

ஆரோக்கியமாக இருப்போம்.

வயதானவர்களுக்கு ஏற்படும்
வீழ்ச்சிகள்
(Falls in Adults)



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான மருத்துவ
நிபுணர்களின் பரிந்துரைகள்.

இந்த சிறப்பு வெளியீடு உங்கள் ஆரோக்கியத்தை
மேம்படுத்துவதற்காக உலகம் முழுவதிலுமிருந்து 100
மருத்துவர்களால் தொகுக்கப்பட்டது.

வயதானவர்களுக்கு ஏற்படும் வீழ்ச்சிகள்

முதியவர்கள் விழுவதைத் தடுப்பது ஏன் முக்கியம்?

- வீழ்ச்சிகளைத் தடுக்கலாம்.
- அமெரிக்காவில்: 65 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட பெரியவர்களின் வீழ்ச்சி 2021 ஆம் ஆண்டில் 38,000 க்கும் மேற்பட்ட இறப்புகளை ஏற்படுத்தியது, இது அந்தக் குழுவின் காயம் இறப்புக்கான முக்கிய காரணமாக அமைந்தது.
- 2021 ஆம் ஆண்டில், அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுகள் கிட்டத்தட்ட 3 மில்லியன் வயதானவர்கள் வீழ்ச்சியடைந்த வருகைகளைப் பதிவு செய்துள்ளன.
- 2019 ஆம் ஆண்டில், இடுப்பு எலும்பு முறிவு இறப்புகளில் 83% சதவீதமும், அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு வருகைகள் மற்றும் இடுப்பு எலும்பு முறிவுக்காக மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டவர்களில் 88% பேரும் வீழ்ச்சியால் ஏற்பட்டவை.

வீழ்ச்சி வயதானவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு அச்சுறுத்தலாகும், மேலும் அவர்கள் சுதந்திரமாக இருக்கும் திறனைக் குறைக்கும். இருப்பினும், வயதாகும்போது வீழ்ச்சி தவிர்க்க முடியாததாக இருக்க வேண்டியதில்லை. விழும் வாய்ப்பைக் குறைக்கலாம் அல்லது அன்புக்குரியவர் விழுவதைத் தடுக்க உதவலாம். விழுவதைக் குறைப்பதற்கும் தடுப்பதற்கும் நிரூபிக்கப்பட்ட வழிகள் உள்ளன, வயதானவர்களுக்கு கூட, வீழ்ச்சியைக் குறைப்பதற்கும் தடுப்பதற்கும் நிரூபிக்கப்பட்ட வழிகள் உள்ளன.

வீழ்ச்சிக்கு என்ன காரணம்?

வயது தொடர்பானது:

- பார்வை குறைபாடு: வயது தொடர்பான பார்வை மாற்றங்கள் ஆபத்துகளைப் பார்ப்பதை கடினமாக்குகின்றன, இது வீழ்ச்சிக்கு வழிவகுக்கும்.
- மெதுவான எதிர்வினை நேரங்கள்: வயதுக்கு ஏற்ப அனிச்சைகளும் எதிர்வினை நேரங்களும் குறைகின்றன, இதனால் தடுமாறினால் தன்னைப் பிடிப்பது கடினமாகிறது.
- தசை வலிமை மற்றும் சமநிலை குறைதல்: நாம் வயதாகும்போது, தசை நிறை மற்றும் வலிமை குறைகிறது, இதனால் சமநிலையை பராமரிப்பதும், தோரணையில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கு விரைவாக எதிர்வினையாற்றுவதும் கடினமாகிறது.
- நடை மற்றும் சமநிலை சிக்கல்கள்: நடைபயிற்சி முறை மற்றும் சமநிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் விழும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.

சுகாதார நிலைமைகள்:

- பார்கின்சன் நோய்: பார்கின்சன் நோய் சமநிலை மற்றும் ஒருங்கிணைப்பைப் பாதித்து, விழும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.
- கீல்வாதம்: மூட்டுவலி வலி மற்றும் விறைப்பை ஏற்படுத்தும், இதனால் நகரவும் சமநிலையை பராமரிக்கவும் கடினமாகிறது.
- பக்கவாதம்: பக்கவாதம் பலவீனம் அல்லது பக்கவாதத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும், இதனால் நகரவும் சமநிலையை பராமரிக்கவும் கடினமாகிறது.
- போஸ்டரல் ஹைபோடென்ஷன் (ஒருவர் உட்கார்ந்த பிறகு அல்லது படுத்த பிறகு எழுந்து நிற்கும்போது இரத்த அழுத்தம் குறைதல்): போஸ்டரல் ஹைபோடென்ஷன் எழுந்து நிற்கும்போது தலைச்சுற்றல் மற்றும் லேசான தலைச்சுற்றலை ஏற்படுத்தும், இதனால் விழும் அபாயம் அதிகரிக்கும்.
- டிமென்ஷியா மற்றும் மன அழுத்தம்: இந்த நிலைமைகள் அறிவாற்றல் செயல்பாடு மற்றும் எதிர்வினை நேரங்களைப் பாதிக்கலாம், இதனால் விழும் அபாயம் அதிகரிக்கும்.
- நீரிழிவு நோய்: நீரிழிவு நரம்பு பாதிப்பை ஏற்படுத்தி, பாதங்கள் மற்றும் கால்களில் உணர்வைப் பாதிக்கும், மேலும் தலைச்சுற்றலுக்கு வழிவகுக்கும் நிலையற்ற இரத்த சர்க்கரை அளவையும் ஏற்படுத்தும்.
- அடங்காமை: அவசரமாக குளியலறைக்குச் செல்ல வேண்டிய அவசியம், கீழே விழும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.

மருந்துகள்:

- மனநல நிலைமைகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் மருந்துகள்: மன அழுத்த எதிர்ப்பு மருந்துகள், ஆன்டிசைகோடிக்ஸ்கள் மற்றும் ஆன்சியோலிடிக்ஸ் போன்ற மருந்துகள் தலைச்சுற்றல், மயக்கம் மற்றும் குழப்பம் போன்ற பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தி, கீழே விழும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.
- பிற மருந்துகள்: பல மருந்துகள், மருந்துச் சீட்டு மற்றும் மருந்துச் சீட்டு இல்லாமல் வாங்கப்படும் மருந்துகள், தலைச்சுற்றல் அல்லது இரத்த அழுத்த மருந்துகள் போன்ற லேசான தலைவலி போன்ற விழும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும் பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

சுற்றுச்சூழல் காரணிகள்:

- வீட்டு ஆபத்துகள்: மோசமான வெளிச்சம், சில படிகள் மற்றும் படிக்கட்டுகள், பாதுகாப்பற்ற காலணிகள், விரிப்புகள் அல்லது ஒழுங்கீனம் போன்ற ஆபத்துகள் மற்றும் வழக்கும் மேற்பரப்புகள் அனைத்தும் வீழ்ச்சிக்கு பங்களிக்கக்கூடும்.
- சமூக ஆபத்துகள்: வழக்கும் நடைபாதைகள், சீரற்ற நடைபாதை, பொது இடங்கள், கழிப்பறைகள் மற்றும் ஹோட்டல்களில்

குளியலறைகளில் கைப்பிடிிகள் இல்லாதது ஆகியவையும் விடும் அபாயத்தை அதிகரிக்கக்கூடும்.

வயதானவர்கள் விழுவதை எவ்வாறு தடுப்பது?

- விழுவதைத் தடுக்க எளிய செயல்கள் உங்களுக்கு உதவும்.
- வீழ்ச்சியைத் தடுப்பதற்கான சிறந்த முறைகள் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.
- வீழ்ச்சியால் ஏற்படும் மிகவும் கடுமையான காயங்களில் ஒன்று இடுப்பு உடைப்பு ஆகும்.
- இடுப்பு எலும்பு முறிவிலிருந்து மீள்வது கடினம். பலரால் அதன் பிறகு சொந்தமாக வாழ முடியாது.

உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்

- உங்கள் மருத்துவர் அல்லது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் உங்கள் வீழ்ச்சிக்கான ஆபத்தை மதிப்பிடச் சொல்லுங்கள், மேலும் நீங்கள் செய்யக்கூடிய குறிப்பிட்ட விஷயங்களைப் பற்றி அவர்களிடம் பேசுங்கள்.
- உங்களுக்கு மயக்கம் அல்லது தூக்கம் வரச் செய்யுமா என்று பார்க்க, உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளரிடம் உங்கள் மருந்துகளை மதிப்பாய்வு செய்யச் சொல்லுங்கள். பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள் மற்றும் கடையில் கிடைக்கும் மருந்துச் சீட்டு மருந்துகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- வைட்டமின் டி சப்ளிமெண்ட்ஸ் எடுத்துக்கொள்வது பற்றி உங்கள் மருத்துவர் அல்லது சுகாதார வழங்குநரிடம் கேளுங்கள்.

ஆஸ்டியோபோரோசிஸுக்கு திரையிடவும்

- ஆஸ்டியோபோரோசிஸுக்கு பரிசோதனை செய்து, தேவைப்பட்டால் சிகிச்சை பெறுங்கள்.

வலிமை மற்றும் சமநிலை பயிற்சிகளை செய்யுங்கள்

- சமநிலை மற்றும் வலிமை பயிற்சி: யோகா, பைலேட்ஸ் அல்லது தை சி போன்ற சமநிலை, வலிமை மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மையை மேம்படுத்தும் பயிற்சிகளை இணைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- வழக்கமான உடற்பயிற்சி: வாரத்திற்கு குறைந்தது 150 நிமிடங்கள் மிதமான-தீவிர உடற்பயிற்சியை இலக்காகக் கொண்டு, செயல்பாட்டு வலிமை பயிற்சி மற்றும் சமநிலை பயிற்சிகளில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- குழு திட்டங்களைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்: குழு உடற்பயிற்சி திட்டங்கள் சமூக ஆதரவையும் ஊக்கத்தையும் அளிக்கும்.

உங்கள் கண்களைப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள்

- வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது உங்கள் கண்களை ஒரு கண் மருத்துவரிடம் பரிசோதிக்கவும், தேவைப்பட்டால் உங்கள் கண்ணாடிகளைப் புதுப்பிக்கவும்.
- உங்களிடம் பைப்போகல் அல்லது புரோகிரசிவ் லென்ஸ்கள் இருந்தால், நடைபயிற்சி போன்ற வெளிப்புற நடவடிக்கைகளுக்கு உங்கள் தூர பரிந்துரையுடன் கூடிய ஒரு ஜோடி கண்ணாடிகளை வாங்க விரும்பலாம். சில நேரங்களில் பைப்போகல் அல்லது புரோகிரசிவ் லென்ஸ்கள் பொருட்களை அவை உண்மையில் இருப்பதை விட நெருக்கமாகவோ அல்லது தொலைவிலோ தோன்றச் செய்யலாம்.

உங்கள் வீட்டைப் பாதுகாப்பானதாக மாற்றுங்கள்

- நீங்கள் தடுமாறக்கூடிய பொருட்களை அகற்றுங்கள்.
- உங்கள் தொட்டி அல்லது ஷவரின் உள்ளேயும் வெளியேயும், கழிப்பறைக்கு அருகிலும் கிராப் பார்களைச் சேர்க்கவும்.
- படிக்கட்டுகளின் இருபுறமும் தடுப்புச் சுவர்களை வைக்கவும்.
- உங்கள் வீட்டில் அதிக வெளிச்சம் இருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள், அதிக அல்லது பிரகாசமான பல்புகளைச் சேர்க்கவும்.

கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய பிற காரணிகள்

- கேட்கும் திறன் பரிசோதனைகள்: பார்வை மற்றும் கேட்கும் திறன் பிரச்சினைகள் வீழ்ச்சிக்கு பங்களிக்கக்கூடும் என்பதால், வழக்கமான கேட்கும் திறன் பரிசோதனைகளை உறுதி செய்யுங்கள்.
- ஆரோக்கியமான உணவுமுறை: ஆரோக்கியமான உணவைப் பராமரித்தல் மற்றும் நீரேற்றத்துடன் இருத்தல் ஆகியவை எலும்பு மற்றும் தசை வலிமையை ஆதரிக்க உதவும்.
- காலணிகள்: வழுக்காத உள்ளங்கால்கள் கொண்ட வசதியான, ஆதரவான காலணிகளை அணியுங்கள்.
- அவசர தொடர்புகள்: அவசர தொடர்புகளின் பட்டியலை உடனடியாக வைத்திருக்கவும்.

ஆபத்து காரணிகள் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

சுருக்கம்

வீழ்ச்சி வயதானவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு அச்சுறுத்தலாகும். வீழ்ச்சி அவர்களின் சுதந்திரமாக இருக்கும் திறனைக் குறைக்கும். வயது தொடர்பான மாற்றங்கள், சுகாதார நிலைமைகள், மருந்துகள் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் ஆபத்துகள் உள்ளிட்ட பல காரணிகள் வயதானவர்களில் விழும் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன. சாத்தியமான காரணங்களைக் கண்டறிந்து, விழுவதைத் தடுக்க பயனுள்ள மாற்றங்களைச் செய்வது, காயங்களைத் தவிர்க்கவும், உங்கள் நம்பிக்கையையும் சுதந்திரத்தையும் பராமரிக்கவும் உதவும்.

செய்ய வேண்டியவை

- சுறுசுறுப்பாக இருங்கள் - ஒவ்வொரு நாளும் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள், வாரத்திற்கு இரண்டு முறையாவது வலிமையையும் சமநிலையையும் மேம்படுத்தும் செயல்பாடுகளைச் செய்யுங்கள்.
- நன்றாகப் பொருந்தும், நழுவாமல், நல்ல பிடியைக் கொண்டிருக்கும் காலணிகள் அல்லது செருப்புகளை அணியுங்கள்.
- குளியல் தொட்டியிலோ அல்லது குளியலறையிலோ வழுக்காத பாயைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- படிகளில் பாதுகாப்புத் தண்டவாளங்களைப் பொருத்துவதையும், குளியலறையில் தண்டவாளங்களைப் பிடிப்பதையும் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.
- நடைபயிற்சி உதவி கருவியைப் பயன்படுத்துவதைக் கவனியுங்கள்.
- நன்றாக சாப்பிட்டு நீரேற்றத்துடன் இருங்கள் - போதுமான அளவு சாப்பிடாமலும், தண்ணீர் குடிக்காமலும் இருப்பது உங்களுக்கு தலைச்சுற்றல் அல்லது மயக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.
- உங்கள் எலும்பு ஆரோக்கியத்தை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள் - கால்சியம் உள்ள உணவுகளை உண்ணுங்கள், மேலும் போதுமான வைட்டமின் டி கிடைப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- காது பிரச்சினைகள் உங்கள் சமநிலையைப் பாதிக்கக்கூடும் என்பதால், தொடர்ந்து கண் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள், மேலும் உங்கள் காதுகளையும் கேட்கும் திறனையும் சரிபார்க்கவும்.
- உங்கள் மருந்துகள் உங்கள் சமநிலையைப் பாதிக்கக்கூடும் என்று நீங்கள் நினைத்தால், ஒரு மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளரிடம் பேசுங்கள்.
- தனிப்பட்ட அலாரத்தைப் பயன்படுத்தவும் அல்லது உங்களுடன் ஒரு மொபைல் போனை எடுத்துச் செல்லவும்.

செய்ய கூடாதவை

- தூக்குதல் அல்லது எட்டுதல் போன்ற உங்களுக்கு கடினமாக இருக்கும் வேலைகளைச் செய்ய முயற்சிக்காதீர்கள் - உங்களுக்கு உதவ யாரையாவது கேளுங்கள்.
- வீட்டில் அதிகமாக குப்பைகளை வைத்திருக்காதீர்கள், அல்லது தளர்வான கம்பிகள் அல்லது விரிப்புகள் போன்ற உங்கள் மீது தடுமாறக்கூடிய பொருட்களை வைத்திருக்காதீர்கள்.
- புகைபிடிக்காதீர்கள்
- அதிகமாக மது அருந்த வேண்டாம்.