



郑惠旋医生

老年医学与内科专科

老有所依

可是我们不应该将跌倒视为衰老的正常现象。
随着年龄的增长，跌倒的可能性会增加，
【长者跌倒】上篇

图：FREEPIK

老人步伐不稳是常态？

戴双焦点镜片或致跌倒

头晕或昏厥也会导致跌倒。最常见的因素如直立性低血压，就是躺着或坐着起床时血压会下降，这是因为脱水、循环系统老化、帕金森症或治疗高血压的药物引起；内耳问题，比如内耳炎和耳水不平衡，心动过缓或过速或心跳不规则、脱水、贫血等，都会造成头晕。

其他跌倒的原因包括站立时间过长，尤其是在热或拥挤的地方，低血压、低血糖；脚部问题，如鸡眼、硬皮、指甲长或厚和溃疡，或鞋不合脚且不合适。糖尿病、维生素缺乏症或双脚麻木，使长者无法完全感觉到脚在地板上的位置，因而跌倒。

痴呆症、记忆力衰退、思想混乱，会影响长者判断危险性的能力，四处走动时，无法预防并识别危害；眼睛问题可能导致难以预测与发现障碍而滑倒或绊倒；与中风有关的视觉问题，白内障或青光眼能增加跌倒的风险。如果长者在眼镜中配戴双焦点镜片，就是含有近视和老花的镜片，他们可能会在走下台阶或爬楼梯时面对困难。

服用药物越多增跌倒风险

有些药物会引起副作用，如头昏眼花、站不稳、昏睡、视力模糊，难以清晰思考及困惑；最常引起这些症状的药物，包括治疗情绪低落或焦虑的药物，降血压药、安眠药、癫痫药和阿片类止痛药。

长者服用的药物越多，跌倒的可能性就越大。饮酒过多，尤其是联同一些药物一起服食，可让长者的脚步不稳，减缓他们的反应。

如果长者的膀胱或肠道导致他们赶往洗手间，或是在白天或夜晚频繁地去洗手间，他们跌倒的风险可能会增加。此外，跌倒可能是新疾病或健康状况开始恶化的首个迹象。可能导致跌倒的暂时性健康状况，如急性精神错乱、尿道感染、肺炎、脱水、贫血、心脏问题、中风，和便秘等等。

老年人可能一跌不起

你可别小看了这个跌倒，年轻人跌倒了，只是“站起来拍拍灰”的事，可对于长者来说，所引发的可能是一系列严重伤害。50%跌倒者会有损伤，比如关节积血、脱位、扭伤及血肿、皮肤撕裂、瘀伤、骨折、脑出血，残疾、疼痛且导致无法步行等。

一次跌倒就能直接让一个原本独立自主的长者从此卧床不起，甚至一步步走向死亡！跌倒后，长期卧床可引发脱水、压迫性褥疮、下肢静脉血栓和肺炎。约50%跌倒者失去信心或“害怕跌倒”，25%跌倒者从此避免出外活动如散步、购物、或参与社交活动。

因此，对跌倒的恐惧可造成：跌倒→丧失信心→不敢活动→衰弱→肌少症→更易跌倒，这样一个恶性循环，甚至卧床不起。一年后，50%跌倒者行动能力会降低；35%的人跌倒后，功能开始下降、丧失自理能力，导致依赖或生活质量下降。他们可能无法居留在自己家，甚至无法享受自由活动。

老年人跌倒很普遍，因此很多人觉得老人步伐不稳和经常跌倒是常态。的确，随着年龄的增长，跌倒的可能性会增加，可是我们不应该将跌倒视为衰老的正常现象。30%超过65岁和40%超过80岁的长者一年会跌倒一次。三分之二跌倒者在一年内会再次跌倒。50%的跌倒者会受伤，而10%会得重伤。50%老年人因跌倒外伤而需送入急诊室，而1%的跌倒会导致髋部骨折。跌倒是世界意外或意外受伤而死亡的第二大主要因素。让我为你们分析“跌倒”的来龙去脉，对它拥有正确的观念。

跌倒的因素有很多，往往超过一种因素。为了防止再次跌倒，我们都应该一一找出长者跌倒的原因，加以解决。长者最常跌倒的原因是因为环境，湿地板例如在浴室、房间的灯光昏暗、地毯没有正确的固定好，或者楼梯凌乱都可能导致跌倒。

随着年龄的增长，肌肉逐渐变得虚弱，会影响我们的力量和平衡，导致跌倒。肌肉变弱的原因，有缺乏体育锻炼、关节炎、风湿性多肌痛等疾病；平衡不良的原因，如肌肉无力、中风和帕金森症，或是因为某些药物的副作用。

【长者跌倒】下篇

预防老人跌倒 有诀窍

**郑惠璇医生**

老年医学与内科专科

上期谈到老人跌倒的风险因素，这一期就要聊一聊如何预防跌倒？

我们可以在浴室使用防滑垫，马上清理溢出物以防止地板湿滑，确保所有

房间、走廊和楼梯光线充足，勿将电线穿过路径，避免家里走廊凌乱。我们也可以用胶带将地毯边缘固定在地板上，在浴缸、沐浴，洗手间和楼梯的两侧放置扶手。

上下楼梯和入厕时，长者应尽可能使用扶手。

我们应整理长者的房屋，把需要用到的东西放在比较低的地方，好让他们尽量减少攀爬、伸展和弯曲身体。长者不应该爬凳子和梯子。若工作需要攀登，长者可寻求他人协助。勿穿着袜子在湿滑的地板上行走，及勿穿宽松服，以免绊倒。长者也应穿着舒适与合脚且有防滑鞋底的鞋，定期修剪脚趾甲，与照顾好自己的脚部。长者应咨询物理治疗师寻求适当的助行器。

睡前避免饮水太多

此外，物理治疗师也能够提供建议和锻炼，让他们的步伐有所改善。若是使用手杖，磨损后需更换橡胶底。转身、转头时动作一定要慢；避免跑上下楼，尽量慢走，走路步态保持平稳，避免携带沉重物品；避免去人多、湿滑的地方；使用交通工具时，应等车辆停稳后再上下；放慢起身和下床的速度，避免睡前饮水过多以致夜间多次起床；若长者一天服用超过3种药物或再次跌倒，他们需要咨询医生，医生可能会减少药物剂量或不需要的药物。

若长者视力或听力有问题，可进行视力或听力测试，需要时应佩戴眼镜和助听器。长者应多做运动保持骨骼强壮，提高身体力量和平衡。经常跌倒的长者应进行骨密度扫描以检测和治疗骨质疏松症。

或导致严重并发症

为了保持骨质强壮，长者应少饮酒，不吸烟，定期进行肌力和平衡运动如瑜伽，散步，打太极和练气功等，摄取钙质和维生素D充足的饮食，比如牛奶，西兰花，豆奶，豆腐等。如果有骨质疏松，就是说骨骼密度和质量降低，骨骼变得多孔而脆弱，长者应该定期服用抗骨质疏松药。这样骨折的风险则大大降低。

跌倒看来并非是“一种疾病”，会常常被人忽略，因此，在发生后没有马上接受专业老年医学评估处理而导致反复发生，直到有一次跌倒后严重的骨折才就诊，就容易产生许多并发症，甚至最后因此丧失活动功能后不幸死亡，不可不慎。通常有很多因素导致跌倒，我们需找出原因，才能预防再次跌倒。