



農村家庭 家事改進

老人家

別跌倒！

王正一 醫師

上了年紀的人，常因為各種因素：例如視力不好，手脚遲鈍，身體軟弱，或因疾病等不小心而跌倒地上。

跌倒在地，有很多危險的後果：如骨折，如爬不起來挨寒受冷，甚至死亡。到底跌倒的可能因素是什麼呢？最近英國的醫師曾特別邀請伯明罕地區的6個開業醫師，參加研究有關老年人跌倒的記錄後，發現了幾個有值得注意的事實：

①跌倒的時刻：30次是在體位變更時發生；36次並無特殊症象，也無外來打擊；另35次是在有可能發生危險性的活動時發生，如爬到椅子上，走在不平的地面上。只有9個例子是因滑倒而引起。

②跌倒的地點：大多在臥室或客廳，有14個在廚房，有11個在浴室內。

③跌倒的時間：多在白天，有21次是在半夜。

④跌倒後是否爬起來：大部分很快自己爬起來，或被扶起來，有20個例子是倒在地面上超過1小時，4個例子竟長達6小時。

跌倒的人還有一些特徵：

①過去也跌倒過，佔65%；而且52%跌倒不只1次。

②走動常需扶持，不需扶持的人只佔37%。

③步伐很不穩定，或根本不能走動的人佔63%。

④平衡不正常人佔66%。

⑤有尿失禁現象的佔26%。

⑥有變位低血壓現象的佔12%，其中10%降低40 mmHg以上。

跌倒的老人，在1年內死亡的有32人，而同1年齡的對照組才8例，差4倍。

既然老人跌倒的危險性如此的高，一定要設法避免。在家裏要特別注意這些危險羣的照顧：

①75歲以上的老人，步伐不正常，必須依賴手杖，或要借助牆壁，倚靠家具，使用碎步或不規則的步子前進，或根本就害怕走路、害怕跌倒的老人，都要給他們特別的照顧。

②不要隨便給老人服用如鎮靜劑、安眠藥、降壓藥、利尿劑或抗憂鬱的藥物。

③老人領用酒精也有危險性。

④建立預防跌倒小組，拜訪單身老人，測量血壓，檢查身體，並注意老人的服藥情形。

⑤老人跌倒後，利用電話或其他警報器求救的例子不多，可能要借助鄰居守望相助的方法，一定要設法能盡早發現。

⑥老人跌倒的事件，並不一定全因外來的危險，常是自身的身體狀態所引起。

家裏老人有跌倒記錄時，一方面要立即就醫，尋找可能的原因；一方面也要加強照顧，以免再一次跌倒，麻煩便多了。

