

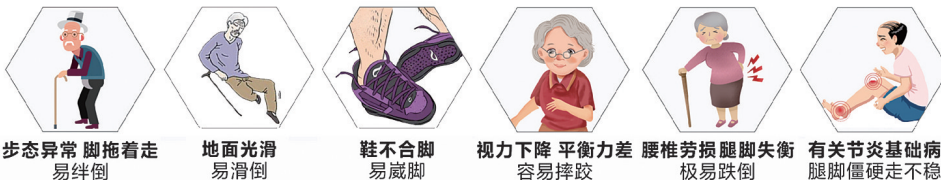
# 老年人千万不要摔跤

## 1、老年人摔跤很常见

在我国，65岁以上老人中，平均每10人就有3-4人发生过摔跤，摔跤极易引发骨折，造成活动受限，还可能引发泌尿系统感染、肺部感染、血栓、褥疮等一系列并发症，对老年人来说，摔跤可能是与死神交手。

——数据来源生命时报微博《老人防跌攻略：做个“不倒翁”》

## 2、老年人容易摔跤的原因



步态异常 脚拖着走 易绊倒

地面光滑 易滑倒

鞋不合脚 易崴脚

视力下降 平衡力差 容易摔跤

腰椎劳损 腿脚失衡 极易跌倒

有关节炎基础病 腿脚僵硬走不稳

## 3、老年人如何预防摔跤

老年人日常通过锻炼身体增强体质、运动时佩戴护具、遵循医嘱安全用药等，强化老人腿脚，减少摔跤跌倒的可能性。**除此之外，选1双专业的老人鞋也很有必要，在老人动态行走过程中，帮助稳定双脚。**

## 4、老年人摔跤的危害

### 1.易骨折

摔跤最大的影响是引发骨折，主要部位为髌关节、脊椎骨、手腕部等部位。

### 2.易肌肉萎缩

摔倒后长期卧床，易导致肌肉萎缩、骨质疏松等，将严重影响肢体功能。

### 3.易造成心理障碍

跌倒易产生恐惧心理，造成“跌倒→丧失信心→不敢活动→衰弱→更易跌倒”的恶性循环，甚至卧床不起。

### 4.易产生并发症

常见的有褥疮、肺炎、泌尿系统感染等。

## 足力健保暖鞋、羊毛鞋到货了!

### 足力健轻便保暖鞋

轻便又保暖  
全毛绒内里  
纳米抗寒鞋面  
动态助力鞋底

降  
50  
元



女款：酒红  
男款：黑色

### 足力健高腰羊毛鞋

从脚趾暖到脚脖  
高密度羊毛  
出门不怕滑  
大花纹橡胶底

降  
50  
元



女款：紫色  
男款：深灰

### 足力健高腰羊毛鞋

暖和不冻脚  
澳洲羊毛  
鞋面耐低温  
鞋底轮胎纹防滑

降  
100  
元



女款：酒红  
男款：黑色



足力健老人鞋

悦港城超级体验店：悦港城超市北侧50米（乘公交29路、138路、615路锻压厂站下车；9路、11路、226路、333路赵庄西街站下车）  
同天店：解放路同天商场A座一楼电梯口足力健专柜  
盐百千童店：千童广场盐百购物三楼足力健专卖店  
华北超市一店：新华路华北超市负一层足力健专柜  
华北超市二店：解放西路华北超市负一层超市口足力健专柜

☑1年质保：1年内开胶断底，免费旧鞋换新鞋 ☑全国免费包邮 抢购热线：5285120



## 吐痰请用纸巾装 随手扔入垃圾箱



公益广告

河北城市传媒集团



讲文明树新风 公益广告



沧州市精神文明建设委员会