



北京有了 跌倒门诊

跌倒门诊要把跌倒风险管起来

也许很多人没有想到,跌倒已经成为我国的公共卫生问题,它是导致我国老年人伤害死亡的第四位原因,更是导致65岁以上的老年人伤亡的首要原因。预防和救治跌倒,是全社会都要面对的重要课题。在此背景之下,今年1月1日,北京积水潭医院跌倒门诊的成立,显得尤为具有意义。最近,北京晨报记者实地探访了这家跌倒门诊。

老年人为什么频跌倒

以往的新闻报道中,老年人在路上跌倒的消息屡屡进入公众视线。不少人包括老年人本身,对“跌倒”并没有清晰的认知。据积水潭医院跌倒门诊解释,跌倒是突发的、不自主的体位改变,包括倒在地上或更低的平面上。跌倒包括两类,一类是从一个平面至另一个平面的跌落,另一类则是同一平面的跌倒。

跌倒的原因也是相当多样,有生理、病理、药物、心理、环境、社会等方面的因素。积水潭医院社区保健科主任陈狄介绍,年老造成的生理机能下降因素之外,病理性原因也涵盖众多类别,其中,骨质疏

松是被单列出来的最重要原因之一;“因为骨质疏松伴有肌少症,会造成肌力减少。”陈狄说;“还有其他疾病,比如帕金森、脑血管病也容易造成跌倒。另外也会涉及眼科、耳鼻喉科症状,比如老年视力退化、前庭功能问题。”

陈狄也说明了跌倒的药物原因,“老年人吃的药物中,造成跌倒最多的是安眠药、镇定药,比如思诺思,因为它能够快速催眠。这些药老年人应该在床边吃,不应该吃完再去洗漱刷牙。还有降压药,吃完之后应该量血压,防止血压过低;服用降糖药过量也可能造成跌倒。”

一上午就接诊 15 个老人

跌倒问题如此复杂,想要真正了解,确实需要专业医护人员和门诊的指导。2018年1月1日,北京积水潭医院跌倒门诊正式接诊病人,积水潭医院医务部主任李笠表示:“积水潭医院成立跌倒门诊,是全国比较领先的。我们有骨科特色,围绕着骨科领域,做了这个专业门诊。”社区保健科主任陈狄表示:“其实我们已经运行了一年多,只是没宣布,前期已经测了很多人。”

跌倒门诊成立的消息传出,前来就诊的人数相当之多,陈狄直言:“接诊的人数太多了”,在积水潭医院新街口院区跌倒门诊开放的周四上午:“一下来15个老人,时间很紧张。”陈狄还透露:“有好多朋友问我,好多朋友也想让家长找我来看看。”

据介绍,跌倒门诊的接诊人群主要是有跌倒史、自觉

步态不稳、平衡性差及自认为跌倒风险高的成年患者,尤其是可能出现前面这些情况的老年骨质疏松患者。陈狄表示,来的患者既有跌倒过的,也有老年骨质疏松的;“患者觉得自己走路不稳,也会来看。骨质疏松患者大约占一半。”

陈狄特别指出,有些人跌倒后没意识到是“跌倒”,只觉得是没站稳,其实他们存在跌倒风险。“我们经常问病史的时候发现这个问题,像这种跌倒,我们认为是必然的,他们本身有危险因素。”

关于“跌倒门诊”的名称,陈狄也澄清说:“急性跌倒不属于我们接诊的范围,门诊的重点是把由慢性病引起的跌倒管起来,急症很难处理。”对此,李笠补充说:“跌倒门诊主要是做风险评估,提高居家安全、居家护理的风险意识,尽快干预。”

跌倒门诊 服务小贴士

看诊时间:积水潭医院新街口院区每周四上午(2月以后改为周五上午)、回龙观院区每周三下午

科室:两院区的社区医学科
号源数量:10

跌倒门诊是对跌倒风险进行干预

跌倒门诊具有系统的工作程序,陈狄说:“我们先评估,然后是健康教育,教患者一些方法,把慢性病防起来,尤其是针对血压问题、血糖问题。”至于测试,跌倒门诊也拥有一整套项目,据陈狄介绍:“门诊有一套完整的测试,包括视力、肌力等,将来还会继续完善。”

跌倒专业检查主要有三种,分别是平衡测试、步态速度测试、椅子坐立测试。比如椅子坐立测试,测试的是下肢的股四头肌的力量,陈狄解释说:“股四头肌的力量不好就容易跌倒。”门诊也有上肢力量测试:“我们有握力器,测试患者的肌力是不是很差。”

专业的测量不可缺少专业医护人员,陈狄主任说:“门诊现在有5个大夫,6个护士,还会有其他专业的人员参与进来,将来这会是一个多学科共同建设的门诊。”谈到

门诊涉及的科室,陈狄表示,包括神经内科、风湿科、骨科、内分泌科、康复科;未来包括眼科、耳鼻喉科也要参与。”

李笠主任也表示:“跌倒门诊是个多专业、多角度的综合门诊,医生来自不同的专业领域,而且都跟骨质疏松有交叉,他们共同出诊的时候,就会有学科的交叉和团队合作的模式为患者解决问题。”

如果检查出存在跌倒风险,跌倒门诊会进行干预,陈狄说:“我们会教给患者一些方法,比如怎么在家训练平衡性,增强肌力。还会用一些药,比如活性维生素D、维生素D类,对提高老年骨质疏松患者的肌力和协调性特别有帮助。”

跌倒干预之外,门诊还会涉及跌倒康复问题,李笠说:“跌倒以后

的康复,得先评估一下跌倒有没有造成高风险的病症,应该到医院来做一个判断。如果没有严重的损伤,针对后续简单的一些软组织的问题,我们会再进行康复指导。”

尽管跌倒门诊测试专业,但费用并不高,陈狄主任介绍:“我们是测试20分钟,收费30元。”而且他表示:“这些项目都是医保范围。”李笠主任强调说:“比较适合老年人,适合大家整体的消费水平,将来还要根据情况逐步地调整项目。”

谈及这样收费的原因,李笠说:“我们想选择一些不会对患者造成很高的医疗负担,又比较方便、简洁的项目,现在医改之后,我们都是以减低患者的医疗费用为主线,所以在新增加这些项目的时候也考虑到了这一点。”

北京晨报记者 张晓莉 李严

此图片由积水潭跌倒门诊提供