



# 預防跌倒： 您可以採取的行動

## 在發生前進行預防

跌倒可能會對健康造成嚴重的影響，對於老人而言尤其如此。盡可能保持身體強壯和靈活，以及使您的周圍環境安全是降低跌傷風險的最佳方法。

## 安全的居家環境

大多數人往往在自己家中跌倒。有許多方法可以提高您的居家安全，保護您及您的家人和朋友。

- 移動傢俱，以便您通過房間時沒有任何障礙。
- 拿掉小地毯，或使用膠帶和防滑底部，這樣小地毯就不會滑動，邊緣就會保持平坦。
- 將線圈和電線靠牆盤繞或粘到牆上。
- 在浴缸或淋浴間的地板上鋪上防滑橡膠墊或自粘帶。
- 將台燈和電燈開關置於在黑暗中容易觸碰到的地方。
- 修理鬆動的、壞掉的或不平的台階。
- 修理鬆動的扶手或在需要的地方換上新的。
- 切勿將椅子用作梯凳。而要使用邊上有手把的安全梯凳或梯子和防滑踏面。
- 保持地板上和走道上沒有鞋子、袋子、書本、報紙和其他物體。這包括寵物玩具、寵物食物和水盆。

## 保持骨骼健康

大多數 50 歲以上的成人每天需要 1,200 mg 鈣和 1,000 至 2,000 IU 維他命 D（最好是維生素 D3），才能保持骨骼強健。由於大部分食物不能提供足夠的鈣和維他命 D，因此每天至少需要攝入 500 至 600 mg 鈣質補充劑和 1,000 IU 維他命 D 補充劑。

## 許多跌倒可以預防

採取這些措施減少跌倒的機率：

- 提高居家安全。
- 盡可能保持運動的習慣。
- 請您的醫療服務團隊審視您的藥物。
- 進行視力和聽力檢查。

## 盡可能保持運動的習慣

以每週運動 150 分鐘為目標。可分成每天或大多數天運動 30 分鐘，以保持骨骼和肌肉強健以及關節靈活。

即使您站立或行走困難，或使用輪椅，您仍可做一些運動和體能活動來改善您的健康和體能。

如果您擔心跌倒或對您應進行的體能活動或運動的類型有問題，請與您的醫療服務團隊討論他們給您的建議。

## 審視您的藥物

某些處方藥和非處方藥或兩種藥物的綜合作用可能使您嗜睡或暈眩。這可能使您更容易跌倒。請在您下一次就診時與您的醫療服務團隊討論您的藥物。

## 檢查血壓

在進食、躺下或坐下後慢慢站起來。快速站起可能導致您的血壓降低，從而使您感到暈眩。



# 預防跌倒： 您可以採取的行動

## 進行視力檢查

視力的微小變化可能使您行走的穩定性降低。每年至少讓眼科醫生進行一次眼睛檢查。他們將檢查您是否患有諸如青光眼或白內障等可能限制您視力的疾病。如果您使用眼鏡或隱形眼鏡，他們可檢查您的處方，以確保其沒有改變。如果您配了新眼鏡，請花時間習慣您的新眼鏡。

## 進行聽力檢查

聽力變化也可能讓您處於較高的跌倒風險中。如果您已長時間沒有進行聽力檢查，且您認為您的聽力可能下降，請要求您的醫療服務提供者為您提供聽力評估檢查介紹。您還可瀏覽 [kphearingcenters.com](http://kphearingcenters.com) (英語)，進行線上聽力健康小測驗 (Hearing Health Quiz)。如果您使用助聽器，我們建議您前往 Kaiser Permanente 聽力中心進行檢查，確保助聽器功能正常。

## 考慮使用輔助設備以保持您行走穩定

使用手杖、扶杖或助行器，幫助您在行走時感覺更穩定。當您在不熟悉的地方或走道不平坦的地方行走時，這非常重要。當在潮濕表面或冰面上行走時，請非常小心。這些地方的地面可能非常濕滑！

## 豐富您的社交生活

如果您保持忙碌，您就不太可能感到孤獨或憂鬱。與其他人相比，憂鬱的人更容易跌倒和受傷。

那麼，請找到您喜歡與別人一起做的事情。嘗試與朋友和家人閒聊，加入俱樂部或宗教團體，或當義工幫助他人，這樣可降低您跌倒的風險。如果您認為您有憂鬱的現象，請讓您的醫療服務團隊知道。現在有多種治療方式可以幫助您。

## 其他安全忠告

- 始終隨身攜帶手機和緊急聯絡電話號碼。在家中，將這些號碼放在您的電話機附近。
- 考慮使用醫療警告服務。這項服務將為您提供有按鈕的腕帶或項圈，以便在您跌倒或需要緊急幫助時，向系統發出警告。您可在您的黃頁中找到當地「醫療警告」服務。
- 使用夥伴系統，尤其是當您獨居，且行走沒有以往穩定時。安排請鄰居或朋友每隔一段時間過來看看您。

## 瞭解您的資源

Kaiser Permanente 和您所在的社區有許多資源可幫助您保持居家安全，以及當您的年齡增長或您的體能隨時間變化時，幫助您更獨立地生活。如需有關跌倒預防的課程、計劃、書籍和錄音帶，以及其他健康主題，請與您附近的「健康教育中心」聯絡。

請瀏覽您醫生的主頁 [kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor) (英語)，您可在網路上觀看名為「預防跌倒」的短片，或查看「預防在家中跌倒的檢查清單」。

這份資訊並非做為診斷用途，亦不能取代您的醫師或其他醫療保健專家提供的醫療諮詢或護理。如果您有持續的健康問題或其他疑問，請諮詢您的醫生。