



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Рекомендации пациентам после выписки, выданные Центром неотложной помощи и клиникой симптоматической терапии: падения

В этом материале представлены рекомендации при выписке от Центра неотложной помощи (Urgent Care Center (UCC)) и клиники симптоматической терапии (Symptom Care Clinic (SCC)) о том, как предотвратить падения и о том, что делать, если вы все же упали.

## Падения

Падения представляют серьезную опасность для здоровья. Вы подвержены риску падений.

### Что делать, чтобы предотвратить падение:

- позовите на помощь, если вы чувствуете потерю равновесия, слабость или головокружение;
- при необходимости используйте вспомогательные средства, такие как трости, ходунки, стулья для душа или кресло-коляску;
- ознакомьтесь с тем, что вас окружает;
- примите во внимание препятствия, такие как коврики, игрушки, лестницы, скользкие или неровные поверхности;
- носите удобную обувь на резиновой подошве, например, кроссовки.

### Что делать при падении:

- сохраняйте спокойствие;
- попробуйте определить, пострадали ли вы и получили ли травму;

- если вы думаете, что можете встать безопасно, попробуйте встать;
- если вы получили травму или не можете встать самостоятельно, попытайтесь обратиться за помощью;
- если никто не может помочь, постарайтесь принять удобное положение и дождитесь прибытия кого-то, кто сможет вам помочь;
- сообщите семье и друзьям, что вы упали.

После падения свяжитесь со своей лечащей командой центра MSK или обратитесь в ближайшее отделение неотложной помощи, особенно если вы принимаете лекарства для разжижения крови или ударились головой. Ваша лечащая команда может направить вас в региональную клинику симптоматической терапии (Symptom Care Clinic (SCC)) или в Центр неотложной помощи (Urgent Care Center (UCC)).

Проконсультируйтесь с лечащей командой центра MSK после выписки.

Для получения дополнительной информации зайдите на веб-сайт [www.mskcc.org/pe/avoid\\_falling](http://www.mskcc.org/pe/avoid_falling)

Информацию по этому и многим другим вопросам можно найти в образовательной библиотеке центра MSK для пациентов и лиц, ухаживающих за ними, по адресу [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

Urgent Care Center and Symptom Care Clinic Nursing Discharge Instructions: Falls - Last updated on April 17, 2026

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center

Дата последнего обновления

Апрель 17, 2026

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

## Поделитесь своим мнением

## Поделитесь своим мнением

Ваш отзыв поможет нам скорректировать образовательные материалы, предоставляемые пациентам. Данные, предоставленные вами в этой форме обратной связи, будут недоступны для сотрудников вашей лечащей команды. Пожалуйста, не используйте эту форму для вопросов о вашем лечении. Если у вас есть вопросы по поводу вашего лечения, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Хотя мы читаем все отзывы, мы не можем ответить на все вопросы. Мы просим не указывать свое имя или какую-либо персональную информацию в этой форме обратной связи.

Was this information easy to understand?

Yes

Somewhat

No

Что следует объяснить более подробно?

Не вводите свое имя или любую персональную информацию.

Отправить