Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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 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* (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/steadi/pdf/steadi-brochure-checkforsafety-508.pdf 查阅，或致电 800-232-4636 (800-CDC-INFO) 获取。

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。

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