



## 長者摔倒可以預防 Seniors' Falls Can Be Prevented

65歲以上的人士中，有三分之一每年至少摔倒一次。摔倒可能導致創傷性腦損傷（TBI）而使病患住院或遭受腦震盪，也可引起骨質疏鬆性骨折（例如：髖關節骨折、踝骨骨折）。

許多較年長的人士都擔心自己會摔倒，從而大量限制日常活動，其實這樣做反而會增加摔倒的風險。

### 哪些因素會增加摔倒的風險？

#### 個人風險因素：

- 身體鍛鍊不夠或採取靜坐為主的生活方式：無法達成每週至少150分鐘中等至高等強度體育活動的鍛鍊目標。
- 身體較弱：肌肉萎縮、握力和平衡能力下降、移動問題、反射減弱、肌肉衰弱、平衡力差、體態不良。
- 年事增高：65歲及以上的長者有較高的風險因摔倒而導致住院、行動不便和不能獨自生活。
- 性別：女性摔倒和骨折的風險較高，男性因摔倒而受傷致死的風險較高。
- 患有一種或多種慢性與急性病，例如骨質疏鬆、中風、帕金森氏症、關節炎、心臟病、失禁或急性感染等。
- 視力和聽力發生變化，觸覺和不用眼看而知道身體部位位置或移動方向的能力衰退。
- 因抑鬱、急性精神錯亂、藥性相互作用或服藥副作用、飲酒、營養不良、脫水或睡眠不足導致的精神警覺性的改變。
- 服用多種藥物，尤其是抗抑鬱藥、鎮定劑和抗高血壓藥，這些都會讓您變得更昏沈以及增加摔倒風險。
- 營養不良：蛋白質、鈣質或維他命D攝入量達不到符合年齡和性別的建議標準。

#### 戶外風險因素：

- 住宅、服務機構和設施週邊缺少供行人安全使用的步道和步行區域。
- 人行道或步行道不平整。
- 台階沒有扶手，或梯級邊緣沒有標示。

- 戶外照明不佳：光線不足或光線過亮。
- 導致人行道或步行道變窄、或阻礙人行道或步行道的物品，如自行車停泊架、垃圾箱或金屬柵板（潮濕時會很滑）。
- 樓梯或走道上留有雪、冰、積水或潮濕的樹葉。
- 人行道邊緣沒有標識，或轉彎處沒有連接馬路的斜坡道。
- 過街人行橫道很長，而當中沒有設置行人島。
- 過街的綠燈持續時間太短，行動能力受限的人士無法及時安全通過。
- 過街路口、人行道或步行道缺少照明。
- 人行道上沒有配置城市街具，例如長凳。

#### 危險行為：

- 攀爬梯子，或不使用帶扶手的穩固腳凳而是站立在椅子上。
- 每日飲酒量超過「加拿大低風險飲酒」中建議的限制標準。
- 對各種藥物之間的相互作用缺乏認識。
- 身體較弱或有行動限制的人，不使用輔助行動裝置（例如助步器、拐杖等），不按正確的方法使用或沒有妥善地維修這些裝置。
- 鞋子過於寬鬆，鞋底太厚、鞋跟太高，或是穿著不適合天氣狀況的鞋子。
- 舉起或試圖拎起太重的、或是其中物品擺放不均勻的袋子。

#### 社會和經濟因素：

- 獨居。
- 社會支援和社交網絡有限、甚至缺乏，尤其是距您較近的支援和網絡。
- 收入不夠，無法通過均衡飲食和健身運動保持健康的生活方式。
- 無法獲得安全的住房條件，或是其收入無力負擔因年齡增長和行動受限而必須進行的居住環境改造。

- 因地理原因、社交孤立、語言或讀寫障礙而無法獲得醫療保健服務或健康資訊。

## 我如何才能降低摔倒的風險？

- 保持活躍和健康的生活方式。積極鍛鍊，加強營養，達到「加拿大體育鍛鍊指南」中建議的每週150分鐘的運動時間。
- 確保每日飲食中的維他命D、鈣質和蛋白質含量達到建議標準；考慮尋找一家距您較近且提供就餐項目的社區中心。
- 每年體檢，包括視力和聽力檢查。
- 選擇一個鍛鍊項目（太極、瑜珈等），並日常練習，來提高您的平衡能力
- 記下任何安全隱患或阻礙您行走的障礙物的位置，並向您當地政府報告。
- 如果您需要輔助行走的裝置，請諮詢物理治療師、執業治療師或藥房。
- 上下樓梯時慢慢來，如果提著、抱著物品，更要小心跨步。
- 穿著適合天氣狀況、能為雙足提供良好支撐、鞋底有防滑顆粒且厚度適中的鞋子，這樣您可以“感覺到”雙腳在鞋裡的位置。
- 積極參加社交活動，比如您可以加入社區團體或針對某一興趣愛好的在線社區。
- 和朋友與家人聚會，或利用網絡視頻電話問候交談。
- 請醫護人員或藥劑師定期查看您服用的非處方藥、處方藥和補充劑。
- 如果您不小心摔倒，請向您的醫護人員報告，和他們探討可能導致您摔倒的醫療、環境和生活方式因素，以及如何降低日後摔倒的風險。
- 如果您經歷過後果嚴重的跌倒，可以考慮穿戴髖關節防護套，避免未來摔倒時髖關節受傷。

## 我如何才能保證家中安全？

### 樓梯和台階：

- 確保樓梯照明充足，並且室內樓梯的頂端和底端均裝有照明開關。
- 樓梯和室外台階要經常維修，且不要在其上堆積雜物。
- 樓梯上的防滑墊、地毯和其它覆蓋物都必須緊固。
- 確保室內樓梯和室外台階的兩側都裝有穩固的扶手。

- 室外台階表面必須防滑。

### 洗手間：

- 浴缸或淋浴室內要鋪橡膠墊或防滑表面。
- 馬桶、浴缸邊和淋浴區域要安裝扶手。
- 使用浴缸座椅，這樣您便可以坐著淋浴或盆浴。
- 安裝坐便器加高座椅，使您如廁時更安全。
- 及時抹乾潮濕或被水濺濕處。

### 廚房：

- 將常用物品放在容易拿取的地方。
- 重物要放在廚櫃的低層。
- 如果您的平衡能力尚好，可使用帶扶手的穩固腳凳來夠取高處的物品。否則，請尋求他人的幫助。
- 應總是及時抹乾被水濺濕處。

### 臥室：

- 確保臥室入口處裝有照明開關，睡床附近亦有檯燈或照明開關。
- 走廊上要安裝夜燈，以備您夜間起床所需。
- 確保睡床至洗手間的道路暢通。
- 在您床邊放置一部電話或通訊裝置，方便您拿取。
- 起床時先在床邊坐一分鐘，然後再站起來。

## 更多資訊

若需獲取有關身體鍛鍊的資訊和建議，請致電 **8-1-1**，向具備資質的專業健身人士諮詢。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- [HealthLinkBC File #68j 健康飲食，邁向健康晚年](#)
- [HealthLinkBC File #68e 食物來源中的鈣與維生素D](#)
- 「加拿大低風險飲酒指南」：  
<https://ccsa.ca/canadas-low-risk-alcohol-drinking-guidelines-brochure>
- 加拿大公共衛生局 – 面向較年長人士的身體鍛鍊小貼士：  
[www.canada.ca/en/public-health/services/being-active/physical-activity-your-health.html#a5](http://www.canada.ca/en/public-health/services/being-active/physical-activity-your-health.html#a5)

---

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電**7-1-1**。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。