

預防長者跌倒

臺北榮總家庭醫學部 劉雅安醫師

一失足成千古恨

在我們成長的路途中，從跌跌撞撞的小孩變成步履蹣跚的長者，誰沒有跌倒過？為什麼常聽到要預防長者跌倒呢？長者們身體相對比較脆弱，可能同時擁有其他疾病，恢復的能力也比較有限，跌倒後輕則造成外傷、疼痛、脫臼，重則可能骨折、顱內出血，甚或失能、長期臥床、死亡，而在跌倒後照護的需求也可能造成家庭負擔，還有漫長的復健過程。不過別擔心！就讓我們一起來看看有哪些方法可以預防長者跌倒！

預防跌倒妙招百百種

1. 治療可能病因：包含身體機能（視力、聽力、關節肌肉退化等），暈眩或步態不穩的主因（姿態性低血壓、腦血管疾病、帕金森氏症、感染等疾病），自覺有跌倒風險時可至門診評估。
2. 檢視多重藥物：長者因各式疾病可能有多重用藥之情形，有些藥物作用或交互作用易導致跌倒風險增加，如鎮靜安眠藥、降血壓藥、降血糖藥等，用藥前可向醫護人員詢問，整合藥物使用。
3. 預防骨質疏鬆：均衡飲食且規則運動，增加鈣質攝取，如小魚乾、牛奶、菠菜、芝麻、豆類製品等食物，補充足夠維生素D，及適量陽光照射。
4. 運動復健訓練：徵詢醫師或物理治療師，配合步態及平衡訓練、肌力訓練、耐力訓練等綜合運動，可減少跌倒風險。
5. 合適的衣褲鞋：選擇合身舒適衣物，避免被過長衣褲絆倒，或過緊衣物影響行走，選擇防滑且有足夠支撐的鞋子，即便在室內也要記得穿防滑拖鞋。
6. 配合輔具使用：依據步態選擇合適拐杖、助行器等輔具，減低步態不穩的跌倒風險。
7. 良好防跌習慣：平時對周遭環境提高警覺，減低絆倒、滑倒等風險；起身時別太快變換姿勢，可先坐在床緣，無不適再下床行走；晚間需起身活動時，先開燈確認路線；感到頭暈、無力等身體不適時立即尋求協助。
8. 改善環境安全：減少家裡雜物堆積，固定不穩的家具，減少行走路線的阻礙；在浴室、走廊、樓梯等處加裝合適高度的扶手，並善用防滑墊或止滑條；去除門檻改為小斜坡或截水溝，也可在門檻上貼亮色紙條提醒長者；足夠的照明設備讓我們能看清楚身邊的物品，使用小夜燈以防半夜活動安全。

讓我們一起積極預防長者跌倒，降低傷害風險，讓生活更幸福安全！