

预防跌倒

Fall Prevention

有关跌倒的事实

- 每年，在每四个65岁以上成年人当中，就有一位会跌倒
- 跌倒会造成骨折，而髌部骨折是骨折中最严重的
- 骨折是造成致命的主要原因，也是使长者入院的最常见原因

引致跌倒的因素

- 步行姿势和平衡的问题
- 神经系统，肌肉，骨骼及关节病症
- 某些药物的副作用
- 视力问题
- 思维及记忆问题
- 环境危险（例如：地面湿滑，地面不平，灯光昏暗，松的地毯，不稳的家具，地上的物件）

如何预防跌倒

- 时常保持运动
- 定期测试视力
- 小心服用某些影响平衡的药物
- 限制饮酒
- 在餐后，躺下或休息后，避免过快起立
- 用拐杖或助行架来保持平衡
- 穿着低跟胶底鞋
- 椅子高度要适当并且有坚固的扶手以方便站立

- 楼梯走廊保持光线良好及不要堆放杂物
- 整个楼梯都要有扶手
- 地毯牢固在地板上
- 在浴室和睡房内安装长明小灯
- 在浴缸或淋浴室内放置防滑胶垫
- 在浴缸或淋浴室内及厕所旁安装扶手

如果您想保持家居安全及减少跌倒，可以从以下网站下载一份中文家居安全核查表：

<http://www.cchrchealth.org/taiwan/%e5%ae%89%e5%85%a8%e5%b8%b8%e8%ad%98/>

参考资料：

National Council on Aging

<https://www.ncoa.org/healthy-aging/falls-prevention/>

