Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

紧急医疗中心和对症医疗诊所护理出院指导：跌倒

本信息介绍了紧急医疗中心 (UCC)/对症医疗诊所 (SCC) 针对跌倒以及如何预防跌倒的护理出院指导。

跌倒

跌倒是一种严重的健康风险。 您有跌倒的危险。

如何帮助预防跌倒：

- 在感觉身体不稳定、虚弱或头晕时寻求帮助。
- 必要时请使用手杖、助行器、淋浴椅或轮椅等辅助器具。
- 时刻注意周围环境。
- 注意是否有障碍物，如小地毯、玩具、楼梯或表面光滑或凹凸不平。
- 穿着合身的橡胶底鞋，如运动鞋

跌倒后如何处理：

- 保持冷静。
- 查看是否有受伤的相关体征。
- 如果您认为可以安全地站起来，请尝试站起来。

- 如果您受伤或无法自己站起来，请尝试寻求帮助。
- 如果没有人可以寻求帮助，请尽量让自己感到舒适，并等待他人的到来。
- 请告知家人和朋友您跌倒了。

跌倒后，请致电您的 MSK 医疗保健团队或前往最近的急诊室就诊，尤其是如果您正在服用稀释血液的药物（血液稀释剂）或头部受到撞击时。 您的医疗团队可能会指导您前往所在地区的对症医疗诊所 (SCC)/紧急医疗中心 (UCC) 就诊。

请在出院后与您的 MSK 医疗团队完成随访。

如需了解更多信息，请访问 www.mskcc.org/pe/avoid_falling。

您可以在 MSK 的患者和照护者教育库中搜索关于该主题以及许多其他主题的信息，网址为 www.mskcc.org/pe

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Urgent Care Center and Symptom Care Clinic Nursing Discharge Instructions: Falls - Last updated on April 17, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利