

家庭計畫專輯⑤

預防老人跌倒是防治髖骨骨折的根本

骨 折乃是骨骼強度無法承受外在壓力所致。通常發生於在骨骼強度減低而外在壓力增加或正常的情形。而影響骨骼強度的因素包括：

1. 內分泌因素：副甲狀腺功能亢進、甲狀腺功能低落或抑鈣激素不足，骨骼生長異常；女性停經後雌性素降低，破骨細胞活性增強。

不要因為年紀大，就疏於運動健身；事實上，適當的運動可以使年長者常保健康（省家計所／提供）



2. 營養不良：如維生素D不足，鈣攝取不足，高蛋白或高鹽飲食，骨骼礦化異常等。

3. 缺少運動：如長期臥床，肌肉退化；骨骼發育細小，強度變差。

4. 過度勞動或過度運動：骨骼變形、關節發炎等。

5. 年齡老化：腸道吸收能力差，造骨細胞功能衰退，骨合成量減少，以及骨質流失。

6. 生活習慣不良：酗酒、抽煙、喝大量咖啡、節食減肥不當。

7. 肝腎疾病：肝病患者維生素D及骨蛋白質合成減少；腎病患者引起維生素代謝異常、低血鈣症，所引起代償性骨質流失。

8. 遺傳疾病：如成骨不全症、軟骨發育不全等。

9. 藥物使用不當：類固醇、抗癌藥物、利尿劑、含鋁制酸劑、抗凝血劑、止痛劑等。

10. 種族：黑種女性較少，而高加索人、東方人、白人較易發生。白人發生率約為黑人的兩倍。

11. 精神壓力較大、情緒不穩者。

12. 職業病或環境病因素：重金屬中毒（鉛、鎘、鎳、鋁等）。

13. 地理因素：緯度影響陽光照射，緯度愈高愈易發生髖骨骨折。

14. 氣候：寒冬日照少，維生素D缺乏，影響鈣質吸收。

15. 工業化程度愈高者，居民較少運動，人口結構老化愈甚，加上工業污染危害所致。

65歲以上的老人跌傷易骨折

老年人在其生命週期中，可能由於上述一個或多個因子作用的結果造成骨骼強度衰減，尤以暫時性或永久性骨質疏鬆症為常見，嚴重者甚至輕微外力即可引起脊椎、髖、腕、肩等處關節附近的骨折。

其中髖骨骨折是相當常見的疾病，而根據台灣省家庭計畫研究所最近完成「老年髖骨骨折患者追蹤調查研究計畫」，顯示每1千個65歲以上的老人當中至少有2個會發生髖骨骨折。發生的月份以3月及10至12月較多。發生的地點建築以公寓和平房居多，女性多在室內，男性多在戶外，其骨折當時之活動主要各為「走動」和「逛街、穿越馬路或散步」。值得注意的是其中有65%都由於跌倒所致。而且髖骨骨折後1年、2年和3年內之死亡率分別為7/1，1/4和1/5。因此要防範老年髖骨骨折就要從預防老人跌倒做起。其具體做法包括：

注意維護老人健康

對於老人已被診斷出來的疾病，要遵照醫護人員的損示去治療，包括定時服藥、追蹤檢查等，千萬不要隨便自己停藥或

農友的福音

綠色大革命神奇有效微生物群
栽培旺(SAION)-EM系列

使用方法：灌土、噴葉

日本原裝進口

效力：促進發酵分解動植物殘體及新陳代謝改善
土壤團粒結構，防止水分養分流失，減少
連作之損害，抑制線蟲繁殖，促進發芽增
加甜度，延長收穫物之保鮮保藏期限。

日本SANKO會社榮譽出品檢台(83)5字第00351號

商品名	楓木葉企業股份有限公司
栽培旺-EM1號	地址：台南市府前路一段245號
栽培旺-EM2號	電話：(06) 2233527-9
栽培旺-EM3號	傳真：(06) 2295043

增減藥量。許多抗高血壓藥物、降低血糖的藥物以及安眠藥、鎮靜劑等都可能產生，意識變化，以致身體失去平衡而跌倒。如果開始出現任何不適的症狀，包括頭輕飄飄、愛睏、心悸、胸痛、呼吸喘不過來、手脚麻木、言語不清等，均應隨時就醫，不可以因為症狀暫時發作後就自以為不要緊，等到病情嚴重才去求醫就不容易治療。

對於尚未被診斷出疾病的老人，也應該定期作健康檢查。目前全民健康保險已將成人預防保健服務納入，65歲以上老人，每年可享受1次。早期檢查，早期診斷及治療，治療效果比較好，也可避免病急求醫的痛苦。

此外，鼓勵老人參加休閒、團體活動，不但有助於心理健康，對於肌力、耐力、心肺功能等可能有減緩衰老之效果。不論國內外都有類似的研究，並獲得相當一致的看法。

當然老人的主要照顧者，包括配偶、媳婦、兒子、女兒等的責任也不容輕忽。對有關老人之居住安排、活動能力及範圍，以及其服藥情形，如何預防其跌倒或跌傷，一旦跌傷如何急救送醫等均應有所了解，並應與其他家人溝通討論。

改善室內環境

1. 地板——以容易清潔、不濕滑、不反光為原則，因此不宜打蠟或有水漬，並可考慮鋪設安全地磚。

2. 走道——要平坦，亮度要夠，避免堆積雜物。

3. 臥室——床鋪高度要適當，床緣裝有護欄或扶手，比床長度略短。

4. 椅子——高度要讓老人坐下時，雙

腳完全著地，並有扶手，靠背不可過長。

5. 浴室、廁所——宜鋪防滑墊子，裝設扶手，亮度要夠，且坐墊高度要適當。

6. 廚房——炊具要依序排列整齊，不可隨意更換位置，地面保持乾爽通風，避免濕滑。

7. 樓梯——要有適度照明，裝設護欄或有扶手，階距不可太大，階緣應裝置止滑條，其顏色最好與階梯成正比。

8. 客廳——擺設要配合老人的習慣，地毯應予固定，避免電線、繩索阻礙老人動線或將玩具散置於地。必要時可依老人需要劃分區域。

9. 陽台——要裝設欄杆，高過老人腰部。

10. 門檻——高度與客廳地面不宜相差

確實發酵・完全腐熟

金雞牌 雞糞

功效

實效多、持久、草木
改良土壤、果菜豐收

特點

自然化糞，無臭，品質穩定。
肥分足，吸收快。

信心

金雞牌，品質保證，
農家必備之肥料。

金雞養雞場

連絡人：洪小姐
屏東縣內埔鄉竹園村永興巷150號
電話：(08)779-7117・7782717

太多，必要時可在門的內外設腳墊。

11.置物架——老人常用物品要放在適當高度，以免取物時傾跌。

12.與主要照顧者的位置相距不可太遠，以利隨時應變。其他的家人應當也要有此觀念。

13.在臥室、床鋪或浴室等老人獨處機會較大之地點裝設鈴噐、呼叫器或警示器等。

個人用品舒適安全為主

1.衣著——睡衣宜為棉質、通氣佳、大小適度，避免過於寬大，或腰帶過長。褲子不可太鬆或太緊，褲帶可採用鬆緊式，以利穿脫。

2.鞋子——應鬆緊適度、平穩、柔軟、厚底、不滑。

3.眼鏡——應按照老人對遠近距離目視的需求裝配，並以防碎鏡片為佳。

4.手杖、助行器、輪椅、體墊等，均宜由物理治療或復健專業人員依老人之身體功能狀況，適時調整。

注意天氣及季節變化

在寒冬、陰暗或氣溫變化較大之季節裡，較易發生老人跌倒，以其體溫調節功能較差，視力不良，感覺神經傳導較慢，肌力衰退，步伐與平衡功能不佳所致。因此，在室內可裝設空調系統，留意照明度，減少不必要的外出。如要外出，應注意衣著保暖；並應視情況，隨身攜帶個人應急藥品，或有家屬陪伴協助。

雨天街道濕滑，且低窪處積水容易失察，車輛行近時濺起水花，加上視線不良

→



斯泥

俄羅斯原裝進口

PEAT MOSS 泥炭土

誠徵
各地區經銷商

使用泥炭土不是最貴的介質土，100%天然物質，吸水力強，保水性良好，通氣良好，適用播種、育苗、培植、加土、砂、蛭石等使用。

華兒企業有限公司 永和市中山路1段350號
電話：(02)9238697 傳真：(02)9240593

，均易發生老人跌倒或被撞到事故，因此須格外小心。

戶外環境宜格外留意

1. 騎樓——整條街道的騎樓宜統一規劃，使其地面平坦，避免因不同店家而高度參差不齊。騎樓應禁止堆放雜物或停放機車；並應保持行人通行動線所在之寬敞平直。

2. 招牌——大小及懸掛高度位置應予規範。

3. 人行道——不宜高出馬路太多，在毗連行人穿越道的地方，應設平緩斜坡。人行道地磚應具耐壓、耐潮濕等特性，鋪設須接合緊密，以免因劃作機車停車位，常被輾碎或因雨水浸漬而鬆動。禁止商店占用人行道置放物品或營業。夜間應有適

度照明。

4. 行人穿越道——應有相關寬度，並與汽車停止線有適當之緩衝距離。應避免有安全島與之交錯，如無法避免，應將交錯點之安全島整修為平緩斜坡。號誌秒差應兼顧老人步行速度。

5. 公車站牌處——應考慮上車處地面高度與車內腳踏板高度的一致性，以減少老人因上、下車而跌倒之機率。

6. 公車——應設博愛座，並加裝安全帶及扶手。

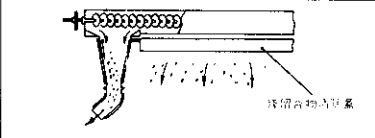
7. 公園或遊樂區——應有行人專用步道，並在適當間距設置椅子或休息區，對於不適合老人參加之活動項目應有明顯標識，對於活動人數達一定規模者並應附設急救站或醫務室。

中日技術合作(KANEKO)

順光一心子 超級8槽式 稻谷 玉米 高粱 **乾燥機**
日本特許第1392210號 EC-505B

八槽式6大特點：

- 高效率乾燥
- 特殊構造，耐久性
- 自動清除，零殘留



● 昇降機可前後對調
● 排風方向任您選擇
● 安全控制構造



一次稻谷一五〇〇〇七〇〇〇台斤
玉米二〇〇〇〇八五〇〇台斤

耗油量：1~6公升/時(煤油或高級柴油)

阿媽的吩咐
好吃的飯，
要薄層乾燥
絕對正確！

農機經銷商

經測定合格㊟等廠商

順光股份有限公司

台北縣土城市中央路3段81號
TEL: (02)2606111~6·2608611

台北：(02)6794682	金門：(082)325281	花蓮：(038)882586
桃園：(03)4773863	彰化：(04)8733627	台南：(06)5987686
4732520	8523950	6852117
新竹：(035)885886	8897927	高雄：(07)6212559
台中：(04)9320136	雲林：(05)6324879	6851987
5621196	5862167	屏東：(08)7883386
	嘉義：(05)3792470	7777723
	台東：(089)811345	

結語

預防老人跌倒是防治老年髖骨骨折的根本要務。民衆要從個人日常生活做起，透過充足的營養，適度的運動，維護個人健康，並改善室內環境，以降低跌倒發生髖骨骨折的危險。而政府對於戶外環境的改善、老年髖骨骨折患者的急救送醫、住院、復健、居家照護、居家硬體環境之整修、心理健康的促進、生活習慣及休閒活動的調整，則必須有完善之衛生福利政策入，同時健全老人服務網路，才能使髖骨骨折對老人之威脅降到最低。



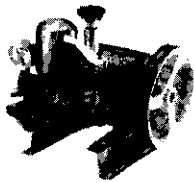
物理動力噴霧機 高壓洗淨機

專業製造，具二十多年品牌信譽，並獲外銷績優，本公司產品齊全，並有對客戶做技術服務。

產品：農業用由每分鐘輸送量10公升至300公升規格，壓力0~50kg/cm²
工業用由每分鐘輸送量4公升至150公升規格，壓力0~280kg/cm²

用途：果園、茶園、咖啡可口園、園藝、室內栽培雜糧、穀物等農作物農藥噴灑防除病蟲害。農業機械、雞、豬、牛、羊等畜舍洗淨與消毒。

WL-25



每分出水量16ℓ 壓力35kg

WL-45ASA

自動洩壓



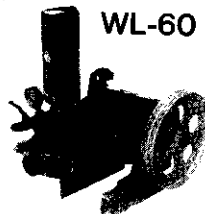
每分出水量25ℓ 壓力40kg

WL-51“新”



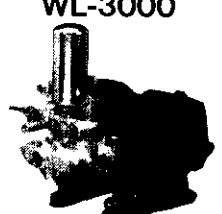
每分出水量50ℓ 壓力50kg

WL-60



每分出水量126ℓ 壓力35kg

WL-3000



每分出水量300ℓ 壓力50kg

WL-2001MD



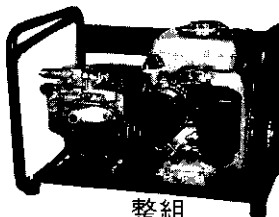
每分出水量19ℓ 壓力150kg

WL-3001ED



每分出水量19ℓ 壓力210kg

WL-25ASER



整組

經銷商

台北：建豐02-318554-6 農林：永吉04-8324493 台南：永欣06-2657466
台中：美達04-2872324 斗南：三光05-962768-9 高雄：達康07-3515082
新豐04-3395949 嘉義：三達05-2254247 東港：達祥08-882793
豐原：茂隆04-5243586 合成05-2225157 鹿港：豐豐09-342126
均茂04-5626345 多種機型資料備索

榮獲美國專利4546791號 榮獲國家專利265508、320029號

物理農業機械有限公司

電話：04-3303108 10 傳真：886 4 3339130