



ÔN TẬP TỐT NGHIỆP PHÒNG NGỮA TÉ NGÃ Ở NGƯỜI CAO TUỔI

Ths.BS. Nguyễn Trần Tố Trân Bộ Môn Lão Khoa- Đại Học Y Dược TPHCM

Mục tiêu

- 1. Chẩn đoán nguyên nhân/cơ chế té ngã
- 2. Chẩn đoán hậu quả té ngã
- 3. Đánh giá nguy cơ té ngã
- 4. Phòng ngừa té ngã

Nguyên nhân té ngã

Cấp tính

- Đột quị / TIA
- Tác dụng phụ thuốc
- Nhiễm trùng

Mạn tính

- Bất thường tư thế dáng bộ
- Giảm chức năng, ít hoạt động
- Yếu tố môi trường
- Giảm thị lực
- Bệnh thần kinh cảm giác ngoại biên
- Bất thường chi dưới
- Thoái hóa khớp gối

Nguyên nhân té ngã

- Opioid
- Giãn cơ
- Thuốc hạ áp (lợi tiểu, giãn mạch...)
- Kháng histamin thế hệ 1
- Benzodiazepine, thuốc ngủ không benzodiazepine
- Chống trầm cảm
- Chống loạn thần
- Điều trị Parkinson, sa sút trí tuệ
- Insulin
- Kháng cholinergic

Nguyên nhân té ngã

Các bệnh nặng không thể bỏ qua

Tim mạch

- Nhồi máu cơ tim
- Hạ HA tư thế
- Rối loạn nhịp tim
- Thuyên tắc phổi

Nội tiết

- Hạ đường huyết
- Hạ Natri máu
- · Kali: ha/tăng

Thần kinh

- Sång
- Động kinh
- Nguyên nhân tiểu não/ tiền đình

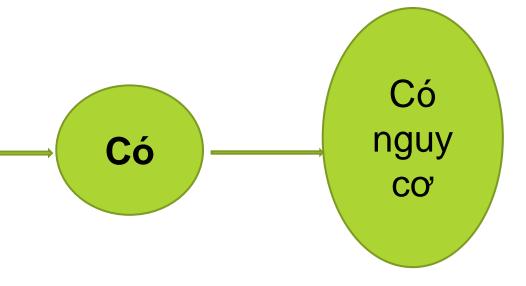
Hậu quả té ngã

- Chấn thương sọ não, gãy xương
- Rối loạn điện giải/ Hạ đường
- Tổn thương thận cấp
- Hội chứng sau té ngã

Đánh giá nguy cơ té ngã

Câu hỏi tầm soát

- Cảm thấy đứng / đi không vững?
- Có lo sợ bị té không?
- Có té trong năm qua?



Phòng ngừa té ngã

Yếu tố	Can thiệp
Tư thế, sức cơ, thăng bằng (test Time up and go, đứng ghế 30s)	Sức cơ, thăng bằngVật lý trị liệu
Thuốc	- Ngưng, giảm liều
Hạ huyết áp tư thế	 Ngưng, giảm thuốc hạ áp Đủ nước, vớ áp lực Bài tập
Môi trường	- Giáo dục an toàn nhà ở
Bàn chân/ giày dép	- Chuyên khoa/ giày chống trợt

Phòng ngừa té ngã

Yếu tố	Can thiệp
Thị giác	- Kính/ chuyên khoa
Bệnh đồng mắc (trầm cảm, loãng xương)	- Điều trị chuyên khoa

Thank you



designed by 🕸 freepik.com