



長者防跌 當個不倒翁

◆ 口述／資料提供：老年醫學部主任 詹鼎正

◆ 採訪／撰稿：公共事務室專員 黃崇惠

常聽人說「年紀大的老人家最怕摔，一摔以後問題就一大堆」。根據國外統計數據顯示，平均一年約有 1/3 的老人家會發生跌倒事件，在臺灣的發生率則約有 1/5；如果是在長照機構、護理之家發生率更高，約有一半以上的失能長者每年會跌倒至少一次，一般來說，女性長者跌倒機率又比男性長者高。可見在日常生活中，跌倒已儼然成為威脅老人健康安全的隱形殺手。

為什麼老人家容易跌倒呢？通常可分為「內在因素」與「外在因素」二大類。內在因素指的是病人自己原因所造成的，例如老人家視力不好，看不清楚前方就容易跌倒；或是曾經中風過的長者手腳不靈活；還有像是患有糖尿病的長者容易有神經方面病變；或患帕金森氏症的老人家平衡感不佳等，這些因自身疾病所造成的危險因子，就是跌倒的內在因素。

影響跌倒的外在因素中最重要的就是藥物，尤其是安眠藥，研究顯示有服用安眠藥習慣的人跌倒機率較沒服用安眠藥者增加 30 多倍，所以建議老人家儘量不要以服用安眠藥來改善睡眠品質。此外，像是抗憂鬱、抗焦慮、抗癲癇等治療精神或神經症狀的藥物，都會造成跌倒的機率增加；其他如降血壓藥，一旦血壓控制太嚴格，有時會造成病人姿勢性低血壓，容易產生跌倒風險。所以要確認病人跌倒原因時，首先要詢問的問題就是病人吃了什麼藥物。除此之外，外在因素還包括環境因素，例如：地板濕滑，尤其在浴室或廚房、或是雜物堆放地上、雜線太多、走道燈光太昏暗等等，這些危險環境都容易造成老人家不小心跌倒。

再來談談，跌倒之後造成的傷害有哪些呢？從統計數字來看，全球每 30 秒就有一人因跌倒而死亡，顯示跌倒所造

成的死亡人數很驚人。大致來看，每 100 人跌倒後有 50 人沒事，10 人有輕微傷害，大約 5-10% 會有嚴重傷害，例如骨折、腦出血，甚至死亡。像我認識的一位 80 多歲長者，原本是很健康的老人家，只是在家裡換燈泡，不小心就摔下來，造成腦出血，住院好幾個月。也因此，建議家中長者應保守一點，保護好自己，不要勉強去做危險的事。

一旦長者不小心跌倒，首先要檢查是否有受傷，倘若有受傷，第一件事就是送急診，而不是送門診。因為急診除了可幫病人緊急處理傷口外，也會評估是否需安排進一步的檢查，尤其有撞到頭部時，撞到當下也許無外傷出血，但若有腦內出血是會慢慢滲出的，就是硬腦膜下腔血腫（Subdural hematoma，SDH），往往病人經過了一兩個月後，再照電腦斷層時才發現腦內已有一大片血塊，甚至已經部分吸收了。為了避免延誤就醫時機，老人家一旦跌倒，若發現開始有神經學症狀，例如：手或腳出現沒力、開始走路不穩、或者覺得頭痛得厲害，都是危險的警訊，請儘速就醫，而且是要「趕快送急診」，由專業醫師評估診治，而不是「慢慢看門診」。

最後，我們來談談如何預防長者跌倒，要預防跌倒首先要先釐清發生跌倒的原因，從源頭去預防。像是病人是先跌倒再昏倒？或是先昏倒再跌倒？這時除了問病人本人外，也要問問在現場的其他目擊者釐清原因。再來，也要詢問病人本身疾病史，看看是否患有易引起昏倒跌倒的疾病，例如血紅素不夠？血壓偏低？從病症上去治療預防。還有，老人家也常會抱怨，我就是站不穩、腳無力啊，這時就需

要做平衡與肌力訓練，這時可尋求復健科醫師診斷，並透過物理治療師及職能治療師的專業指導，來增進自己的平衡感與肌耐力。若老人家是因為有白內障等眼疾，造成視力變差而跌倒的話，當然是儘速接受眼疾方面治療。平時如果有骨鬆問題，就要考慮骨鬆藥物治療增加攝取鈣及維生素 D，或到戶外曬太陽，以增進骨力。至於，外在因素方面，則要檢視病人服用的藥物，評估是否有造成易跌倒的藥物。此外，也要檢視家中環境是否有不安全的危險因子：例如地上雜物、雜線多、或自身的鞋子、地面無止滑、或相反的摩擦係數過大，太滑或太粗糙都容易造成老人家跌倒。環境中增設扶手及無障礙設施，都是預防老人跌倒好方法。

其實不只是長者，只要家中有虛弱、行動不便的家人，都應該一起來試試上述這些預防跌倒的措施，共同建構一個防跌保護網，讓家人的日常生活能夠更安全、更有保障，享受一個高品質的美好人生。

