ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Vyresniojo amžiaus žmonių susižalojimai dėl nukritimų: Šiaulių rajono apžvalga

Remiantis Higienos instituto informacija parengė Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną, Raminta Maciūnaitė

Kuršėnai, 2022

Sužalojimai (traumos) yra labai svarbi, dažniausiai išvengiama visuomenės sveikatos problema. Traumų statistika yra svarbi įvertinant traumatizmo mastą, nustatant traumų mechanizmą ir sužalojimo pobūdį, išaiškinant gyventojų grupes, kurios dažniausiai patiria sužalojimus, veiklas ir vietas, kur traumų pavojus yra didžiausias; siekiant tinkamai ir tikslingai taikyti prevencines priemones bei įvertinti jų efektyvumą.

Senų žmonių sveikatos išsaugojimas ir funkcinio savarankiškumo išlaikymas keliamas kaip vienas pagrindinių uždavinių visam Europos regionui. Svarbu užtikrinti pagyvenusių žmonių geresnę sveikatą ir gyvenimo kokybę.

Traumos daugelyje Europos šalių yra antroji priežastis, dėl kurios trumpėja gyvenimas. Dėl sveikatos problemų ir regėjimo, eisenos bei pusiausvyros sutrikimų vyresni nei 65 metų žmonės dažniau patiria traumas negu jaunesni.

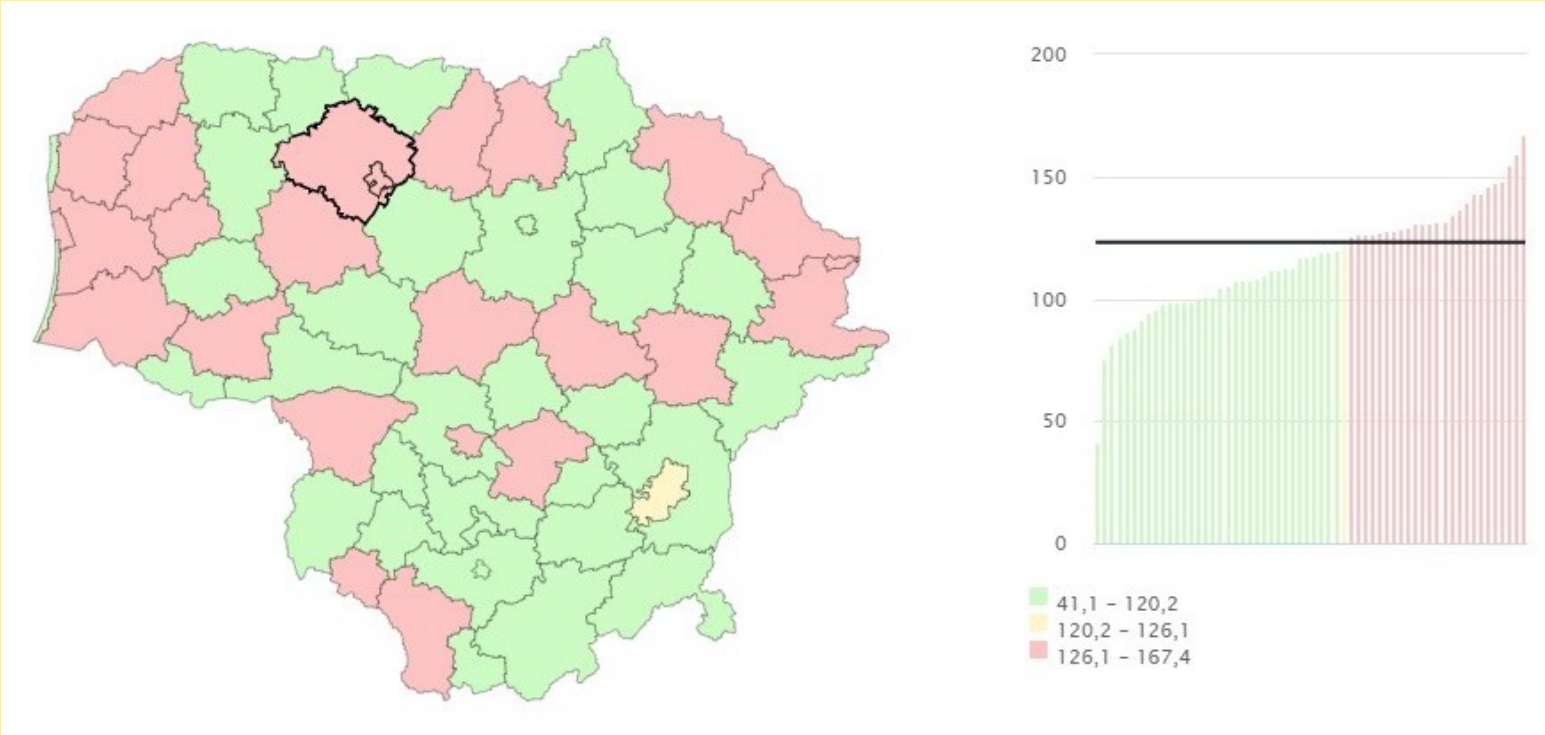
Griuvimas – netikėtas asmens kūno padėties pasikeitimas į žemesnę nei natūralią padėtį, dažniausiai ant grindų, žemės ar kitokio paviršiaus. Dažniausiai griuvimus sukelia vidiniai arba išoriniai veiksniai, arba abu kartu.

Nukritimai kelia didžiausią grėsmę senyvo amžiaus žmonių sveikatai ir nepriklausomybės praradimui. Kasmet maždaug kas trečias vyresnis nei 65 m. amžiaus žmogus patiria nukritimą, o tie, kurie kartą nukrenta, turi du ar tris kartus didesnę riziką nukristi dar kartą.

Nukritimai yra pagrindinė nemirtinų sužalojimų priežastis tarp pagyvenusių žmonių. Vienas iš 10 nukritimų gali baigtis labai sudėtingais sužalojimais, pvz., šlaunikaulio lūžiu, galvos sužalojimu, lemiančiu hospitalizaciją. Be fizinio ir emocinio skausmo, žmonėms neretai reikia ilgos reabilitacijos, o dalis jų daugiau niekada nebesugeba gyventi savarankiškai be kitų priežiūros.

Remiantis išankstiniais duomenimis, 2021 m. Lietuvoje 6 976 65+ m. amžiaus žmonės susižalojo nukritus. Šiaulių rajono savivaldybėje 2021 m. nukritus susižalojo 120 65+ m. amžiaus žmonių, 4 žmonėmis mažiau nei 2020 m..

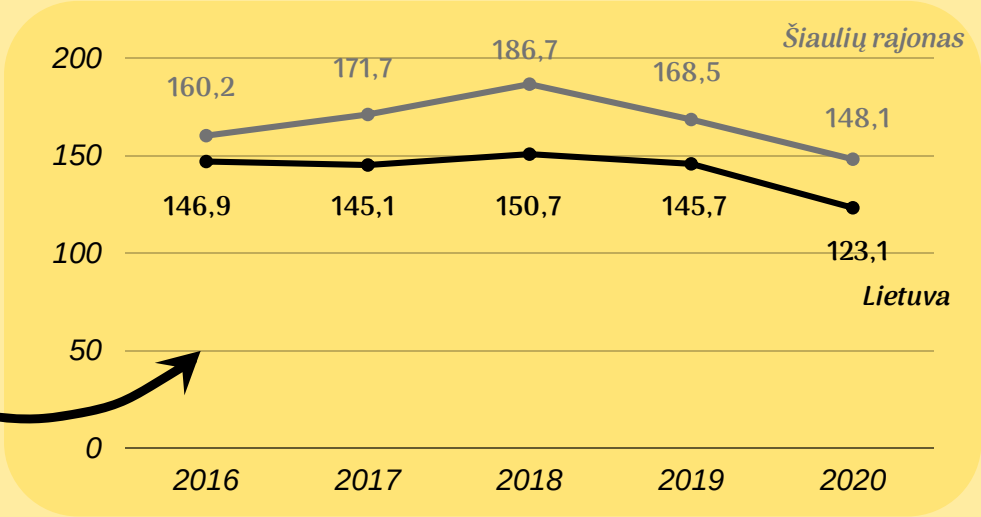
2020 m. Šiaulių rajono savivaldybėje šis rodiklis buvo apie 16 proc. didesnis už Lietuvos vidurkį (atitinkamai 2020 m. Lietuvoje – 123,1 atv. 10 000 gyventojų 65+ m.; 2020 m.Šiaulių rajone – 148,1 atv. 10 000 gyventojų 65+ m.). Šiaulių rajono savivaldybė 2020 m. pateko tarp savivaldybių, turinčių prasčiausią rodiklį Lietuvoje, pagal susižalojimus dėl nukritimo 65+ amžiaus grupėje.



Daugiausiai susižalojimų dėl nukritimų 65+ metų amžiaus grupėje buvo 2018 m., mažiausiai 2021 m. Šiaulių rajono savivaldybėje nuo 2018 m. pastebimas susižalojimų dėl nukritimų 65+ metų amžiaus grupėje mažėjimas.

2020 m. pastebima, kad susižalojimų dėl nukritimų 65+ amžiaus grupėje Šiaulių rajono savivaldybėje sumažėjo apie 12 proc., lyginant su 2019 m. (168,5 atv. 10 000 gyv. 65+ m.). O lyginant su 2018 m., sumažėjo apie 21 proc. (2018 m. – 186,7 atv. 10 000 gyv. 65+ m.). Vertinant penkerių metų laikotarpį (2016–2020 m.), Šiaulių rajono rodiklis yra sumažėjęs 7,5 proc., tačiau vis dar išlieka vienu prasčiausiu Lietuvoje. Penkerių metų laikotarpiu (2016-2020 m.) mažiausias susižalojimų dėl nukritimų 65+ m. amžiaus grupėje Šiaulių rajono savivaldybėje skaičius – 2020 m. (123,1 atv. 10 000 gyv. 65+ m.).

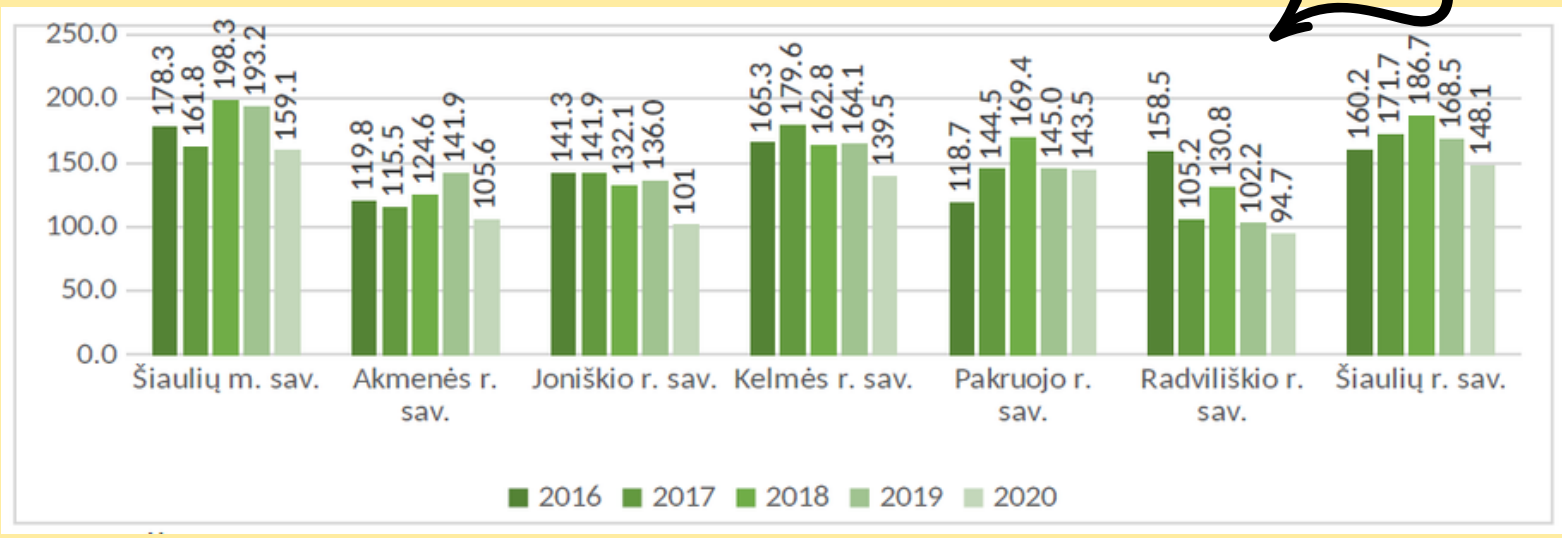
Susižalojimų dėl nukritimo atvejų 65+ m. amžiaus grupėje rodikliai Šiaulių rajono savivaldybėje ir Lietuvoje 2016– 2020 m. (10 000 gyv.)*



*2021 m. rodiklis dar neskaičiuotas

2020 m. Šiaulių apskrityje daugiausiai susižalojimų dėl nukritimo 65+ metų amžiaus grupėje buvo užfiksuota Šiaulių miesto savivaldybėje (159,1 atv. 10 000 gyv.), o mažiausiai – Radviliškio rajono savivaldybėje (94,7 atv. 10 000 gyv.). Už mažiausią Radviliškio savivaldybės rodiklį 2020 m. Šiaulių rajono savivaldybės rodiklis yra didesnis apie 36 proc..

Lyginant visų Šiaulių apskrities savivaldybių rodiklius su 2019 m. rodikliais, rodikliai sumažėjo visose apskrities savivaldybėse: labiausiai sumažėjo Akmenės rajono savivaldybėje (25,6 proc.) ir Joniškio rajono savivaldybėje (25,7 proc.). Lyginant su 2018 m. rodikliais, labiausiai sumažėjo Radviliškio rajono savivaldybės rodiklis (27,6 proc.) ir Šiaulių rajono savivaldybės rodiklis (21 proc.).



Remiantis Higienos instituto pateikiamais išankstiniais duomenimis, 2021 m. Šiaulių rajone susižalojimus dėl nukritimų (W00-W19) 65 + m. amžiaus grupėje gydėsi 120 asmenų, iš kurių:

Susižalojimus nukritus patyrė 77 moterys

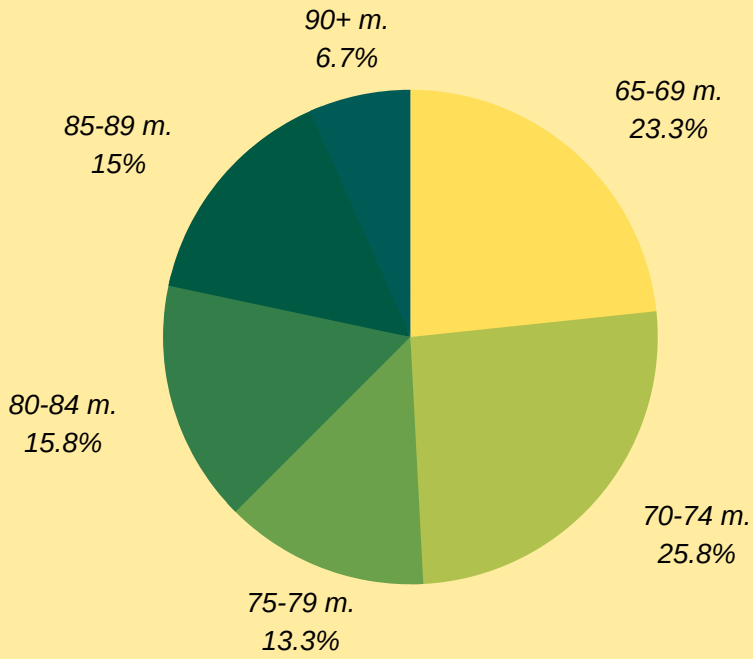
Susižalojimus nukritus patyrė 43 vyrai

2018 m. Šiaulių rajone vertinant pagal nurodytą gyvenamąją vietą 65+ metų amžiaus grupės asmenys susižalojimus dėl nukritimų (W00-W19) (abs. sk.) daugiau patyrė kaime nei mieste

80 susižalojimų nukritus patirta kaime

39 susižalojimai nukritus patirti mieste

2021 m. Šiaulių rajone 65+ metų amžiaus grupės asmenų susižalojimai dėl nukritimų (W00-W19) (proc.) vertinant pagal amžių pasiskirstė taip:



Daugiausiai susižalojimų dėl nukritimų patyrė 65-69 m. (28 asmenys) ir 70-44 m. (31 asmuo) amžiaus asmenys.

2021 m. Šiaulių rajone 65+ metų amžiaus grupės asmenų susižalojimai dėl nukritimų (W00-W19) pagal diagnozes (abs. sk.) pasiskirstė taip:

S00-T98 SUŽALOJIMAI, APSINUODIJIMAI IR TAM TIKRI IŠORINIŲ POVEIKIŲ PADARINIAI, iš jų:	120
S00-S09 galvos sužalojimai, iš jų:	7
S06 intrakranijinis sužalojimas	7
S10-S29 kaklo ir krūtinės ląstos sužalojimai, iš jų:	3
S12, S22 kaklo, šonkaulių, krūtinkaulio, krūtininės stuburo dalies lūžis	3
S30-S39 pilvo, juosmens, stuburo juosmeninės dalies ir dubens sužalojimai, iš jų:	6
S32 juosmeninės stuburo dalies ir dubens lūžis	6
S40-S69 pečių lanko ir rankos sužalojimai, iš jų:	48
S42, S52, S62 pečių lanko ir rankos lūžiai, iš jų:	37
S52 dilbio lūžis	22
S70-S99 klubų ir kojų sužalojimai, iš jų:	54
S71, S81, S91 klubų ir kojų žaizdos	1
S72, S82, S92 klubų ir kojų lūžiai, iš jų:	48
S72 šlaunikaulio lūžis	41
S82 blauzdos, įskaitant čiurną lūžis	6

5 pagrindiniai kritimų rizikos faktoriai

1. Osteoporozė – tai kaulų liga, kurios požymiai yra kaulų tankio mažėjimas, maža kaulinė masė, kaulų trapumas. Dažnai ji vadinama „tyliąja epidemija“, nes kaulų retėjimas yra nejuntamas. Ši liga išsivysto dėl hormonų svyravimų, kalcio ir vitamino D trūkumo bei sumažėjusio fizinio aktyvumo. Osteoporoze dažniausiai serga vyresni žmonės, ypač moterys.

2. Fizinio aktyvumo stoka. Nereguliarus fizinis aktyvumas arba jo nebuvimas lemia raumenų tonuso nusilpimą, sumažėjusią jėgą ir kaulų masės lankstumo suprastėjimą.

3. Suprastėjusi rega. Su amžiumi susijęs regos suprastėjimas – dažna kritimų ir traumų priežastis. Regėjimo aštrumui ir periferiniam regėjimui turi įtakos katarakta ir glaukoma. Šie sutrikimai trukdo saugiai orientuotis aplinkoje, ar tai būtų savi namai, ar prekybos centras.

4. Vaistų vartojimas. Raminamieji, antidepresantai ir antipsichoziniai vaistai gali sumažinti protinį budrumą, apsunkinti pusiausvyrą. Kuo daugiau vaistų yra vartojama, tuo didesnė yra rizika nukristi ir patirti traumą. Ypač, kai vaistai vartojami ne pagal indikacijas.

5. Aplinkos pavojai. Mažiausiai trečdalis visų nukritimų įvyksta namuose dėl nesaugios aplinkos. Dažniausiai nukrentama užkliuvus už ant žemės išmėtytų daiktų. Taip pat daugelį nukritimų lemia prastas apšvietimas ir turėklų nebuvimas arba jų buvimas netinkamose vietose.

Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos pagyvenusiems žmonėms:

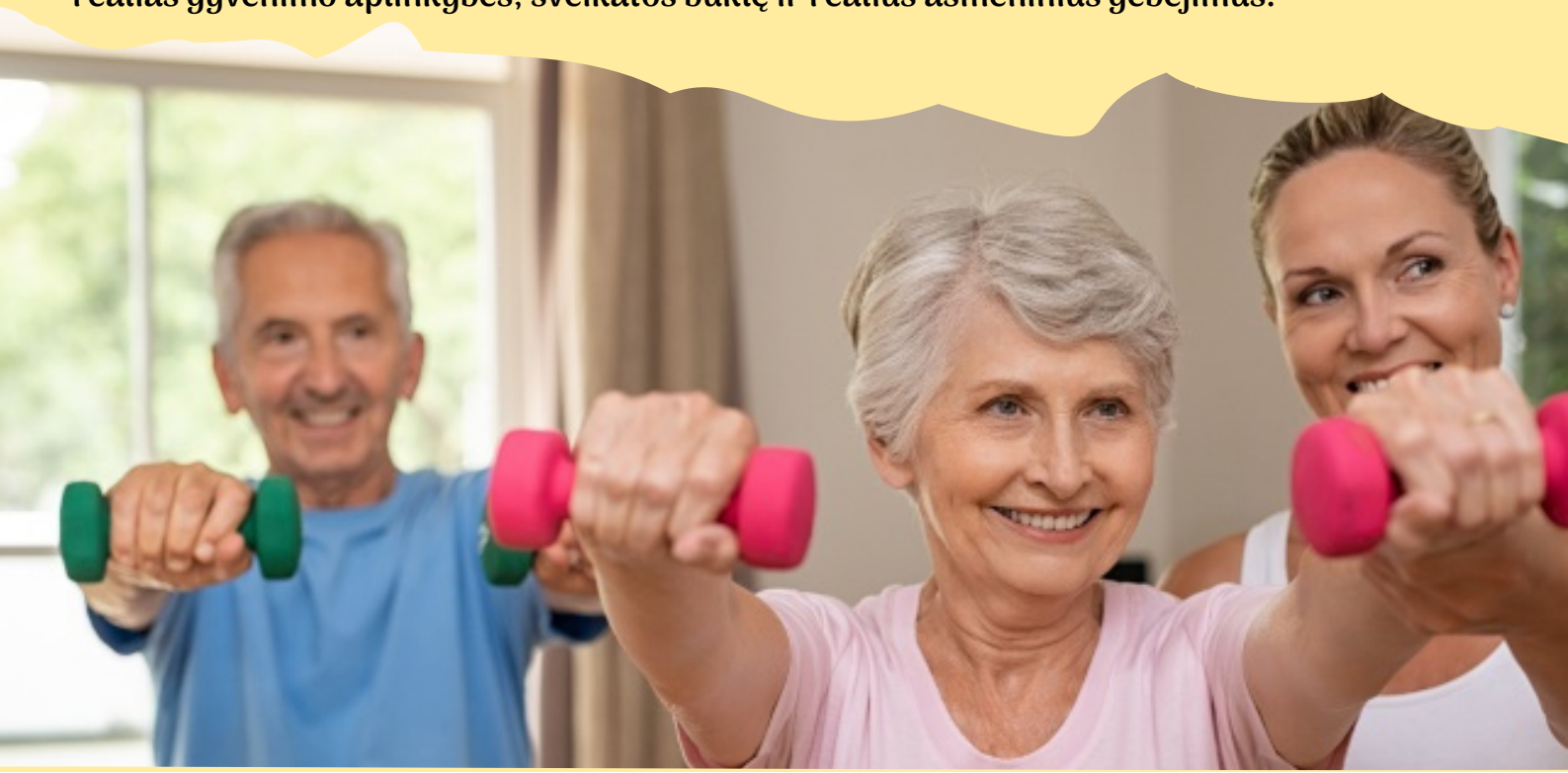
1. Per savaitę būtina bent 150 minučių skirti vidutinio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai arba bent 75 minutes didelio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai ar abiejų šių veiklų kombinacijai (dalis vidutinio, dalis didelio intensyvumo).

2. Bet kokia aerobinė veikla turi vykti ne trumpesniais kaip 10 minučių intervalais, nes priešingu atveju gaunamas nepakankamas teigiamas organizmo atsakas.

3. Pagyvenę asmenys, norintys gauti akivaizdžios naudos savo sveikatai, turėtų vidutinio intensyvumo aerobinio fizinio aktyvumo trukmę padidinti iki 300 minučių per savaitę, o didelio intensyvumo aerobinio fizinio aktyvumo trukmę – iki 150 minučių per savaitę. Arba taikyti šias abi fizines veiklas kartu.

4. Pagyvenę asmenys, kurių prastas fizinis pajėgumas, funkcinis pajėgumas ir sutrikęs mobilumas (gebėjimas judėti), turėtų ne mažiau kaip 3 kartus per savaitę treniruoti judesių koordinaciją bei pusiausvyrą, kad būtų vykdoma galimų griuvimų profilaktika, siekiant išvengti kaulų lūžių. Taip pat ne rečiau kaip 2 kartus per savaitę būtina stiprinti pagrindinių (stambiųjų) raumenų grupių jėgą siekiant pagerinti mobilumą ir užtikrinti griuvimų prevenciją.

5. Kai pagyvenę asmenys dėl pablogėjusios sveikatos (ar kitų priežasčių) negali įvykdyti minėtų fizinio aktyvumo rekomendacijų, jie turėtų išlikti fiziškai aktyvūs atsižvelgdami į realias gyvenimo aplinkybes, sveikatos būklę ir realius asmeninius gebėjimus.



Kitos prevencinės nukritimų priemonės:

1. Valgyti ar gerti pakankamai kalcio turinčių produktų. Daug kalcio turi šie produktai: pienas, jogurtas, sūris, žuvis, taip pat daržovės, tokios kaip soja, ropės.
2. Gauti pakankamai vitamino D, kad pagerėtų kalcio pasisavinimas. Vitaminas D organizme susidaro natūraliai dėl saulės spindulių poveikio, tačiau vyresnio amžiaus žmonėms gali reikti vartoti jo papildomai.
3. Fizinės veiklos metu dėvėti tinkamą aprangą ir avalynę.
4. Reguliariai lankytis pas okulistą.
5. Namuose naudoti skirtingų spalvų daiktus, kad būtų lengviau atskirti įvairius objektus.
6. Ryškiai paženklinti pirmą ir paskutinį laiptus ar kitus objektus, kurių aukščiai skiriasi.
7. Dažniau valyti akinių paviršius.
8. Žinoti pašalinį vaistų poveikį.
9. Visada pasikonsultuoti su gydytoju prieš vartojant vaistus, paklausti, ar jie neturės neigiamos įtakos sveikatai, adekvačiai įvertinti galimą jų vartojimo riziką.
10. Nevartoti vaistų, kurių galiojimo laikas yra pasibaigęs.
11. Nevartoti alkoholio ir vaistų vienu metu.
12. Naudinga būtų atidžiai apžiūrėti namus ir įvertinti galimus rizikos veiksnius. Jei įmanoma, pasikonsultuoti su slaugytoju, socialiniu darbuotoju ar visuomenės sveikatos specialistu, kurie padėtų pašalinti galimus rizikos veiksnius ir padaryti namų aplinką kuo saugesnę. Jei tai sudėtingai įgyvendinama, reikėtų prašyti jaunesnių žmonių pagalbos.