

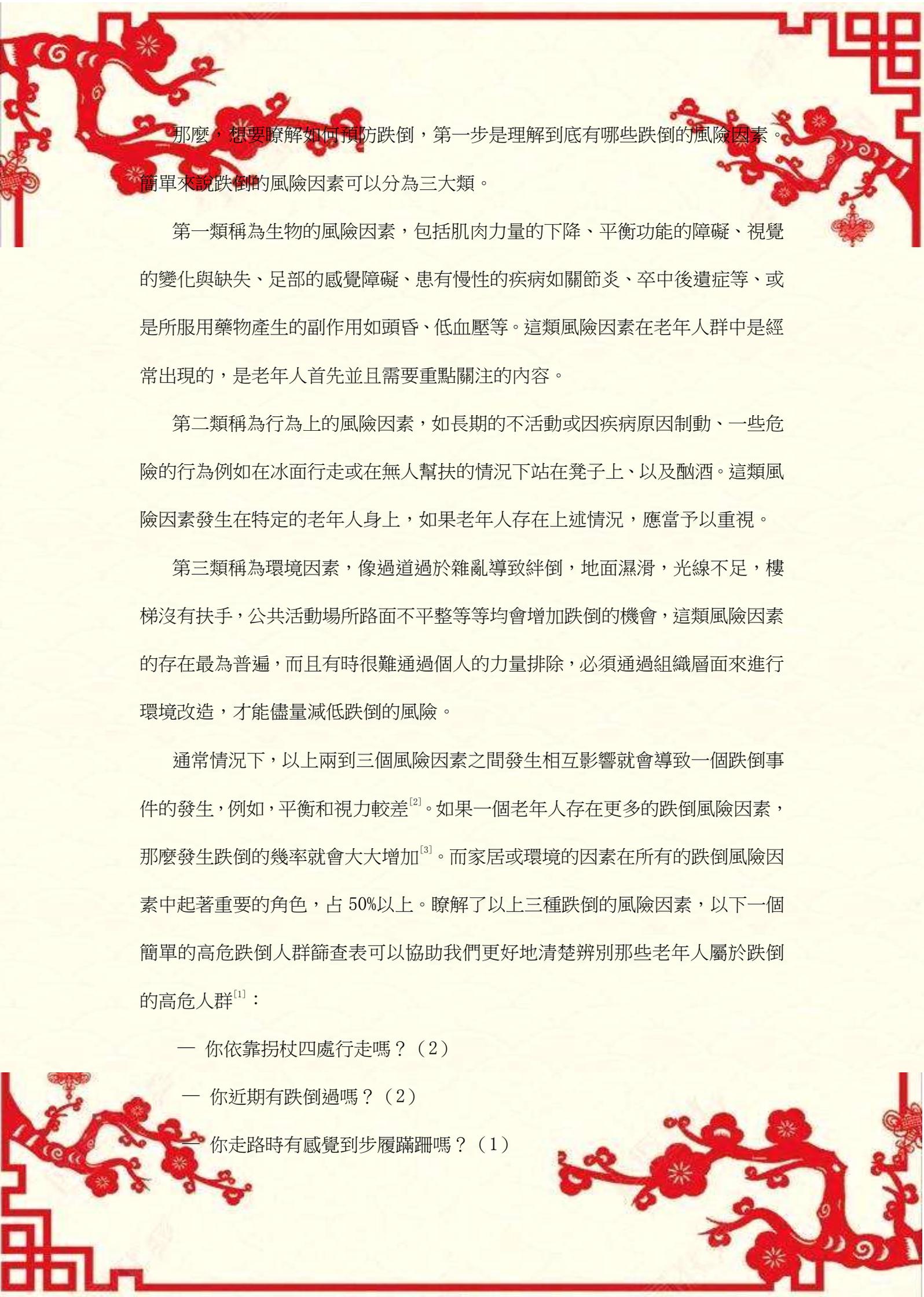
督促患者家中坐便器的改造和照顧者的到位，應可將患者的出院日期再提前，將住院時間縮短到 20 天以內。

老年人跌倒的預防

徐豔文 伍尚鋸

宜興九如城康復醫院

跌倒是威脅老年人健康和獨立生活的主要原因^[1]。據統計，在美國每年有約三分之一的 65 歲以上的老年人經歷過一次跌倒，而且，有過一次跌倒經歷的老年人再次發生跌倒的風險會增加兩到三倍。跌倒所導致的傷害可以是很嚴重的。跌倒是導致老年人受傷的首要原因，10 次跌倒當中會有一次導致嚴重的受傷，例如髖關節骨折或頭部受傷而需要入院治療。除了身體和精神上的痛苦外，很多老年人需要至少一年以上的恢復時間，有些人甚至從此以後不能再次獨立生活。跌倒甚至可以是致命的。每年至少有 25000 位老年人因為一次的跌倒事故而導致死亡。眾所周知，中國是世界上人口最多的國家，據國家統計局 2017 年最新資料，中國 65 周歲及以上人口已達到 15831 萬人，那麼如果依據國外的經驗，在中國每年發生跌倒的老年人數將高達 5000 萬以上。儘管沒有更多的權威數字告訴我們因為跌倒而住院的人數及造成的經濟損失，但是我們相信這絕對是一個驚人的數字。儘管跌倒並不罕見，而且發生的如此頻繁，同時跌倒的後果可以非常的嚴重，但是，對於老年人來說，跌倒不是不可避免的。大量的研究證明，老年人確實會隨著年齡的變大而增加了跌倒的風險，但是，跌倒是可以預防的^[1]。所以，提升對於跌倒風險的認知是預防工作的第一步。



那麼，想要瞭解如何預防跌倒，第一步是理解到底有哪些跌倒的風險因素。

簡單來說跌倒的風險因素可以分為三大類。

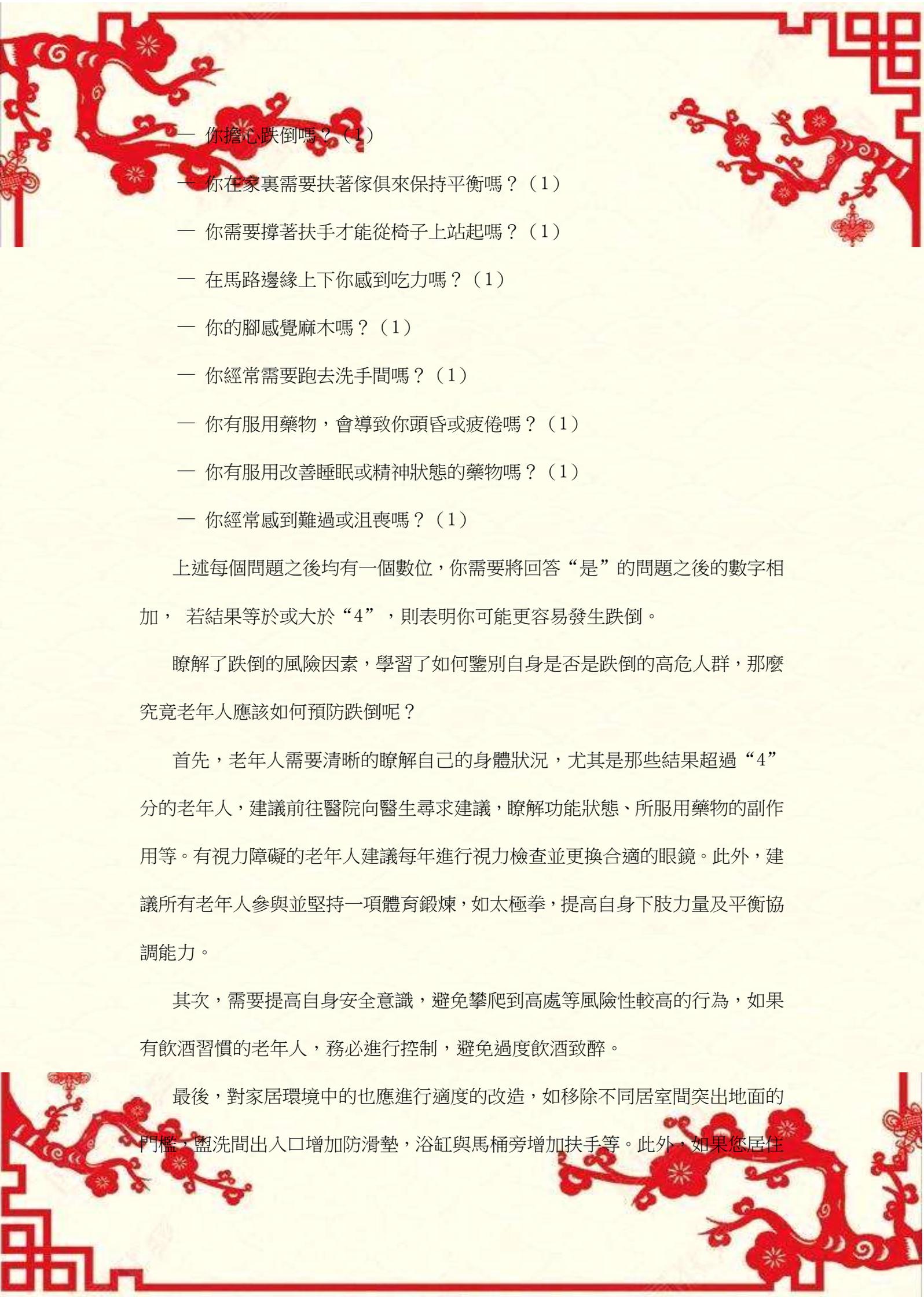
第一類稱為生物的風險因素，包括肌肉力量的下降、平衡功能的障礙、視覺的變化與缺失、足部的感覺障礙、患有慢性的疾病如關節炎、卒中後遺症等、或是所服用藥物產生的副作用如頭昏、低血壓等。這類風險因素在老年人群中是經常出現的，是老年人首先並且需要重點關注的內容。

第二類稱為行為上的風險因素，如長期的不活動或因疾病原因制動、一些危險的行為例如在冰面行走或在無人幫扶的情況下站在凳子上、以及酗酒。這類風險因素發生在特定的老年人身上，如果老年人存在上述情況，應當予以重視。

第三類稱為環境因素，像過道過於雜亂導致絆倒，地面濕滑，光線不足，樓梯沒有扶手，公共活動場所路面不平整等等均會增加跌倒的機會，這類風險因素的存在最為普遍，而且有時很難通過個人的力量排除，必須通過組織層面來進行環境改造，才能儘量減低跌倒的風險。

通常情況下，以上兩到三個風險因素之間發生相互影響就會導致一個跌倒事件的發生，例如，平衡和視力較差^[2]。如果一個老年人存在更多的跌倒風險因素，那麼發生跌倒的幾率就會大大增加^[3]。而家居或環境的因素在所有的跌倒風險因素中起著重要的角色，占 50%以上。瞭解了以上三種跌倒的風險因素，以下一個簡單的高危跌倒人群篩查表可以協助我們更好地清楚辨別那些老年人屬於跌倒的高危人群^[1]：

- 你依靠拐杖四處行走嗎？（2）
- 你近期有跌倒過嗎？（2）
- 你走路時有感覺到步履蹣跚嗎？（1）

- 
- 你擔心跌倒嗎？（1）
 - 你在家裏需要扶著傢俱來保持平衡嗎？（1）
 - 你需要撐著扶手才能從椅子上站起嗎？（1）
 - 在馬路邊緣上下你感到吃力嗎？（1）
 - 你的腳感覺麻木嗎？（1）
 - 你經常需要跑去洗手間嗎？（1）
 - 你有服用藥物，會導致你頭昏或疲倦嗎？（1）
 - 你有服用改善睡眠或精神狀態的藥物嗎？（1）
 - 你經常感到難過或沮喪嗎？（1）

上述每個問題之後均有一個數位，你需要將回答“是”的問題之後的數字相加，若結果等於或大於“4”，則表明你可能更容易發生跌倒。

瞭解了跌倒的風險因素，學習了如何鑒別自身是否是跌倒的高危人群，那麼究竟老年人應該如何預防跌倒呢？

首先，老年人需要清晰的瞭解自己的身體狀況，尤其是那些結果超過“4”分的老年人，建議前往醫院向醫生尋求建議，瞭解功能狀態、所服用藥物的副作用等。有視力障礙的老年人建議每年進行視力檢查並更換合適的眼鏡。此外，建議所有老年人參與並堅持一項體育鍛煉，如太極拳，提高自身下肢力量及平衡協調能力。

其次，需要提高自身安全意識，避免攀爬到高處等風險性較高的行為，如果有飲酒習慣的老年人，務必進行控制，避免過度飲酒致醉。

最後，對家居環境中的也應進行適度的改造，如移除不同居室間突出地面的門檻，盥洗間出入口增加防滑墊，浴缸與馬桶旁增加扶手等。此外，如果您居住

的社區經常有人在某些特定的地方跌倒，不妨將問題反映給所屬的居委會，通過公共設施及環境的改造來防止跌倒的發生。

“含飴弄孫，頤養天年”一直是中國人傳統中對老年人美好的祝福，希望這篇文章，能讓更多的人瞭解到跌倒的嚴重危害及預防跌倒的重要性，祝願每一位老年人都能獨立、自由的享受晚年生活。

參考文獻：

1. National Center for Injury Prevention and Control. (2015). Preventing Falls: A Guide to Implementing Effective Community-based Fall Prevention Programs. 2nd ed. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, 2015.
2. Rubenstein, L. Z. & Josephson, K. R. (2006). Falls and their prevention in elderly people: what does the evidence show? *Med Clin North Am*, 90(5), 807 - 824.
3. Tinetti, M. E., Williams, T. F. & Mayewski, R. (1986). Fall risk index for elderly patients based on number of chronic disabilities. *Am J Med*, 80, 429 - 434.

