



# 一失足成千古恨

資料由國泰會家庭護理及綜合護理服務部提供

電話 3275 3688 辦公室地址 71 Annie Street Coopers Plains

跌倒受傷是一件可怕的事情。尤其是年長人仕，萬一不慎跌倒，其後果可大可小。

跌倒並不是老化的必須過程，大部分跌倒都可以預防的。跌倒可能會造成身體很大的傷害，並且可能減低生活的獨立能力。其實我們可以採取一些簡單的步驟，就可以減低或改善這些引起跌倒的危險因素。

造成跌倒的因素有多種，以下所談及的都是可能會導致跌倒的危機：

## 服藥方面

各人對藥物的反應不同，但多數藥物都有副作用。有某些藥物會引致容易跌倒的危險。因此，如果我們需要服食多種藥物的話，有必要明白所服的藥物是什麼及其用途，如發現有副作用的話，便要通知自己的醫生。應該避免沒有徵求醫生或藥劑師的意見，便私自服用附加藥物。同時，千萬不要服用他人的藥物。有某些藥物不能與酒精類飲品一共服食，如有疑問的話，便應請教醫生或藥劑師。最好能定期向自己的醫生或藥劑師檢討是否用藥正確無誤。

## 鞋及衣物

穿著不適合的鞋子會容易引致跌倒。舉例說，拖鞋及涼鞋未能給足部支持，有些破舊的鞋子亦可能缺乏保護及支持作用。我們應選擇一些舒適及有足夠承托力的鞋子，鞋底部份亦要用不容易滑倒的材料造成。避免只穿襪子走路，因為這樣很容易導致跌倒。如果我們發現足部有痛楚或不適，應請教家庭醫生或足部治療師。衣服方面應避免過長或過鬆的衣物，以免容易絆倒。

## 眼力及聽力

如果視力或聽力不足，也可能有跌倒的危機。年長人仕的視力多有衰退現象，應最少每兩年接受視力檢查一次。要經常配戴驗光師所處方的眼鏡，家中的照明亦要光線足夠，尤其是走廊及轉角的地方，最好在晚上亦有一些長期的照明的設備。聽覺方面則應每年接受檢查，如果有需要用助聽器的話，要檢查是否運作正常，經常保持聽力良好狀態，避免影響身體的平衡。

## 家居環境

有一些家居的環境或擺設，極有可能增加跌倒的危險。例如濕滑地面，破爛的地板或地毯，小形的地毯塊，太多傢俬雜物，長拖板或電線，寵物，浴室或廁所的地面不平，浴缸邊過高或洗澡房的入口太窄，花園的草過長，樹幹阻塞通道，水喉及工具亂放在地上等等。我們要經常注意家居安全，有需要的話可以可能要作出一些改動，例如在浴室及廁所加設扶手

## 其他方面

身體的健康狀況，運動及平衡，飲食及營養等都與跌倒有關。例如關節僵硬，肌肉乏力，頭昏眼花，疲倦，缺乏運動，站立不穩，營養不良，骨質疏鬆等。因此，有要注意身體變化，必要時依據醫生指示治理病況，接受營養師提意改善飲食營養，物理治療師亦可以協助我們選擇一些適合的運動或助步用具，確保走路更穩健，職業治療師可評估長者家居安全，提供預防跌倒建議。

跌倒可能引致嚴重後果。我們必需先行一步，做足預防措施，避免跌倒。所謂小心駛得萬年船，凡事謹慎，萬無一失。