

長者摔倒可以預防 Seniors' falls can be prevented

住在社區的65歲或以上人士中，每年曾意外摔倒的比例達三分之一。摔倒是卑詩省65歲及以上成年人因受傷而死亡和住院的首要原因。摔倒可導致骨折（例如腕骨或腳踝骨折）、頭部受傷、失去行動力和獨立能力、長期殘疾，以及生活素質下降。

但是，摔倒並非衰老過程中不可避免的情形，它是可預見、可預防的。害怕摔倒是十分普遍的，但為了避免跌倒而限制身體活動和行動，可能會令身體更虛弱。這會令風險增加。

哪些因素會增加摔倒的風險？

健康因素：

- 身體虛弱：肌肉萎縮、握力和平衡能力下降、移動問題、反射減弱、肌肉衰弱、平衡力差、體態不良
- 患有一種或多種慢性與急性病，例如骨質疏鬆、中風、帕金森症、關節炎、心臟病、失禁或急性感染等
- 因抑鬱、急性精神錯亂、藥性相互作用或服藥副作用、飲酒、營養不良、脫水或睡眠不足導致的精神警覺性的改變

社會和經濟因素：

- 社會支援和社交網絡有限、甚至缺乏，尤其是距您較近的支援和網絡
- 缺乏無障礙、安全的住房與出行方式

行為因素：

- 鞋子/衣物不合適
- 攀爬梯子，或不使用帶扶手的穩固腳凳而是站立在椅子上
- 身體較弱或有行動限制的人，不使用輔助行動裝置（例如助步器、拐杖等），不按正確的方法使用或沒有妥善地維修這些裝置

環境因素（居家安全）：

- 會增加摔倒風險的居家環境因素包括可能將長者絆倒的風險誘因，例如雜物和照明不足

環境因素（戶外）

- 人行道或步行道不平整
- 台階沒有扶手或梯級邊緣沒有標示，或者建築物設計/維護不良

我怎麼知道自己有摔倒風險？

最佳預測依據就是過往您是否曾摔倒。摔倒的次數越多，由於摔倒而嚴重受傷的可能性就越高。

您可使用[獨立生活檢查清單](#)（PDF，1,502 KB）評估摔倒的風險，或者就摔倒風險評估和管控諮詢醫生。

如何降低摔倒的風險？

每人都可透過四種主要方式降低摔倒風險並保持獨立生活能力。

1. 積極運動：

- 常規鍛煉不僅能提升力量和平衡進而預防摔倒，還可增強精力、保持大腦健康、改善心情
- 65歲及以上成年人每週應進行最少 150 分鐘（大約兩個半小時）中度至劇烈的帶氧運動，例如例如急步行走和水中帶氧運動
- 65歲及以上成年人每週也應進行最少兩次強化主要肌肉群的活動（例如舉重），以及挑戰平衡力的活動（例如太極）
- 請務必諮詢您的醫生、[合資格的運動專業人員](#)或醫療保健提供者，了解最適合您的鍛煉活動

2. 每年請驗光醫師檢查一次雙眼視力

- 視力不佳的人士摔倒並受傷（嚴重關節骨折）的風險會加倍
- 每年至少進行一次綜合性的視力檢查
- 長者視力受損的常見原因有：白內障、老年性黃斑退化病變、糖尿病視網膜病變、青光眼和老花眼

3. 確保室內安全

您可以透過一些簡單、廉價的家居變動來降低摔倒風險。

- 樓梯、走道和室外台階要經常維修，且不要在其上堆積雜物
- 確保室內樓梯和室外台階的兩側都裝有穩固的扶手
- 確保樓梯照明充足，並且室內樓梯的頂端和底端均裝有照明開關
- 對室外台階表面進行防滑處理
- 使用浴缸座椅，這樣您便可以坐著淋浴或盆浴
- 安裝坐便器加高座椅，使您如廁時更安全
- 及時抹乾潮濕或被水濺濕處
- 移除可能絆倒您的地毯在走廊和浴室中只使用防滑地墊
- 馬桶、浴缸邊和淋浴區域要安裝扶手
- 將常用物品放在容易拿取的地方
- 重物要放在廚櫃的低層

4. 請醫生或藥劑師查看您的用藥：

- 用藥包括處方藥、非處方藥、維他命和草本補充劑
- 酒精會對藥物產生影響
- 如您是持有效「卑詩服務卡」（BC Services Card）的卑詩居民，且過去六個月中服用至少五種藥物，您可能合資格獲得藥物核對服務。更多資訊請諮詢藥劑師

其他注意事項：

- 記下任何安全隱患或阻礙您行走的障礙物的位置，並向您當地政府報告

- 如果您需要輔助行走的裝置，請諮詢物理治療師、執業治療師或藥房
- 穿著適合天氣狀況、能為雙足提供良好支撐、鞋底有防滑顆粒且厚度適中的鞋子，讓您能「感覺」到雙腳在鞋裡的位置

更多提示與資源，請向醫生諮詢如何針對具體情況制定預防摔倒計劃。

如果您不小心摔倒，請向您的醫護人員報告，和他們探討可能導致您摔倒的醫療、環境和生活方式因素，以及如何降低日後摔倒的風險。

如果您經歷過後果嚴重的跌倒，可以考慮穿戴腕關節防護套，避免未來摔倒時腕關節受傷。腕關節防護套是放置在褲子或內衣中的襯墊，可預防摔倒時腕部受傷。

更多資訊

若需獲取有關身體鍛鍊的資訊和建議，請致電 **8-1-1**，向具備資質的專業健身人士諮詢。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- Finding Balance BC
<https://findingbalancebc.ca>
- 卑詩健康檔案（HealthLinkBC）隨年齡增長預防跌倒 www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/older-adults/preventing-falls
- [HealthLinkBC File #68j 健康飲食，邁向健康晚年](#)
- 加拿大物質使用與癮癖中心：加拿大酒精與健康指導 www.ccsa.ca/canadas-guidance-alcohol-and-health
- 加拿大以鍛鍊為藥引：長者團體鍛鍊 www.activeagingcanada.ca/assets/pdf/our-resources/booklet/Physical-Activity-for-Older-Adults-2021.pdf（PDF，430 KB）

如需查閱有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 網頁，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和聽障人士，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。