



讀者互動 | 臉書: www.facebook.com/easily.sinchew 電郵: seasily@sinchew.com.my
☎ 03-7965 8586 (每周一至周五 11AM-5PM) | easily.sinchew.com.my

聯盟夥伴: 光明日報 生活杂志

↓ 報導 杜安琪
📷 攝影 何正聖

年轻人摔一跤，站起来拍拍身上的灰，可以像没事发生一样继续前进。如果是老年人跌倒，事情就没有那么简单了。老年人跌倒不但可能会影响生理功能，而且还会丧失独立活动能力、心理伤害与社会功能损失等。因此，家有长辈者，谨记避免让他们跌倒，若不幸跌倒，务必要找出原因，以防事件重演。



老年人跌倒不可輕視 多種防範 降低風險

梳邦再也医疗中心老人科蓝奕伟医生表示，老年人跌倒是一项重要的公共卫生问题。随着我国社会人口结构迈向高龄化，年长者的数量也越来越多。发生老年人跌倒的机率也更高。

他说，我国65岁以上老年人发生跌倒的平均为19%至47%。年长者一旦不慎跌倒，其严重性远远超过你的想象。常见跌倒后的情况包括身体疼痛、关节痛、骨折、失去自理能力，严重者可能会丧失性命。年长者人跌倒带来的影响也不小，严重的话，家人可能需要放下工作专心照顾他们，无形中造成经济负担加重。

部份老年人因为碍于自尊心，跌倒后有时会不愿承认，认为只要可以重新站起来就没事了。之所以会有这种情况出现，是碍于自尊心与尴尬，担心别人会对他们产生负面印象，误以为他们

是伤残人士需要特别照顾，视跌倒是一件普通的事。因此，他们拒绝求医。在没有得到适当的治疗下，将引发更多健康问题。

老年人跌倒后，他们的活动力和生活品质往往会下降。除了可能是身体受伤如骨折流血外，也可能是对日常活动变得更加过份的小心谨慎，从而逐渐丧失了自信和独立，造成他们宁可宅在家中也不愿外出活动，身体也会日渐变得虚弱。

从多项统计数据来看，女性比男性更容易跌倒，因为男性的肌肉及肌力比较强壮，加上女性在更年期时荷尔蒙改变，或是本身患有其他疾病，所以女性跌倒的机率会比男性高。

蓝医生提醒，假如年长者曾经跌倒，重复发生跌倒事故的机率会提高60%。若在一周内曾跌倒两次，就要立刻求医找出真正原因，纠正问题根源，以避免跌倒事件再度发生。

老年人跌倒，事出必有因

老年人跌倒的原因未必是单一性，一般可分为内在因素与外在因素。

内在因素即表示身体因素，多数与年老所产生的生理功能退化及相关疾病，或因必要而服用的药物有关；外在因素则包括不安全的环境、不合适的鞋子或助行工具等等。

随着年龄渐高，身体老化而导致的慢性疾病与健康问题，如关节疼痛、糖尿病、视力不佳、脚麻痺、肝脏与肾脏功能变差，也因多种疾病缠身，可能需要服用多种药物。

一般而言，如果老年人服用5种以上的药物，就可视为多重用药。由于他们代谢药物较一般人慢，如果加上多种药物使用，会增加药物交互作用，因此特别容易出现药物副作用。

多重用药的老年人比较容易发生意外跌倒。比如他们在不同专科求诊，未有向医生告知目前服用的药物，不同医生提供的药物处方可能冲突，可能导致重复服用相同药物

(如控制高血压的药物)，药物剂量过多会导致低血压和出现头晕目眩，从而提高了跌倒事故的风险。

蓝奕伟医生：如果跌倒的老人出现意识不清，有可能是脑中风、脑出血，或脑梗塞的情况，旁人擅自搬动可能进一步加重伤势。

“如果年长者已有内在因素，再加上外在因素，两种因素兼具更容易发生跌倒事故。年长者的康复能力不如年轻人来得容易，因此治疗期间需要采取更谨慎的方案。”

蓝奕伟医生 Dr Lam Ngee Wei
梳邦再也医疗中心老人科

家中有长辈若不幸跌倒，家人都应该带他们前往医院检查，切勿延误求医而危及性命。如果家人刚好在一旁目睹跌倒那一刻，可以观察现场环境和长辈的身体状况，了解跌倒的原因后，再采取适当的行动。

部分老年人会因为药物的副作用影响而出现晕眩现象，然后不自主跌倒在地上。经过家人在旁呼唤而渐渐清醒了，虽然当下没有任何皮外伤，家人也应带他们前往医院检查是否有内伤，如脑出血。医生也会进一步评估老人的状况，提供所需要的治疗，帮助他们复原。

老年人跌倒后依然清醒，仍有余力可利用诀窍和身边稳固物体自行站起，旁人可以搀扶他们起来；如果是跌倒后意识不清醒、骨折或流血，不宜立即扶起，应通知医护人员求救，以免移动对他们带来二次伤害。向来使用辅具或拐杖步行的年长者，却不知道在什么情况下跌倒，则需求医查明是否有内在因素。

根据研究显示，通常老年人跌倒后，有20%至30%的机率会受伤；10%则骨折进而影响行走能力；40%失去自理能力而需要家人照顾；40%在跌倒后引起更多并发症，受到健康风险威胁，加速提高了死亡率。

站在老年人的思考立场上，无论有没有发生跌倒事故，他们心里都会害怕跌倒，担心需要入院或动手术。蓝医生指出，许多长辈因为恐惧，为了避免跌倒，他们减少外出及出席比较安全的日常活动，如此封闭自己，也会间接导致身体功能降低，反而更容易发生跌倒事故。

老年人也会经常认为自己老了，家庭和社会就不需要他们了，常有被社会排挤在外的感觉，所以容易感到自尊受挫，甚至会患上忧郁症。因此，有些会对家人隐瞒跌倒事故，他们担心说出事实后会遭被责怪，或是旁人认为他们很麻烦，需要给予特别照顾。

蓝医生提醒，家人是年长者的精神支柱之一，希望家人与长辈沟通时，能够给予更多关怀、耐心及支持。家人可以改变说话艺术，从言语中鼓励他们多活动才能强身健体，然后一起尝试更多事物，一味限制他们的行动，并不代表可以避免让他们跌倒。

家中长辈跌倒了，该怎么办？

什么是老人科？

老人科专科从长者的医疗保健出发，诊断、治疗及预防他们在老化期间所遇到的疾病或残疾，分析患者的身体、生理、社会及情感挑战，并确认这些问题是否是自然衰老过程、多种医疗状况、文化或社会影响所引起。老人科团队成员包括：医生、护士、药剂师及物理治疗师，各司其职。

马来西亚定义老年人的年龄为65岁以上，但是向老人科医生求诊的需求取决于患者的整体健康状况，患有多种疾病或功能障碍的50岁人士可以选择看老人科医生，即使他的年龄尚未达到老年。对于初次到老人科求诊的患者，蓝医生建议携带目前正在服用的药物、之前的健康报告和监护人一同前往。

蓝医生指出，以往我国只有两家主要的政府医院设有老人科，由于这种冷门专科，较少为人知。不过，随着社会人口结构老化，近年来越来越多医学毕业生投入老人科，隆雪一带有多家医院设立了老人科，并渐渐在各州属医院也设立老人科。

澳洲的老年人在65岁后将领取政府颁发的养老金，所以他们对于老年生活比较有规划及保健意识。有者使用这笔养老金向老人科求诊，或是迁入养老院居住，希望晚年生活得到完善照顾。与此同时，大多数老年人都会穿戴一条跌倒警报器项鍊，万一发生跌倒事故，可以按警报向医疗单位发出紧急通报。



防范年长者跌倒的知识

老年人可以通过多种方式克服对跌倒的恐惧，并降低跌倒的风险。不想让家中长辈因为跌倒而受伤，事前的防范工作就要做好，体贴家中的老宝贝。



医药控制

老年人因罹患多种疾病，衍生出重复用药、药物交互作用等复杂的用药状况，往往会造成副作用加重。通常服药后导致注意力下降、晕眩、肌肉无力等副作用，应主动告知医生，以更改药物降低跌倒的风险。平时多补充维他命D、蛋白质及钙质，可以强健肌肉及骨骼。



改变态度

部分老年人虽明知有风险之处，但他们选择视而不见，比如双脚无力仍要站上椅子或爬高，这些行为容易导致跌倒。身为孩子应给予警告及教育他们，改善他们的行为及心态。



检查视力

戴老花眼镜者会影响平衡能力，在步行时可暂时取下眼镜，尤其需要上下楼梯的时候，以免影响视线无法对焦，容易踏错脚步导致跌倒。



改善家居环境

经过老年人科团队讨论后，派出专科护士到访住家，巡视家里的居住环境与设施，以评估会导致老年人跌倒的风险。比如老年人的肌肉退化或双腿无力，建议把脚踏改为座厕，并在旁加装扶手架；检查楼梯扶手的稳固程度；平常行径范围要保持清空，清除障碍物容易导致老人被绊倒的物件，例如家具、电线及杂物等；老人视力减弱，要确保屋内光线充足。



保持活跃

无论任何年纪应保持生活活跃，进行温和的运动和自己热爱的事物对健康有益，比如打太极、瑜伽或是家人到商场逛街。千万别以为不活动就会减少跌倒的机率，肌肉变得无力，更容易跌倒。