

ЛУЧШИЕ ВРАЧИ  
БАШКОРТОСТАНА**Зуфар Турумтаев**

Заведующий операционным блоком, врач-травматолог-ортопед Республиканского клинического госпиталя ветеранов войн

Возглавлял II заезд в полевой многопрофильный госпиталь г. Анапы Федерального Центра медицинских катастроф, где провёл более 40 операций участникам СВО



**Заведующий операционным блоком, врач-травматолог-ортопед Республиканского клинического госпиталя ветеранов войн Зуфар Турумтаев рассказывает, как обезопасить себя от падений в пожилом возрасте.**

Пожилой человек может упасть по множеству причин – как внешних, так и внутренних. Среди **внешних причин** выделяют неудобную обувь, плохие очки, неправильную и неудобную организацию бытовой среды. **Внутренние причины** – нарушение со стороны опорно-двигательного аппарата, снижение зрения, слуха, проблемы нервной и сердечно-сосудистых систем. Со многими из этих явлений можно бороться и снизить риск падения.

**– В каком возрасте чаще всего случаются падения с переломами? И какие кости чаще травмируются?**

– Чаще всего падают люди старше шестидесяти пяти лет. С возрастом вероятность получить травму при

С полезными советами о профилактике различных заболеваний и правильном питании для людей серебряного возраста можно ознакомиться в сообществе госпиталя в Telegram канале <https://t.me/rgvvvufa>

**КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ПАДЕНИЙ?**

падении возрастает: если в шестьдесят лет с падениями сталкиваются порядка 30% людей, то к восьмидесяти годам эта цифра возрастает до 50%. Число переломов бедренной кости среди пациентов старше шестидесяти лет в два раза выше. Среди травм чаще всего встречаются переломы шейки бедра, запястья и повреждения головы.

**– А чем ещё опасны падения?**

– Падения опасны не только травмами. Они опасны ещё и психологическими последствиями: возникает страх повторного падения, который может привести к депрессии. Люди начинают замыкаться в себе, чувствуют себя неуверенно, начинают меньше общаться, реже выходить на улицу, хуже питаться из-за потери аппетита. Всё это способствует снижению качества жизни, утрачиваются физические функции и умственные действия. Соответственно, повышается потребность в посторонней помощи и уходе.

**– Как пожилому человеку правильно обустроить свой быт, чтобы не было падений?**

– Действительно, половину случаев падений можно предотвратить, если обустроить быт правильно.

Во-первых, нужно грамотно организовать пространство в квартире: убрать лишние предметы, о которые можно споткнуться, проследить, чтобы было хорошее освещение, имелся ночник, чтобы полы были нескользкими. Можно добавить аккуратные поручни по пути к ванной или кухне, на плитке постелить коврики, приобрести удобную домашнюю обувь.



Во-вторых, надо обязательно укреплять мышцы. Это можно делать с помощью физических упражнений и питания. Так, в рационе важно иметь достаточное количество белка. Если в среднем возрасте норма белка составляет около 0,8 грамма на килограмм массы тела, то в пожилом возрасте этот показатель должен быть не ниже 1,2 грамма на килограмм.

В-третьих, необходимо больше двигаться. Не меньше 150 минут в неделю гулять на улице, заниматься скандинавской ходьбой, а дома делать упражнения, дыхательную гимнастику. Для того чтобы при нарушении равновесия при ходьбе иметь точку опоры, рекомендуется пользоваться тростью и скандинавскими палками.

Главное в профилактике падений пожилых людей – понять причину. В этом вопросе поможет визит к врачу-гериатру. Врач скорректирует медикаментозное лечение и разработает индивидуальную программу профилактики падений и переломов.

Падения не должны игнорироваться и восприниматься нормой в пожилом возрасте.



**Дорогие наши ветераны! От имени коллектива госпиталя ветеранов войн и от себя лично искренне поздравляю вас с Днём Победы!**

9 Мая – день, когда мы благодарим всех, кто подарил нам мир и свободу, всех, кто боролся на фронте и в тылу, возродил страну в трудные послевоенные годы. Нет в нашей стране семьи, которой не коснулась война. Мы свято чтим память близких, земляков. Мы помним подвиг великих тружеников, ковавших Победу в тылу. Мы благодарны защитникам всех поколений, посвятив-



шим себя служению Отечеству.

Память живет в добрых делах, направленных на благополучие и процветание. Желаю Вам крепкого

**ПОЗДРАВЛЯЕМ!**

здоровья, добра, благополучия и мирного неба!

**С глубоким уважением и наилучшими пожеланиями, главный врач Республиканского клинического госпиталя ветеранов войн Азат Рахматуллин.**

