

«На ровном месте. Профилактика травм и переломов в старшем возрасте».

Наиболее опасными травмами для людей старшего возраста являются переломы вследствие падения. Причин, приведших к получению увечья, может быть несколько, в т.ч. заболевания сердечно-сосудистой системы, скачки артериального давления, ухудшение зрения, проблемы с вестибулярным аппаратом, старческая деменция. К причинам, не зависящим от здоровья человека, можно отнести погодные явления, неудобное расположение мебели в доме, где живёт пожилой человек, не адаптированную к нуждам людей преклонного возраста сантехнику и т.д. Часто переломы приводят к инвалидности, значительно ухудшают качество жизни, поэтому их профилактике должно уделяться максимум внимания.

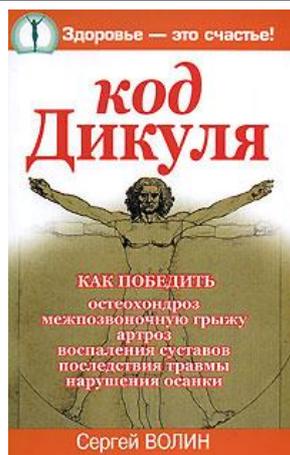
Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о травмах и переломах в старшем возрасте. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Агапкин, С.Н. Скорая помощь на дому / С.Н. Агапкин ; рис. Г. Мурадяна. - М. : Э, 2017. - 222 с. : ил. - (О самом важном для здоровья).</p> <p>В этой книге собраны понятные и точные пошаговые инструкции от доктора Агапкина по оказанию первой помощи пострадавшим. Рассмотрены все возможные ситуации от простого пореза и отравления угарным газом, до инфаркта, инсульта, гипертонического криза и удара током. Причём рекомендации даны простым и понятным языком. <u>Ушибы, переломы, вывихи, растяжения, травмы...</u> Данный справочник ответит на все вопросы, которые могут возникнуть у вас в экстренной ситуации.</p> <p>Книгу можно получить для чтения в абонементе Дворца книги.</p> <p>Книгу можно прочитать здесь https://4italka.su/domovodstvo_main/zdorove/469361/fulltext.htm</p>
	<p>Бубновский, С.М. Жизнь после травмы, или Код здоровья : [травмы позвоночника и суставов - операция отменяется, ключи к коду здоровья и исцеления, скорая помощь при острых болях в спине] / С. Бубновский. – М. : Эксмо, 2012. - 186, [1] с. : ил. - (Оздоровление по системе доктора Бубновского).</p> <p>Эта книга адресована тем, кто перенёс травмы позвоночника и суставов или хочет выбраться из затянувшейся болезни без лекарств и операций. С чего начать? Как избавиться от таблеток и уколов, костылей и ограничений? Как подобрать ключи к своему коду здоровья? Доктор Бубновский отвечает на эти вопросы, основываясь на своей многолетней врачебной практике и личном опыте, полученном в результате лечения перенесённых им тяжелейших травм. Сергей Михайлович создал уникальную систему реабилитации, благодаря которой вернул в строй 6 пилотов команды «КамАЗ-Мастер» после компрессионных переломов позвоночника на ралли «Париж - Дакар». В книге даны рекомендации и упражнения, которые помогут восстановиться после травмы, снять острые боли в спине и вернуться к активному образу жизни.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/book/sergey-bubnovskiy/zhizn-posle-travmy-ili-kod-zdorovya-2819735/</p>



Вишневский, А.А. Травмы и переломы: лечение и восстановление / А. Вишневский. – СПб. : Невский проспект, 2004. - 187,[1] с. : ил. - (Советует доктор).

Травматизм в скоростном и усложняющемся мире возрастает с каждым днём. Как нужно действовать, попав в травматическую ситуацию или оказавшись рядом с пострадавшим? Чрезвычайные ситуации требуют незамедлительных и правильных действий. А своевременная помощь при травмах предотвращает тяжкие последствия и осложнения, а порой и спасает жизнь. Не менее важен и процесс восстановительного лечения. Рекомендации помогут вам сориентироваться во множестве методов физиотерапии, питательных диет, комплексов лечебной физкультуры.



Волин, С. Код Дикуля : как победить остеохондроз, межпозвоночную грыжу, артроз, воспаления суставов, последствия травмы, нарушения осанки / С. Волин ; В. Дикуль. - М. : Фолио СП, 2008. - 118 с. : ил. - (Здоровье - это счастье!).

Человек может всё, если обладает силой духа, волей и верой в победу. Можно вытащить себя из любой болезни, можно превозмочь любые трудности! Если только не раскисать, а действовать. И действовать целеустремлённо и осмысленно. Это доказал Валентин Дикуль, о системе которого вы узнаете из книги. Система уже помогла тысячам «безнадёжно больных» с точки зрения официальной медицины людей. Даже перелом позвоночника - не приговор, даже инвалидное кресло - не фатально. Воля и разум человека делают невозможное!

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь:

https://paralife.narod.ru/1rehabilitation/volin/code_dikul.ht



Жандрие, М. Как избежать травм в быту и на работе / М. Жандрие ; пер. с фр. Н.Ю. Протасовой. - М. : Мир, 2002. - 159 с. : ил. - (Реальное решение).

Получаемые нами травмы - от переломов, вывихов до защемления нервных окончаний - преимущественно связаны с повседневной деятельностью в быту и на работе. Действия при мытье полов и окон, стирке и работе на приусадебном участке могут привести к не менее серьёзным последствиям, чем действия на производстве. Автор в популярной форме объясняет их причины и даёт рекомендации, как избежать травм и увечий.

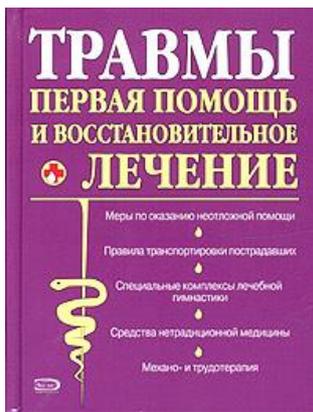
Книгу можно прочитать во Дворце книги.



Кириллова, Ю.М. Здоровые ноги и руки до старости : [остеопороз, переломы костей, подагрический артрит, варикоз нижних конечностей, плоскостопие, фантомная боль, менископатия, травмы конечностей, плексит, периартрит, эссенциальный тремор, эпикондилит, туннельный синдром] / Ю. Кириллова. – М. : Э, 2017. - 124, [1] с. : ил. - (99 лет активной жизни).

Учитывая большую ответственность, которую повседневно несут руки и ноги, забота о них должна быть среди первостепенных. Проблемы, требующие вашего личного участия в оздоровлении своего организма, давно известны - остеопороз и переломы костей, плоскостопие, повреждение мениска, подагра, фантомная боль и варикоз. Не менее актуальны травмы конечностей, дрожь и онемение рук, локтевая боль, плексит. Вы узнаете, что предпринимает врач для лечения недуга, какие лекарства и способы выбирает для лечения. В книге даны практические советы, домашние средства терапии и рецепты народной медицины, доступные любому, желающему поправить своё здоровье. И почти в каждой главе есть примеры необходимых упражнений.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/uliya-kirillova/zdorovye-nogi-i-ruki-do-starosti-24058220/>



Котешева, И.А. Травмы : первая помощь и восстановительное лечение / И.А. Котешева. – М. : Эксмо, 2005. - 352 с. : ил.

Каждый человек в течение своей жизни неоднократно сталкивался с травмами. Диапазон этих повреждений весьма велик - от незначительных до угрожающих жизни. Эта книга содержит сведения о причинах и проявлениях наиболее часто встречающихся травм опорно-двигательного аппарата, а также о мерах по оказанию первой помощи и восстановительном лечении. Рекомендации автора по приёмам массажа, методам механо- и трудотерапии, лечебному питанию, применению средств нетрадиционной медицины, а также специально разработанные комплексы лечебной гимнастики помогут вам не только полностью восстановить утраченные функции, но и сделать это в наиболее короткие сроки.



Сакс, О. Нога как точка опоры : [автобиография] / О. Сакс ; [пер. с англ. А.В. Александровой]. – М. : АСТ, 2014. - 315 с. - (Оливер Сакс: невероятная психология).

«Нога как точка опоры» - самое своеобразное из «клинических» произведений Сакса. Его необычность заключается в том, что известный учёный в результате несчастного случая сам оказывается в роли пациента. Однако это не рутинная история заболевания и выздоровления, а живое, увлекательное и умное повествование о человеческих отношениях, физических, психологических и экзистенциальных аспектах болезни и борьбы с ней, и прежде всего – о физиологической составляющей человеческой личности.

Книгу можно прочитать [здесь](https://msrabota.ru/content/book_docs/saks_noga-kak-tochka-opory_wbcdpa_427830_.pdf)

Статьи в периодических изданиях



Борисова, И. При переломах полезно... / И. Борисова // Физкультура и спорт. - 2008. - № 12. - С. 9-10.

В статье даны рецепты, которые полезны при переломах - что пить, чем смазывать, что принимать.

Статью можно прочитать [здесь](http://fis1922.ru/arkhiv/2008-g/12/310-lya-borisova-pri-perelomakh-polezno.html)

[Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.](#)



Борисова, Т. Искусство падать в гололед / Т. Борисова // 60 лет - не возраст. – 2018. - № 1. - С. 30-35.

Каждый год возникновение гололёда становится «открытием» для наших коммунальных служб, что заставляет простых граждан на собственном опыте изучать законы скольжения и тяготения. Чтобы этот опыт не стал негативным, пожилому человеку надо выстроить простую и проверенную временем систему собственной безопасности и придерживаться её на практике. Простые и надёжные рекомендации, как предупредить травмы в период гололедицы, даёт опытный врач-ортопед, кандидат медицинских наук Сергей Makeев.

Со статьей можно познакомиться [здесь](https://vk.com/budzdorovmagazine)



Булгакова, С.В. Профилактика остеопоротических переломов у лиц пожилого и старческого возраста / С.В. Булгакова, Е.В. Тренева, Н.О. Захарова, П.И. Романчук // Врач. - 2020. - Т. 31, № 9. - С. 22-27.

Остеопороз по медико-социальной значимости находится на 4-м месте среди неинфекционных заболеваний. Переломы часто имеют многофакторную природу. Профилактика переломов у пожилых состоит в предупреждении и медикаментозной терапии низкой костной плотности, предотвращении падений с помощью регулярных

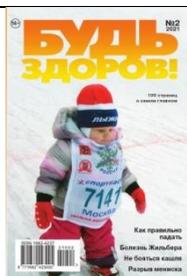
	<p>физических упражнений, организации безопасной окружающей среды, коррекции схем терапии сопутствующих заболеваний, отказе от вредных привычек, сбалансированном питании. В обзоре литературы рассматривается первичная и вторичная профилактика переломов у пожилых людей с применением фармакологических и нефармакологических средств.</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://vrachjournal.ru/ru/25877305-2020-09-04</p>
	<p>Валентинов, А. Берегите колени! / А. Валентинов // Будь здоров!. - 2006. - № 10. - С. 36-37.</p> <p>Статья рассказывает об опасности травм коленного сустава, в частности, повреждения связок. И об изучении подобных травм в Институте морфологии человека РАМН.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p>Гемп, К. Не останавливайся на полпути - и пойдешь! / К. Гемп // Физкультура и спорт. - 2008. - № 12. - С. 10-11.</p> <p>В статье даются советы по лечению переломов в пожилом возрасте. Из Поморских рецептов по лечению переломов: «Поморы лечат переломы выварками из костей копытных животных и различных видов рыб. Этот способ распространён по всему Беломорью. Пользовались им и архангелогородцы».</p> <p>Статью можно прочитать здесь http://fismag.ru/pub/gemp-12-08.php</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p>Давыдов, Г. Когда земля уходит из-под ног / Г. Давыдов // 60 лет – не возраст. – 2021. - № 12. – С. 20-25.</p> <p>Даже у вполне здоровых пожилых людей в определённых ситуациях бывают головокружения. Как предупредить их и лечить, рассказывает врач Сергей Михайлович Ивашин. Поводом для головокружений могут стать нарушения сна и режима дня, недостаток или избыток физической активности. Даже расстроенное состояние духа может вызвать такую реакцию: головокружения тесным образом связаны с психосоматикой. Чтобы избежать такого неприятного состояния, доктор советует завести себе такое правило – никогда не спешить и приучать делать всё в спокойном темпе.</p> <p>Со статьей можно познакомиться здесь https://vk.com/budzdorovmagazine</p>
	<p>Ефанова, А. Готовимся к гололёду / А. Ефанова // 60 лет - не возраст. – 2023. - № 12. – С. 66-69.</p> <p>В материале приводится целый комплекс упражнений для тренировки вестибулярного аппарата, чтобы предупредить возможное падение во время ходьбы по обледеневшим поверхностям. Упражнения просты, не требуют особых спортивных снарядов или мест для занятий и доступны людям любого возраста и уровня физической подготовки.</p>



Ильницкий, А.Н. Применение пирибедила как профилактика синдрома падений у людей пожилого возраста с метаболическим синдромом / А.Н. Ильницкий, К.И. Прощаев, Г.И. Шварцман и др. // Клиническая медицина. - 2014. - № 5. - С. 46-50.

Обсуждаются эффекты пирибедила, используемого для предотвращения падений у пожилых пациентов с метаболическим синдромом. Проспективное контролируемое исследование показало, что терапия пирибедилом значительно снижает частоту падений, снижает выраженность провоспалительной и прооксидантной активности, улучшает когнитивные способности. Предотвращение падений за счёт улучшения когнитивных способностей является новым клиническим эффектом пирибедила и даёт основания рекомендовать его для лечения пожилых пациентов с метаболическим синдромом.

Статью можно прочитать здесь <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-piribedila-kak-profilaktika-sindroma-padeniy-u-lyudey-pozhilogo-vozrasta-s-metabolicheskim-sindromom/viewer>



Кириллов, В. Упасть с умом / В. Кириллов // Будь здоров!. - 2021. - № 2. - С. 53-55 : фот.

Что нужно делать, чтобы не упасть в гололёд? Как правильно падать, чтобы минимизировать последствия падения? Оказывается, чтобы уберечь себя от падения и переломов, важно уметь ходить по льду, грамотно подбирать обувь, одежду и сумки, а также соблюдать ряд нехитрых правил.

[Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.](#)



Кузьминская, А. Волшебная лента / А. Кузьминская // Будь здоров!. - 2018. - № 2. - С. 39-43 : фот.

Всё большее количество врачей начинает активно использовать метод кинезиологического тейпирования в своей повседневной профессиональной практике. Данная методика может быть использована в остром, подостром или хроническом периоде травмы, в процессе реабилитации, необходимой при любом заболевании опорно-двигательного аппарата. В статье рассказана история возникновения, лечебное воздействие и правила применения кинезиотейпов при травмах.

P.S. Кинезиотейпирование - это метод терапии травм, предусматривающий наложение на травмированный участок специальных липких лент.

[Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.](#)



Лапотников, В.А. Предупреждение падений в пожилом и старческом возрасте / В.А. Лапотников, В.Н. Петров // Медицинская сестра. - 2015. - № 4. - С. 39-45.

Приведены причины, принципы диагностики и профилактики падений у людей пожилого и старческого возраста; основные компоненты сестринской помощи.

Статью можно прочитать здесь <https://medsestrajournal.ru/ru/25879979-2015-04-12>



Новиков, С. Осторожно: скользко! / С. Новиков // Будь здоров!. - 2020. - № 3. - С. 8-11 : ил., фот.

Зимой и ранней весной ходить по обледеневшим тротуарам становится небезопасно. Травматолог-ортопед Сергей Новиков даёт очень полезные советы: как не упасть в гололёд, как помочь пострадавшему до обращения в травмопункт, какие в настоящее время существуют заменители старого гипса.

[Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.](#)

	<p>Полонская, Л. В магазин за тростью / Л. Полонская // Будь здоров!. - 2023. - № 1. - С. 58-63.</p> <p>Публикация подскажет, как правильно подобрать так называемые технические средства реабилитации тем, кто страдает различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата - трости, костыли, чтобы благодаря им продолжать вести активную, самостоятельную жизнь без осложнений.</p>
	<p>Преображенский, В. Перелом бедра - это поправимо / В. Преображенский // Физкультура и спорт. - 2009. - № 1. - С. 22-23.</p> <p>Восстановление после перелома шейки бедра надо начинать сразу же, как только человек «прошёл» через операцию, либо его заковали в гипс, либо он лежит в постели на скелетном вытяжении. В статье даются рекомендации по лечению перелома бедренной кости и комплекс упражнений, способствующих восстановлению после перелома шейки бедра.</p> <p>Статью можно прочитать здесь http://fis1922.ru/arkhiv/2009-g/90-1.html Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Прядко, Л. Синдром падений - важная гериатрическая проблема общеврачебной практики / Л. Прядко, Ю. Бахмутова, В. Кривецкий, НИУ БелГУ и др. // Врач. - 2014. - № 6. - С. 25-26.</p> <p>Изложены современные представления о синдроме падений как важной гериатрической проблеме, решение которой возможно при активном участии терапевтов и врачей общей практики в процессе наблюдения за людьми пожилого и старческого возраста.</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://geronto.rusvrach.ru/archive/vrach-2014-06-07.pdf</p>
	<p>Смирнова, Е.А. Применение антиостеопоротических препаратов у пациентов, перенесших перелом шейки бедра / Е.А. Смирнова, Е.А. Кочеткова, С.С. Родионова, Б.И. Гельцер // Acta biomedica scientifica. – 2005. – № 4 (42). – С. 92-94.</p> <p>На сегодняшний день социально-экономическая значимость остеопороза, а также остеопоротических переломов шейки бедренной кости, как закономерного исхода прогрессивного снижения плотности костной ткани, не вызывают сомнений. Число переломов равномерно увеличивается приблизительно на 4% в год, 66% происходит до 85 лет. Даны рекомендации для лечения больных с остеопорозом при переломе шейки бедра.</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://cyberleninka.ru/article/n/primeneniye-antiosteoporoticheskikh-preparatov-u-patsientov-perenesshih-perelom-sheyki-bedra/viewer</p>
	<p>Старцева, О.Н. Синдром падений в геронтологическом стационаре / О.Н. Старцева // Медицинская сестра. - 2016. - № 4. - С. 40-42.</p> <p>Описана терапевтическая среда в геронтологическом учреждении, способствующая профилактике падений. Изучены параметры устойчивости и характер походки у пациентов старших возрастных групп.</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-padeniy-v-gerontologicheskom-statsionare/viewer</p>
	<p>Филатова, О. Агрессивный лед / О. Филатова // Будь здоров!. - 2015. - № 3. - С. 10-14 : 1 фот.</p> <p>Март на большинстве российских просторов – месяц ещё зимний. Солнышко уже пригревает, но ситуация гололёда остаётся актуальной. Упал, очнулся - гипс. Ужас! Да и ушиб или синяк в результате падения - тоже ничего хорошего. Как обеспечить собственную безопасность на скользкой улице? Об этом мы беседуем с хирургом-травматологом Марией Ивановой.</p>

	<p>Шабельникова, В. Как склеить кости / В. Шабельникова // Будь здоров!. - 2014. - № 11. - С. 15-19 : 1 рис.</p> <p>За 20 лет было опубликовано много материалов о том, как восстановить костную ткань – и из врачебного, и из личного опыта пациентов. Предлагаем подборку самых полезных советов.</p> <p>В статье представлена схема лечения и реабилитации больных с переломами костей и остеопорозом, разработанная доктором биологических наук, профессором Дмитрием Дмитриевичем Сумароковым.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p>Шишонин, А. Упражнения для восстановления коленного сустава после травм / А. Шишонин // Здоровье. - 2022. - № 1/2 (782). - С. 34 : фот.</p> <p>Коленный сустав - один из самых крупных и сложных в организме человека. Это целый комплекс связок, мышц, нервов, кровеносных сосудов, хрящей и костей. Благодаря ему люди могут делать множество самых разнообразных движений, в результате чего на колено всегда идёт большая нагрузка. Травмировать его не так просто, но зимой таких травм становится больше из-за неудачных падений в гололёд, катаниях на лыжах и коньках. В статье приводятся лечебно-профилактические упражнения для восстановления коленного сустава после травм.</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://zdr.ru/uprazhneniya-dlya-vosstanovleniya-kolennogo-sustava-posle-travm/</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
<p>Интернет-ресурсы</p>	
	<p>Статья А.И. Бабеля «Профилактика переломов в пожилом возрасте» на сайте Частного пансионата для престарелых https://chastnyj-dom-prestarelyh.ru/uhod_za_prestarelymi/profilaktika_perelomov.html</p> <p>Наиболее опасными травмами для людей старшего возраста являются переломы вследствие падения. Причин, приведших к получению увечья, может быть несколько: заболевания сердечно-сосудистой системы, скачки артериального давления, ухудшение зрения, проблемы с вестибулярным аппаратом, старческая деменция. Часто переломы приводят к инвалидности, значительно ухудшают качество жизни, поэтому их профилактике должно уделяться максимум внимания.</p>
	<p>Статья Е.М. Парецкой «Переломы в пожилом возрасте: опасна любая травма» на сайте MedAboutMe.ru https://medaboutme.ru/articles/perelomy_v_pozhilom_vozraste_opasna_lyu_baya_travma/</p> <p>Пожилой возраст - это время, когда в организме происходят дегенеративные изменения, замедляются обменные процессы и происходит увядание тела. Изменения метаболизма, связанные с поступлением и усвоением минералов, особенно кальция, магния и фосфора, приводят к хрупкости костей (остеопорозу), что грозит переломами. Они могут возникать из-за незначительных травм или спонтанно, на фоне вполне привычной нагрузки. Наиболее тяжёлым будет перелом шейки бедра, после которого пациент рискует навсегда уже остаться лежачим. Почему же так меняется скелет?</p>
	<p>Статья «Профилактика падений в пожилом возрасте (памятка для родственников)» на сайте ГАУЗ Свердловской области «Байкаловская центральная районная больница» https://b-crb.ru/novosti/424-profilaktika-padenij-v-pozhilom-vozhraste-pamyatka-dlya-rodstvennikov.html</p> <p>Причиной падений является возрастной фактор, когда в пожилом и</p>

	<p>старческом возрасте появляются проблемы с походкой на фоне неврологических и сосудистых заболеваний, ухудшается зрение, развивается слабоумие. Кроме того, дополнительную роль играют погодные факторы: скользкая прохожая часть улицы зимой, либо её неровная поверхность, плохая освещённость и др. Приём многих лекарственных препаратов изменяет состояние сосудистого тонуса, что приводит к падению. Люди, которые часто падают, нуждаются в медицинском обследовании для исключения таких недугов, как нарушение сердечного ритма, эпилепсия, паркинсонизм, анемия, преходящие нарушения мозгового кровообращения, синдром каротидного синуса.</p>
	<p>Статья «Переломы конечностей у пожилых людей» на сайте компании Senior Group https://www.seniorgroup.ru/experts/perelomy-konechnostej-u-pozhilykh-lyudej/</p> <p>Пожилые люди страдают такими проблемами, как слабое зрение, снижение координации движений, слабость и усталость, которые возникают даже при небольших нагрузках. Всё это становится причиной частых падений, которые приводят к переломам. И если в молодости переломы срастаются быстро, и человек возвращается к обычной жизни уже через месяц, то в старости восстановление затягивается, а в некоторых случаях перелом становится необратимым процессом с серьёзными последствиями.</p>
	<p>Статья «Перелом шейки бедра: неприятность эту мы переживем» на сайте ГБУЗ «Городская клиническая больница им. В.В. Вересаева» Департамента здравоохранения города Москвы https://gkb81.ru/sovety/perelom-sheyki-bedra-nepriyatnost-etu-my-perezhivem/</p> <p>«Потянулась за баночкой на верхней полке», «наклонился за палкой», «вылезала из ванной» - в преклонном возрасте эти простые бытовые ситуации могут закончиться травмами, наихудшая из которых - перелом шейки бедра, который случается и в 40, и в 50 лет, и у мужчин, и у женщин. Однако около 90% травмированных с таким переломом - люди в возрасте от 60 лет и - чаще всего - женщины. И не так опасен сам перелом, как осложнения, которые он может вызвать. Довольно часто эта травма у пожилых сопровождается обострением разных заболеваний, которые могут надолго «уложить» в постель и даже привести к летальному исходу.</p>
	<p>Статья Е.А. Линок «Профилактика падения лиц старческого возраста (рекомендации для всех)» на сайте ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/gerontologiya/profilaktika-padeniya-lits-starcheskogo-vozrasta-rekomendatsii-dlya-vsekh/</p> <p>Падение - самый распространённый и серьёзный бытовой несчастный случай у людей пожилого и старческого возраста. Почти треть людей старше 65 лет и половина людей старше 80 лет, по крайней мере, один раз в год переносят падения. Каждый второй человек старше 85 лет после падения утрачивает способность к самостоятельному передвижению. Тем не менее, многие пожилые люди и их родственники не воспринимают риск падений как важную проблему.</p>