



خطوات يمكن القيام بها لتجنب السقوط

تصف هذه المعلومات ما يمكنك فعله لتجنب السقوط في المنزل وعند حضور المواعيد في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK).

نبذة عن السقوط

قد يسبب السقوط أضرارًا بالغة، وهناك العديد من الطرق لتجنب حدوثه. قد يؤدي السقوط إلى تأخير العلاج وإطالة أمد إقامتك في المستشفى. وقد يؤدي كذلك لضرورة خضوعك للمزيد من الفحوصات، مثل أشعة التصوير بالرنين المغناطيسي. ربما يؤدي تلقي علاج السرطان بشكل مستمر كذلك لزيادة احتمالات السقوط والتعرض للأذى.


الأشياء التي قد تسبب السقوط

قد يتعرض أي شخص للسقوط، غير أن هناك بعض الأشياء التي تجعلك أكثر عرضةً للسقوط. ستكون أكثر عرضةً لخطر السقوط إذا كنت:

- تبلغ من العمر 70 عامًا أو أكثر.
- تعرضت للسقوط من قبل.
- تخشى السقوط.
- تشعر بالضعف أو الإجهاد أو إذا كنت كثير النسيان.
- تشعر بخدر أو وخز في ساقيك أو قدميك.
- تجد صعوبة في المشي أو تشعر بعدم الاستقرار.
- تواجه مشكلات في الإبصار.
- تواجه مشكلات في السمع.
- تشعر بالدوار أو الدوخة أو الارتباك.
- تستخدم مشاية أو عصا.
- مصاب بالاكتئاب (مشاعر الحزن القوية) أو القلق (مشاعر التوتر أو الخوف القوية).
- خضعت مؤخرًا لجراحة وتلقيت التخدير.
- تتناول أدوية معينة، مثل:
 - المُلينات (أقراص تُسهل التبرز).
 - مدرات البول.
 - الأقراص المنومة.
 - دواء لمنع نوبات الصرع.
 - بعض أدوية علاج الاكتئاب والقلق.
 - مسكن للألم، مثل الأدوية الأفيونية.
 - السوائل الوريدية
 - أي دواء يسبب الشعور بالنعاس أو الدوار.

تأكد أن مقدمي الرعاية الصحية في مركز MSK على دراية بجميع الأدوية التي تتناولها، وتشمل الأدوية التي تتناولها بوصفة أو بدون وصفة

كيف تتجنب السقوط أثناء حضور مواعيدك في مركز MSK

Please visit www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/video/tips-avoid-falling-during-your-appointments-msk to watch this video 

يمكن أن تساعدك هذه النصائح في المحافظة على سلامتك وتجنب السقوط أثناء التواجد في مركز MSK:

- اصطحب شخصًا يمكنه مساعدتك في الحركة عند حضور الموعد.
- إذا كنت تستخدم جهازًا مساعدًا مثل الكرسي المتحرك أو العصا، فأخبره معك.
- احرص على ارتداء أحذية آمنة وداعمة. ومن بين الأمثلة عليها الأحذية ذات الكعب المنخفض والنعل الأوسط الرفيع والقوي، والنعل الخارجي المقاوم للانزلاق، وذات الأربطة أو شريط فيلكرو لإغلاق الحذاء. تجنب ارتداء الأحذية المفتوحة من الخلف. للتعرف على مزيد من المعلومات حول اختيار الأحذية الآمنة، اقرأ [How To Choose Safe Shoes to Prevent Falling \(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/safe-shoes\)](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/safe-shoes).
- اطلب المساعدة أثناء التواجد في مركز MSK من أحد موظفينا، مثل حارس الأمن أو موظف الاستقبال. فيمكنهم توفير كرسي متحرك لك لاستخدامه عند حضور الموعد.
- اطلب المساعدة أثناء وجودك في غرفة تغيير الملابس أو الحمام. إذا لم يتواجد أي شخص مصاحب لك، فأخبر موظف الاستقبال وسيعثر على ممرضة لمساعدتك.
- استخدم قضبان التمسك أثناء التواجد في الحمام.
- عند النهوض بعد الاستلقاء، اجلس على حافة السرير أو طاولة الفحص قبل الوقوف.
- لا تتعجل في النهوض بعد الجلوس. تمهل عند الوقوف حتى لا تفقد توازنك.
- إذا كنت تشعر بالدوار أو الضعف، فأخبر أحد الموظفين. عند التواجد في الحمام، ابحث عن جرس الاستدعاء الذي يمكنك استخدامه لطلب المساعدة.

كيفية تجنب السقوط في المنزل

يمكن أن تساعدك هذه النصائح في المحافظة على سلامتك وتجنب السقوط في المنزل:

- قم بتنظيم قطع الأثاث بحيث لا تعيق حركتك أثناء المشي.
- استخدم ضوءًا ليليًا أو احتفظ بكشاف ضوئي بالقرب منك خلال الليل.
- ارفع السجاجيد والعناصر الأخرى غير الثابتة من على الأرض. وإذا كانت لديك سجادة تغطي أرضية زلقة، فتأكد أنها خالية من أي حواف مرتخية أو أهداف.
- إذا لم يكن الحمام لديك قريبًا من غرفة النوم (أو حيثما تقضي أغلب وقتك خلال اليوم)، فاحصل على كرسي حمام. وهو نوع من المراحيض المتحركة التي يمكنك وضعها في أي مكان في المنزل. ضعه بالقرب منك حتى لا تضطر للذهاب إلى الحمام.
- ضع قضبان التمسك والدرايزين بجوار المرحاض وفي منطقة الاستحمام. لا تلجأ أبدًا لاستخدام رفوف المناشف للنهوض. فهي ليست قوية بما يكفي لتحمل وزن جسمك.
- ضع لاصقات مضادة للانزلاق على أرضية حوض الاستحمام أو منطقة الاستحمام.
- اشترِ كرسي استحمام ودشًا محمولًا بحيث يمكنك الجلوس أثناء الاستحمام.
- عند النهوض بعد الاستلقاء، اجلس لبضع دقائق قبل الوقوف.
- ضع الأغراض في خزانات مطبخك وحمامك عند ارتفاع الكتف بحيث لا تكون في موضع مرتفع وبعيدة عن متناول يديك أو في موضع منخفض يجعلك مضطربًا للانحناء.

- حافظ على نشاطك البدني. احرص على ممارسة الأنشطة اليومية البسيطة، مثل المشي، فمن شأنها مساعدتك في المحافظة على قوتك وتحسين قدرتك على الحركة.

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية إذا ساورك القلق بشأن مخاطر السقوط.

موارد إضافية

لمعرفة المزيد حول الوقاية من السقوط في المنزل، اقرأ كتيب مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها وعنوانه *Check for Safety: A Home Fall Prevention Checklist for Older Adults* (التأكد من السلامة: القائمة المرجعية للوقاية من السقوط في المنزل للبالغين الأكبر سنًا). وهو متاح باللغتين الإنجليزية والإسبانية على الموقع www.cdc.gov/steady/pdf/steady-brochure-checkforsafety-508.pdf أو عن طريق الاتصال بهاتف رقم 800-232-4636 (CDC-INFO-800).

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

What You Can Do to Avoid Falling - Last updated on September 3, 2025
جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان

آخر تحديث

سبتمبر 3, 2025

.Learn about our [Health Information Policy](#)

أخبرنا بآرائك

أخبرنا بآرائك

تساعدنا ملاحظاتك وآراؤك على تحسين المعلومات التثقيفية التي نقدمها. لن يتمكن فريق الرعاية الخاص بك من مشاهدة أي شيء تكتبه في نموذج الملاحظات والآراء هذا. يُرجى عدم استخدامه لتوجيه أية أسئلة بخصوص الرعاية الصحية التي تتلقاها. إذا كانت لديك أسئلة بشأن الرعاية، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

على الرغم من قراءتنا لجميع الملاحظات والآراء، فإننا لا نستطيع الإجابة على أي أسئلة. يُرجى عدم كتابة اسمك أو معلوماتك الشخصية على نموذج الملاحظات والآراء.

هل كان من السهل عليك فهم هذه المعلومات؟

نعم

لا

إلى حد ما

لا

لا

ما الذي كان يمكننا توضيحه بشكل أفضل؟

يُرجى عدم كتابة اسمك أو أي معلومات شخصية أخرى.

إرسال