

步步為營 慎防「一失足成千古恨」

文／王正一 台大醫學院名譽教授 圖／高淑貴 台大農業推廣系教授

多運動，睡眠好，體力好，營養好，
保持適當體形及良好的身心狀態是最佳的預防之道。

跌倒(falls)不是老人或小孩的專利，青壯人士也會跌倒，幾乎每個人都有跌倒的經驗。所謂跌倒，可以由「跌」字的字形「足」與「失」看出，「失足」就是跌，指的是個人不由自主的、或沒辦法自我控制，因身體失去重心而仆倒。因此一般而言，跌倒是意外，即意外跌倒(accidental falls)。

跌倒的結果可能沒事，可能只是手腳膝蓋稍稍破皮，皮肉傷疼痛、發紅、腫脹、關節受傷，但也可能發生骨折、頭部外傷現象，甚至因腦部受傷而有腦震盪或硬腦膜下出血之症狀。有的人因而無法照顧自己，甚至危及生命。其嚴重程度因人、因地、因事，甚至因運氣不同而有極大差別。

跌倒不僅在身體上可能造成傷害，在心理上也會留下陰影。例如會恐懼、不安、失去信心、有罪惡感，甚至會自我限制、減少活動意願，藉以避免再一次的跌倒發生。因自我限制而減少活動參與或身體的移動，會導致體力變弱或反應變慢，更增加跌倒的可能性、危險性及嚴重性，這是惡性循環，因此預防跌倒很重要。

在探討如何避免或減少跌倒的發生時，宜同時思考導致跌倒的可能原因，這才是治本之道。理由很清楚，若能盡量去除跌倒的可能原因，就可盡量的防患未然，從而減少跌倒的發生。且在此分析如下：



旅遊行走步伐穩健

跌倒的可能原因

1. 身體狀況不佳或藥物副作用引起

不容否認的事實是：確實有些人比較容易跌倒，例如一般人的刻板印象是老年人容易跌倒，好像老人跌倒不是意外，雖然這樣的說法有待商榷，但數據顯示，老人跌倒的比例的確遠高於年輕人。高齡長者通常感覺會變得比較遲鈍、反射動作較慢、體力較不足，這些現象均會影響其身體的平衡及走動的自如。

跌倒的發生與老化有關，與生病也有關，例如罹患腦血管疾病、帕金森症或心臟疾病的人，可能因發病而跌倒。又因病貧血也會讓人頭昏眼花，跌倒是症狀的一部分。有些人小兒麻痺之後，肌肉萎縮、乏力(單側乏力者容易傾斜)導致四肢不協調，舉腿抬足之力道不足，例如中風病人其單側肢體比較軟弱，關節硬化或疼痛的人其關節運動受到限制，他們比較會站不穩也走不好。

藥物引起副作用也是導致跌倒的理由，例如安眠藥或鎮靜劑等藥物在服藥後會讓人頭昏或嗜睡，應變力因此變低；高血壓治療，引起變位性低血壓症；使用利尿劑，導致電解質不均衡，特別是低血鉀症，因而失去平衡感，就容易跌倒。

2. 環境狀況不良

有些時候正常健康的人也會跌倒，這些人之所以跌倒，除了一時大意不小心之外，主要是因環境狀況不良引起。環境不良會增加跌倒機率，甚至提高受傷情況的嚴重性。以環境空間而言，行走動線、燈光照明、地板鋪設、物品放置等都是關鍵；可想而知，動線不佳、照明不夠、地板不良、物品放置不當都是陷阱，行走其間要不跌倒也難。

誠然，不論室內或戶外，行走動線若不佳，走起路來就不順暢；照明不夠，視線即不清楚；地板不良，腳步就受到影響；物品放置不當就容易不小心去踩到或踢到，這些都是不良的環境狀況。以地板(或道路)而言，它太平或不平都隱藏危險，

若有水漬、油漬或肥皂泡沫更是危機重重。浴室、廚房、樓梯是最容易發生意外的地方，在雨天、雪地拿著傘、穿著厚重的衣物，又要閃躲來往的車輛，也會令人步步驚魂。

3. 其他原因

除了以上所述的兩大原因之外，另還有其他原因，例如若是赤腳走路，當時腳是乾的還是濕的，如果是後者，可能就會增加跌倒的機會；若腳底塗抹肥皂或地上有油漬而走動的話就特別容易跌倒。若是穿襪子或鞋子，是否合腳、材質如何、底部有無防滑的設計等也都有影響。若穿的是拖鞋或高跟鞋，相對而言，會增加跌倒的可能性。

另外，如與人相撞、被推擠，或不小心中碰到牆壁、柱子等，或一腳踩空，失去平衡，也會跌倒。另有些人因體重過重而舉步維艱，也有些人因精神狀況不佳、注意力不集中等，而常會踢到障礙物或步伐不穩而跌倒。

如何預防跌倒

如前所述，跌倒可能引起諸多問題，有些人可能因此殘障、成為植物人，甚或死亡，造成無可挽回的後果，因此預防跌倒應是避免受傷害的最根本之道。既然要預防跌倒，當然要針對發生的原因來對症下藥。

1. 針對「身體狀況不佳或藥物副作用」的預防之道

如果是身體狀況不良而引起的跌倒，例如身體機能退化，包括柔軟度差、關節的活動度低、肌力弱、平衡感不佳、視力障礙等，可以分為2種預防方法：消極的方法是動作盡量放慢，以好整以暇的心情移動身體，每一個動作都很小心，而且絕不趕時間，必要時不妨利用拐杖或助行器等幫忙，可以走得更穩一點。

另一種積極的方法是針對身體弱點加以改善(例如配眼鏡改善視力)，並利用各種機會學習怎麼動，身體重心如何改變，走路步伐該怎麼跨，起步、坐下應如何保持平衡等，養成安全動作的習慣，反覆的練習。

若能培養體力，好好鍛鍊筋骨，多多練習，包括由坐到站，由站到走，兩腳如何較平均的著力等，一定可以減少跌倒及其他不必要的意外發生，萬一發生了，它的嚴重性也會減低。

若懷疑是因疾病用藥而引起的副作用，則應與醫師仔細研究商量，是否有任何緩解方法，包括停藥、減藥或換藥等的評估與調整。另外，應檢查一

下是否有心血管疾病，是否有姿勢性低血壓或心律不整等現象，若有，應適當加以處理，千萬不可掉以輕心。

2. 針對「環境狀況不良」的預防之道

設法排除所有不良的環境因子，包括行走動線順暢、地板清爽乾淨、走道平整但不滑，有任何水漬、油漬或肥皂泡沫馬上擦乾淨。電線雜物收好，去除擋路的障礙物。室內戶外都有照明，照明不會太暗但也不會太亮而刺眼等。

樓梯有堅固的扶手，高度、寬度、深度等尺寸符合人體工學。浴室、廚房均有防滑地板，且在適當地方設有把手或扶手等。廚房存放之用具均易於取用及放置，不必再用小椅子墊高或爬梯子。地氈固定良好，臥室裝有夜燈，避免晚上摸黑走動等。

3. 針對「其他原因」的預防之道

穿著打扮盡量的適時適地，帽子、衣服等盡量線條簡單，不要太多配件或裝飾，以避免因勾到東西而仆倒；鞋襪合腳、防滑。視需要在兒童、老人或病人的床沿設柵欄，臥室地板鋪軟墊。另外要特別注意已發生之傷害，而且要儘快評估跌倒的原因，設法排除它，以避免再一次的跌倒。

以上所述者，都是日常生活需多加留意的事。平常宜養成良好習慣：例如上下樓梯要專心、要扶扶手。進電梯前要注意是否電梯已到位。走路從容不迫，不爭先恐後，不邊看書報。天雨路滑盡量少出門，非出門不可則配備要齊全，動作要小心。照明度不佳的巷道少走，或在夜間出門時攜帶手電筒。

當然，多運動，睡眠好，體力好，營養好，保持適當體形及良好的身心狀態是最佳的預防之道。☞



浴廁貼心的扶手設計



上下階梯給自己一臂之力