

# 老年人跌倒問題

美州中華醫學會

美州中華醫學會(CAMS)成立於1986年，是一個非營利的慈善性質的教育科學機構。旨在改善美國亞裔的健康狀況及促進醫學知識的發展及科學研究。

## 造成老年人跌倒的原因是什麼？

### 我該如何防範跌倒？

跌倒是導致65歲以上老年人發生意外的第一大原因，它也是導致老年人嚴重傷害和意外死亡的重要原因。即使身體健康的老人，也可能跌倒。摔倒嚴重影響老人獨居的能力。

### 造成跌倒的原因有那些？

老年人身體機能退化，例如視力不好或聽力不佳，就容易使老年人跌倒。疾病和健康狀況也會影響身體的強度和平衡。家中照明不良或使用小地毯，都容易讓老人絆倒或滑倒。

某些藥物的副作用會影響身體平衡能力，而造成跌倒。服用抗憂鬱藥、助眠藥、高血壓藥的人時常跌倒。有些糖尿病和心臟病用藥，也會使人站立不穩。如果同時服用四種以上藥物，更容易跌倒。如果在過去的兩個星期內你更換了服用的藥物，也會造成跌倒。

### 我該如何防範跌倒？

首先，儘量保持家中環境安全。以下是一些提示：

- 穿著有防滑鞋底的鞋（不是居家拖鞋）
- 確保家中有足夠的照明亮度，讓人看清可能絆倒你的東西。
- 在臥室、浴室、走廊和樓梯間，裝上夜間照明燈。
- 不要用小地毯，或用地毯膠把它們黏在地板上；並弄平整地毯的四周。
- 不要讓電線橫過走道。
- 在浴缸、淋浴間和馬桶附近加裝扶握把手。
- 在樓梯兩邊都加裝把手。

- 不要爬上高凳或折疊梯。如果需要爬高做事，找個人幫忙。
- 地板完全不要打蠟，或使用防滑蠟。
- 修整家中的過道及走廊，保持表面光滑平整。

### 其次，定期看醫生做檢查，好好照顧自己：

- 每年做一次視力檢查，了解有無視力變化、白內障、青光眼或其他眼睛問題。
- 每兩年，或是自己、其他人認為你聽力有問題時，做一次聽力檢查。
- 如果腳痛或長雞眼，或你無法順利剪腳趾甲時，要看醫生。腳部疼痛會使人跌倒。
- 如果感到暈眩、衰弱、站立不穩，或者感覺不舒服或跌倒時，就該看醫生，
- 如果服藥後感到暈眩或失去平衡，應該告訴你的醫生。
- 如果醫生要你使用拐杖或助行器，就該學著用它，而且一直不離身。
- 晚間或早上起床時，先在床邊坐一、兩分鐘再站起來。讓身體有時間調整血壓，減少暈眩。
- 如果你晚間上廁所很頻繁，應考慮使用床邊小便器。

### 保持身體良好健康：

- 經常運動，特別是步行。
- 做運動以強化步行或抬腿的肌肉。
- 不抽煙。
- 每天喝的酒量，不要超過兩小杯。

文章由中華醫學會會員  
老人專科鄭丹醫生提供