



ÔN TẬP TỐT NGHIỆP

PHÒNG NGỪA TẾ 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 quỵ / 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

4

- 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: hạ/tăng

Thần kinh

- Sảng
- 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

7

Câu hỏi tầm soát

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

Có

Có
nguy
cơ

Phòng ngừa té ngã

8

Yếu tố

Can thiệp

Tư thế, sức cơ, thăng bằng
(test Time up and go, đứng ghế 30s)

- Sức cơ, thăng bằng
- Vật 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 trượt

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

10

