



患者及照护者教育

# 如何避免跌倒

本信息介绍了您在家以及在 MSK 看诊期间可以采取的一些预防跌倒的措施。

## 关于跌倒

跌倒的后果会很严重，但有很多方法可以帮助您预防跌倒。跌倒可能会延迟治疗，并延长住院时间。还可能导致您需要接受更多检查，例如磁共振成像 (MRI) 扫描。正在进行的癌症治疗也可能会增加您跌倒和受伤的几率。

## 可能导致您跌倒的因素

任何人都可能跌倒，但有些因素会增加您跌倒的可能性。如果您有以下情况，您跌倒的风险会较高：

- 60 岁或以上。
- 曾经跌倒过。
- 害怕跌倒。
- 感觉虚弱、疲倦或健忘。
- 腿部或足部麻木或刺痛。
- 行走困难或不稳。
- 看不清楚。
- 听不清楚。
- 感觉头晕、头晕目眩或意识模糊。
- 使用助行器或手杖。
- 感到抑郁（强烈的悲伤感）或焦虑（强烈的担忧或恐惧感）。
- 近期接受过麻醉手术（使您入睡的药物）。

- 服用某些特定药物，例如：
  - 泻药（促进排便的药物）。
  - 利尿剂（水丸）。
  - 安眠药。
  - 预防癫痫发作的药物。
  - 一些治疗抑郁和焦虑的药物。
  - 止痛药，例如阿片类药物。
  - 静脉 (IV) 输液（通过静脉输注的药液）。
  - 任何使您感到困倦或头晕的药物。

请确保您的 MSK 医疗保健提供者了解您正在服用的所有药物，包括非处方药和处方药。一些药物可能会增加跌倒风险。

## 如何避免在 MSK 看诊期间跌倒



Please visit [www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/tips-avoid-falling-during-your-appointments-msk](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/tips-avoid-falling-during-your-appointments-msk) to watch this video.

以下小贴士可以帮助您在 MSK 看诊期间保持安全并避免跌倒：

- 请可以帮助您四处走动的人陪您一起前来看诊。
- 如果您使用辅助器具，如轮椅或手杖，请在看诊时随身携带。
- 穿着安全、具有支持作用的鞋子。例如低跟、薄而结实的中底、防滑底和系带或带魔术贴 (Velcro®) 的鞋子。请勿穿着没有后跟开口的鞋子。如需了解有关选择安全鞋的更多信息，请阅读 [如何选择安全的鞋子以防止跌倒](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/safe-shoes) ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/safe-shoes](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/safe-shoes))。
- 当您在 MSK 时，请向我们的工作人员寻求帮助，例如保安或前台人员。他们还可以在您预约看诊时为您提供轮椅。
- 在更衣室或卫生间时，请找人帮忙。如果您没有人陪同，请告诉接待处的工作人员。他们会为您找护士帮忙。

- 在洗手间时，请使用扶手杆。
- 躺下后起身时，请先坐在床边或检查台边，然后再站起来。
- 坐下后起身时，请勿着急。慢慢站起来，以免失去平衡。
- 如果您感到头晕或虚弱，请告诉身边的人。如果您在洗手间，请寻找可以用来求助的呼叫铃。

## 如何避免在家中跌倒

以下小贴士可以帮助您居家期间保持安全并避免跌倒：

- 调整家具的摆放方式，以便您可以在没有任何东西阻碍的情况下四处走动。
- 夜间请使用小夜灯，或将手电筒放在您身边。
- 移除地板上的地毯和其他零散物品。如果在光滑地板上铺设了地毯，请确保地毯没有任何松散边缘或流苏边缘。
- 如果洗手间距您的卧室（或者您在白天大部分时间待的地方）较远，请使用便桶。便桶是一种便携式厕所，可以放在家中的任何地方。将它放在您附近，这样您就无需再走到洗手间。
- 在洗手间旁和浴室内安装扶手和栏杆。请勿使用毛巾架将自己拉起来。它们不足以支撑您的体重。
- 在浴缸或淋浴间的地板上贴上防滑贴纸。
- 购买淋浴椅和手持淋浴头，以便您可以在淋浴时坐下。
- 躺下后起身时，请坐几分钟后再站起来。
- 将物品存放在厨房和洗手间的柜子中时，确保其与肩同高，以方便您拿取。
- 保持适当的体力活动。进行简单的日常活动，如步行，可以帮助您保持强壮并更好地四处走动。

若您担心跌倒风险，请咨询您的医疗保健提供者。

## 更多资源

有关如何防止在家中跌倒的更多信息，请阅读美国疾病防控中心 (CDC) 的小册子《安全检查：老年人居家跌倒预防检查表》。该手册有英文和西班牙文版本，您可以在

[www.cdc.gov/steady/pdf/steady-brochure-checkforsafety-508.pdf](https://www.cdc.gov/steady/pdf/steady-brochure-checkforsafety-508.pdf) 查阅，或致电 800-232-4636 (800-CDC-INFO) 获取。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

What You Can Do to Avoid Falling - Last updated on September 3, 2025  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利