

全方位預防跌倒

老人跌倒的預防和醫治

採訪撰文／徐鳳慈



■ 老人是跌倒的高危險群。（攝影／徐鳳慈）

老先生有天半夜如廁，突然頭暈跌倒，結果髖骨受傷，臥床數月……

張

據衛生署統計，跌倒為六十五歲以上老人事故傷害第二大原因。台大醫院老年醫學部暨內科部醫師詹鼎正指出，每年發生的跌倒事件中至少有三分之一是老人；年紀愈大、跌倒機率愈高。

台灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授郭鐘隆，是各縣市「老人保命防跌班」的重要推手；他強調：「跌倒不分種族、貴賤、族群，台灣的狀況是五老有一跌，十跌有三傷。但老人跌倒不單純是意外，其實可透過很多方法預防改善。」

跌倒的危險因子

郭鐘隆指出，年齡、性別、生理老化、生活習慣、藥物使用等都是跌倒因素，許多老年相關疾病本身就是危險因子，常見的有肌肉骨骼病變、神經系統病變（如帕金森氏症）、憂鬱症或視力障礙等。藥物是常見殺手；「任何影響中樞神經及心血管系統藥物，都可能增加跌倒機會。」如非巴比妥類（Benzodiazepine）安眠藥、有嗜睡作用的感冒藥，有些改善攝護腺肥大或降血壓藥物則會造成姿勢性低血壓。

跌倒會對患者和照顧者造成心理、社會各方面影響。患者可能擔心再度跌倒，自我設限日常活動；照顧者也可能因焦慮而過度保護老人，或對其做不必要限制，反而加速老化、提高跌倒風險。

「百分之七十跌倒發生在家中，大約有一半是因環境危險因子，如地板、地板物質和樓梯。」郭鐘隆指出，浴廁、客廳、臥室這些老人熟悉的生活環境，反倒成為易跌危險地帶。此外，老人常因視力差而神經反應變慢，如光線不佳、家具擺設不當、地板濕滑等，都會增加跌倒機率。

跌倒了該怎麼辦？

郭鐘隆強調，安全跌倒方式和正確

處理原則，可減輕傷害。當您跌倒時，請注意：「以肩部著地、或抓住固定物，以分散衝擊力或減緩跌倒速度，可減少跌倒所受的衝擊力。」切記：跌倒時將雙手雙腳彎曲，以增大底面積，減少受傷機率。

如果跌倒時如無人協助怎麼辦？郭鐘隆建議，先冷靜慢慢站起：（1）移動身體前，應看是否會受傷或打破物品；（2）沿著地板到穩固家具旁；（3）移動身體到家具可「側坐」位置；（4）如感到疲勞，先跪靠在家具旁幾分鐘，然後以單腳用力支撐推進椅子中；（5）坐進椅子後，讓身體休息。

如果受傷了，最好大聲求助，以免再受傷；若身旁無人，要設法移身到可求援處（如電話旁）。獨居者則可安裝求救鈴或如lifeline之類的居家守護系統。

若看到有人跌倒了，不要急著拉他起來，因錯誤處置可能造成二度傷害。先打119電話求救，醫護人員到達前，注意保持患者呼吸道暢通（如拿掉假牙）；如有嘔吐，可用手帕清除口腔，但勿強力扳開患者嘴巴。此外，將臉部朝側面，以免痰或嘔吐物嗆入氣管；若意識不清者，可能傷到腦部，要趕緊送醫；如疑似骨折，不要輕易移動。

處理後要找出原因，避免再度跌倒。治療後要盡早復健、恢復活動力。盡量維持正常活動、加強肌力和耐力訓練，避免因不動而失能。

那麼，跌倒了又該看哪科？詹鼎正說，如受傷，可先掛受傷部位相關科別；處理後想找跌倒原因，可掛老年醫學科、一般內科或家醫科、神經科等。就醫時，如果有因跌倒造成身體功能喪失或傷害，和其他疾病一樣，可視病情獲健保相關補助。

全方位預防跌倒

「造成跌倒原因不只一種，預防策略要面面俱到。」詹鼎正強調，如調整藥物、復健、運動、使用輔具等，或由專家做環境評估，都是有效的預防方法。

詹鼎正建議，行動不便的老人可買便盆椅使用；晚上留小夜燈，浴室裝防滑墊、扶手；步態不穩，就使用輔具。此外，盡量不要戴上下鏡片的兩片眼鏡，因中間那塊不太清楚，易引發跌倒。他也提醒老人家別逞強，曾有位患者就因追公車而跌倒。

郭鐘隆指出，寺廟如有坡度的所在或山上，可多運動，但要小心行走。寺廟要符合居家安全原則，地板太平滑也是跌倒原因，需貼防滑貼條、裝扶手。袈裟衣擺較長，要避免被絆倒；鞋子要止滑、包住腳，盡量不穿拖鞋；平常多做訓練下肢肌肉和平衡運動。

此外，建議年長者沐浴時，採坐姿沐浴，儘量不要站著；可用酵素加入浴缸或浴盆代替肥皂，減少浴室濕滑機會。炒菜時，注意油不要噴到廚房

地面，以免踩到滑倒。起床時，先躺三分鐘、坐三分鐘後再起身活動。

「如果跌倒原因是疾病，就對症治療。」詹鼎正說，如心律不整，就把心跳控制好；發現下肢無力，就做復健訓練；關節疼痛者，則可靠



■ 老人防跌班教導運動，兼具健身防跌功效（圖／郭鐘隆提供）

復健或服藥止痛。

還有，郭鐘隆和詹鼎正都肯定太極拳的防跌功效。郭鐘隆表示，太複雜的太極拳，很多老人家學不來，防跌班便請專家教導「改良式太極拳」及大肢體關節活動、下肢肌力組合運動。這些運動強化下肢肌力、平衡感與柔軟度，兼具健身和防跌雙重功效，研究顯示可降低約一半的跌倒機率。

台北護理學院運動保健系彭雪英老師參考日本資料，建議老人平日可多進行著重在下肢肌力訓練的簡易防跌操「居家防跌運動333」，易學並可隨時在家進行，有良好成效。作法如下：第一個「3」是抬腿板腳看書報30秒，第二個「3」是單腳站立刷牙3分鐘，第三個「3」是每日原地踏步300下；動作時間均可依個人體能累積。

詹鼎正更指出，最新研究發現，每天服用維他命D及適量鈣質，不但能減緩骨質疏鬆，還可增強肌力，有助防跌。

郭鐘隆也強調：「防跌就像減重，要長期實踐，不可能畢其功於一役。」他提醒：「健康要自己顧好，不能光靠別人照顧；跌倒是『預防重於治療』，等到骨折受傷，一旦失能臥床，就難挽回健康了。」

【跌倒評估單】

若您勾選「是」愈多，表示跌倒的可能性愈高，請小心！

是 否

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 您是否每天服用四種以上藥物？ | ☐ | ☐ |
| 2. 最近聽力不如從前？ | ☐ | ☐ |
| 3. 最近視力不如從前？ | ☐ | ☐ |
| 4. 過去六個月內，是否曾經跌倒兩次或兩次以上？ | ☐ | ☐ |
| 5. 您是否常穿過鬆拖鞋，或過長睡袍？ | ☐ | ☐ |
| 6. 您需費力才能拿取位置高於您頭部的物品？ | ☐ | ☐ |
| 7. 您需費力才能撿取地上的物品？ | ☐ | ☐ |
| 8. 您需費力才能進出浴缸？ | ☐ | ☐ |
| 9. 您需費力才能從椅子中站起或坐下？ | ☐ | ☐ |
| 10. 您需扶靠物品行走？ | ☐ | ☐ |
| 11. 您家有未被固定的小地毯？ | ☐ | ☐ |
| 12. 您家樓梯兩側未裝設扶手？ | ☐ | ☐ |
| 13. 您是否將雜物堆放在走道上？ | ☐ | ☐ |
| 14. 您家是否有昏暗的樓梯間？ | ☐ | ☐ |

資料來源：國民健康局《保命防跌寶典》（郭鐘隆主持的保命防跌計畫團隊編製）

*老人防跌資訊網站

<http://teacher.he.ntnu.edu.tw/fall>