

保命防跌



銀髮族不可不知的事

文／復健部 主治醫師 張欽凱

台灣已經邁入老化社會，老化速度之快，在全世界僅次於日本，預計到2020年，65歲以上老人將占總人口的14%！可以想見，各種醫療與照護資源的耗費勢必大幅上升，帶給國家社會更沉重的負擔。

俗話說：「臨老最怕病來磨」，隨著生理系統的老化，各種疾病（例如糖尿病、高血壓、關節炎等）一一浮現，對於老年人的生活品質的確造成了不小的影響。此外，另一個隱形殺手「跌倒」也悄悄害得許多銀髮族喪失日常生活自主能力，甚至因此臥床不起。老人跌倒究竟常不常見？會造成多嚴重的後果？以下和大家一起分享這個不可輕忽的議題。

老人跌倒知多少？

根據美國的統計資料，每年約有1/3超過65歲以上的老人曾經跌倒。至於台灣，社區老人每年跌倒的發生率約在10-20%之



間，養護機構裡老人的跌倒率更高。不論在台灣或美國，重複跌倒的老人高達40-50%以上，年齡越大，情況越嚴重。

老人跌倒嚴重嗎？

台灣每年因跌倒所造成的死亡人數平均為335.1人，其中65歲以上老人有146.8人，占43.81%。跌倒且髖骨骨折的75歲以上老人，竟然有50%在一年內死亡，即使沒有死亡，也有近2/3住進養護機構。

跌倒原因有哪些？

總體而言，跌倒的危險因子可分為三大類：

1. 內在因素

老化本身會導致肌力慢慢流失，反應時間延長，周邊感覺（例如本體覺，觸覺或冷熱溫覺）的敏感度下降，這些因素對平衡和步態的改變，扮演重要的角色。此外，疾病本身所造成的生理變化，例如白內障引起視力退化，糖尿病的神經病變導致感覺缺損，高血壓導致暈眩，巴金森氏症引起顫抖等，都是誘發跌倒的因素。

2. 外在因素

例如多重藥物的使用（同時使用超過5種以上藥物）。所有藥物中，以精神科藥物（安眠藥、抗焦慮劑、抗憂鬱劑）、利尿劑、抗心律不整藥物及口服降血糖藥物，造成跌倒的危險性較高。突然改變藥量和用藥頻率，也會增加跌倒的危險。

3. 環境因素

光線不良、地面溼滑、凹凸不平、樓梯間堆積雜物、電線散落未固定等，都是容易引發跌倒的危險環境。根據統計，跌倒的地點在室內以浴室最多，戶外則是樓梯和人行道。

跌倒帶來的傷害

從最輕微的擦傷、肌肉拉傷，到嚴重的骨折、腦傷甚至脊髓損傷都有可能！根據統計，老人跌倒約有5%會骨折，其中髖骨骨折的患者約有5%在住院過程中死亡，骨折後一個月的死亡率也高達18-33%。其他較嚴重的傷害（如腦內出血或脊髓損傷）占10%。

許多在跌倒前就已經失能的老人，跌倒後造成併發症的機率較一般老人高出許多。這些併發症包括壓瘡、脫水與電解質不平衡、泌尿道感染、肺炎等。為什麼會產生這些併發症？試想老人跌倒後，不論是骨折或只是肌肉拉傷，免不了都要臥床休息，長期臥床使得肌力減退、骨質流失、咳痰能力下降、膀胱不易排空尿液，自然會百病叢生。

老人跌倒的後遺症

許多老人因為害怕再次跌倒而自我限制身體活動，參與的社交活動大幅減少。久而久之，身體功能逐漸衰退，罹病率、住院率及死亡率皆大幅增加。這樣的惡性循環連帶使得老人喪失自信與自尊，產生負面情緒，進而罹患憂鬱症。

保命防跌，大家一起來！

談了這麼多老年人跌倒所引發的嚴重後果，到底預防跌倒有什麼「撇步」呢？以下幾點供大家參考：

1. 銀髮族的新夥伴—善用輔具

輔具可以協助退化的生理維持正常活動，並且減少跌倒的發生。常見的移行輔具包括：手杖（單腳或四腳拐），助行器及輪椅，使用時機因情況不同而有所差異，可以請教復健科醫師及物理治療師作進一步的評估與說明。有些老人認為使用輔具是很丟臉的事，其實正確適當的使用它來避免跌倒，才是聰明之舉呢！

2. 儘量避免多重用藥或無謂的用藥

同時服用多種藥物，容易發生藥物間的交互作用與副作用，增加跌倒的危險。統計指出，同時服用8種以上藥品，出現藥物交互作用（drug-drug interaction）的機會高達100%。長期使用鎮靜安眠藥物，更可能導致記憶減退，注意力不集中及心理上的依賴。以下是老人用藥的安全守則：

- 將目前正在服用的所有藥品列出清單
- 將所有疾病史（含開刀，住院及過敏史）列出
- 若有多種疾病需要看多科醫師，一定要把正在服用的藥物清單拿給醫師看，以免重覆開藥。
- 一天的日常作息儘量固定，如有變動（如出國旅遊），應於事前告知醫師以利調整藥物。

- 對藥品有任何疑問，應請醫師或藥師解說。

3. 改善居家環境

對家中最易發生跌倒事故的三大地點：浴室、廚房及樓梯間進行全面檢測與環境改善，例如在浴室加裝止滑墊、採用乾溼分離的設備、改善照明等。

4. 運動

運動的好處不勝枚舉，許多研究顯示，運動可以降低老人跌倒的機率，跌倒後發生嚴重傷害的情形也會大幅減少，尤以平衡訓練、下肢肌力與耐力訓練的效果更為顯著。哪一種運動可以同時兼顧上述的訓練內容？答案就是「太極拳」！

太極拳運動講求緩慢並力求身體各部位的放鬆與平衡，可以強化肌力，改善控制動作的能力，跌倒的機率自然會少多了。研究也發現，太極拳可以減少70歲以上老人47.5%的跌倒機率，這是因為受過太極拳訓練者，單腳能夠站立的時間較長，身體重心較少外移，即使閉眼走一直線比較不會晃動，另從閉目直立時的身體搖擺試驗可知，太極拳是一種協調性極佳的運動，能加強姿態的穩定。

萬一跌倒了，怎麼辦？

1. 安全的跌倒方式

以「肩部著地」和「抓住固定物」的方式，分散衝擊力或減緩跌倒的速度，可降低跌倒時所受的衝擊力。跌倒時切忌以手撐地



跌倒時最好彎曲身體，或設法抓住固定物

或就地跌坐，因為這樣會造成手腕或髖骨骨折。此外，採取手腳彎曲抱頭的姿勢，也可以將傷害降到最低（見上圖）

2. 跌倒後的處置

首先要保持呼吸道通暢，若有假牙等口中異物應先移除，並將衣物稍微鬆開。若有嘔吐現象，可將臉部朝側面躺，防止嘔吐物噎入氣管。若有疑似骨折或脊髓損傷的情形，不要輕易移動，立刻打119求救。

在65歲以上人口已經正式邁向10%的台灣社會，老年人的生活模式無法再像以前一樣，凡事依賴子女或他人的幫忙，因此必須及早自求多福。儘管老年生活照樣可以多彩多姿，可以四處旅遊、運動、從事公益活動或學習新知，但要擁有這種有尊嚴且能獨立自主的生活，「保命防跌」絕對是不能輕忽的！🕒