будни пожилому человеку, но и оградит его от перегрузок и бытовых травм.