



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威脅，對於上了年紀的人而言尤其如此。盡可能保持身體強壯和靈活以及保持周圍環境的安全，是降低跌傷風險的最佳方法。

提高居家安全

跌倒大多數發生於家中。您可以採取許多行動為您自己及您周遭的人提供更安全的居家環境。

- 淨空地板和走道上的鞋子、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。
- 切勿將椅子用作梯凳。而要使用兩旁有扶手手把且有防滑踏面的安全梯凳或梯子。
- 在浴缸或淋浴間的地板上鋪上防滑橡膠墊或自粘帶。
- 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，且邊緣可保持平坦。
- 移開傢俱，以便您通過房間時沒有任何障礙。
- 將線圈和電線靠牆盤繞或黏到牆上。
- 將檯燈和電燈開關置於在黑暗中也可容易觸及的地方。
- 修理鬆動、壞掉或不平的臺階。
- 修理鬆動的扶手或在需要的地方換上新的。

保持骨骼健康

大多數 50 歲以上的成人每天需要 1,200 毫克的鈣質和 1,000 至 2,000 國際單位的維他命 D（最好是維他命 D3），才能保持骨骼強健。由於大部分飲食不能提供足夠的鈣質和維他命 D，因此每天至少需要攝取 500 至 600 毫克的鈣質補充劑和 1,000 國際單位的維他命 D 補充劑。

跌倒常常是可以預防的

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。
- 請您的保健團隊檢視您的藥物。
- 進行視力和聽力檢查。

盡可能保持運動的習慣

以每週進行 150 分鐘的體能活動為目標。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。針對您所進行的運動類型使用合適的器材和鞋子，進行安全的運動。

如果您擔心跌倒或對您應進行的體能活動或運動類型有問題，請諮詢您的保健團隊。

檢視您的藥物

某些處方藥和非處方藥或兩種藥物的交互作用可能使您嗜睡或暈眩。這可能使您更容易跌倒。請在下一次就診時與您的醫師討論您的藥物。

檢查血壓

當您躺下或坐下後起身速度過快時，您是否感到頭昏、暈眩或似乎要昏倒？這可能是您在變更姿勢時血壓下降過快的一個徵兆。嘗試在坐下或起身時放慢速度以預防跌倒，並進行血壓檢查。

（續下頁）



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。針對可能限制您視力的常見問題（如青光眼或白內障）進行檢查。請與您的視力保健專家預約進行例行視力檢查。如果您使用眼鏡或隱形眼鏡，他（她）可檢查您的處方，以確保處方沒有改變。如果您配了新眼鏡，請花時間適應。

進行聽力檢查

聽力變化也可能增加您跌倒的風險。如果您已長時間沒有進行聽力檢查，而且認為您的聽力可能下降，請要求您的醫師為您轉介以進行聽力評估。

考慮使用輔助器材以保持行走的穩定性

使用手杖、拐杖或助行器，幫助您在行走時感覺更穩定。當您在不熟悉的區域或走道不平坦的地方行走時，這點至關重要。在潮濕或結冰的路面行走時，請謹慎小心。

豐富您的社交生活

如果您保持忙碌，您就較不可能感到孤獨或憂鬱。與沒有憂鬱傾向的人相比，憂鬱的人更容易跌倒和受傷。請尋找您喜歡與別人一起做的事情。試著拜訪朋友和家人，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傾向，請讓您的保健團隊知道。現在有多種治療方式可以幫助您。

其他安全忠告：

- 穿橡膠底、低跟的鞋子，讓雙腳獲得足夠的支撐。僅穿襪子或穿底面平滑的鞋子在樓梯間或沒有鋪地毯的地板走動是不安全的。
- 隨身攜帶手機和緊急聯絡號碼。在家中，將這些號碼放在您的電話機旁邊。
- 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。
- 考慮使用醫療警告服務。這項服務為您提供有按鈕的腕帶或項圈，以便您在跌倒或需要緊急幫助時，向系統發出警告。您可在電話簿的黃頁中或透過線上搜尋，尋找當地的「醫療警告」服務。

瞭解您的資源

Kaiser Permanente 和您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。如需有關跌倒預防及其他健康主題的課程、計畫、書籍和影片，請與您附近的 Kaiser Permanente 健康教育部門聯絡。

請瀏覽 kp.org/watch（英文）觀賞一段名為「Preventing Falls」（「預防跌倒」）的簡短影片。



Prevent Falls: What You Can Do (Chinese)

©2011 Kaiser Permanente。保留所有權利。

SCPMG Regional Health Education

MH1485 (9/11)

kp.org

改編自版權屬於 The Permanente Medical Group, Inc., Northern California 的資料，且已獲得其許可。

本資訊無意做為診斷健康問題之用，也無法取代您從醫師或其他保健專業人員處接受的醫療建議或照護。如果您有持續的健康問題或其他疑問，請諮詢您的醫師。