

七

十歲的陳伯與家人同住，去年底某天等候晚飯期間，他在平房內的工作間失平衡跌倒，頭部撞上衣櫃，定神過後摸一摸發現流血，家人見狀立即致電召喚救傷車。

「我當時暈一暈，感覺個人失重心，未及伸手扶穩便撞到物件，之後就很快有救傷車來，送我去急症室。醫生幫我檢查，照過電腦掃描，幸好沒有大礙，但就驗出我有高血壓，要開始服藥了……」陳伯說。

像陳伯因跌倒而送院的長者不少，但更多的是跌倒後因沒有明顯損傷，加上獨居，沒有家人照顧，因而沒有意識求醫。其實長者跌倒是健康警號，如沒有找出原因加以治療或處理問題，日後再跌倒的機會極大，而且有機會一跌不起。

長者跌倒原因多

養和醫院老人科專科醫生梁萬福說，長者跌倒是常見意外，不應忽視：「長者跌過一次，再跌倒機會大。研究發現六十五歲

長者體力差、行動慢，加上肢體不靈活，遇上地面不平或被碰撞就極容易跌倒。一跌倒，輕則扭傷肌肉，重則骨折需要動手術，之後臥牀數月，或有機會引發更多後遺症。總之長者一跌手尾長！老人科專科醫生提醒，長者在沒有特別原因下跌倒，家人絕不能忽視，應及早找出原委，避免一失足成千古恨！

撰文：陳旭英 設計：伍健超

◀ 長者跌倒，後果可以很嚴重，必須正視，找出跌倒原因。

▶ 梁萬福醫生指出，六十五歲以上長者跌倒後，半年內再跌倒機會大增。



以上長者，在跌倒後六個月內再跌機會，比同齡長者高三至四倍！

何解？因為跌倒是一個訊號，可能是本身平衡力或肌肉有問題，亦可以是疾病徵兆，故家人必須要注意，找出原因，加以改善。」

長者為何容易跌倒？梁萬福醫生解釋當中原委：「人體有三方面控制身體平衡，一是視力，看得清就不會跌倒；第二是下肢協調，當平衡感觀傳送至大腦，再由中樞神經控制肢體活動平衡；第三是反應，當知道自己失平衡快要跌倒，身體會自動作出反應防跌。長者這三個功能都較弱，故容易跌倒。」

梁醫生說，在正常情況下身體以擺動來平衡身體，兒童平衡力未夠好故步行時身體搖晃，六歲後至十五歲時平衡能力好，身體減少擺動；五十歲後平衡力漸差故身體擺動多，到了六十、七十歲擺動

長者跌倒



莫忽視

更多，故隨着年齡增長，重心移動下肢機會高，當搖擺多自然增加跌倒機會。

「另外長者很多時有膝關節炎，腳痛致減少步行，行得少令肌肉例如大腿的四頭肌萎縮，不夠力支撐身體令其更易擺動。故膝關節炎或髖關節炎，是長者容易跌倒的其中一個重要原因。」此外患有痛風症，忍受痛楚步行、行得不穩亦容易跌倒。

藥物影響反應

其他原因如神經系統毛病影響身體活動能力，例如中風後半邊身力量差，或視力受影響致無法看清楚環境而容易被物件絆倒；又例如柏金遜症，令身體轉移能力差，轉身時或起牀時特別容易跌倒。

有神經線萎縮或神經線麻痺的長者，亦是容易跌倒的高危族。梁醫生說，糖尿病人的知覺神經較差，較難接收四肢遠端傳來的訊息，步行不穩便容易跌倒。而糖尿病人尤其在晚上跌倒風險高，一來下肢感覺差，二來晚上視力差或有白內障，兩者加起來就更容易跌。

藥物亦是引致長者跌倒的重要因素。梁醫生指很多長者都需要長期服用藥物，有時多達十多種，常見藥物包括有血壓藥、止暈藥、安眠藥、鎮靜劑、神經止痛藥，部分藥物會影響長者的反應。

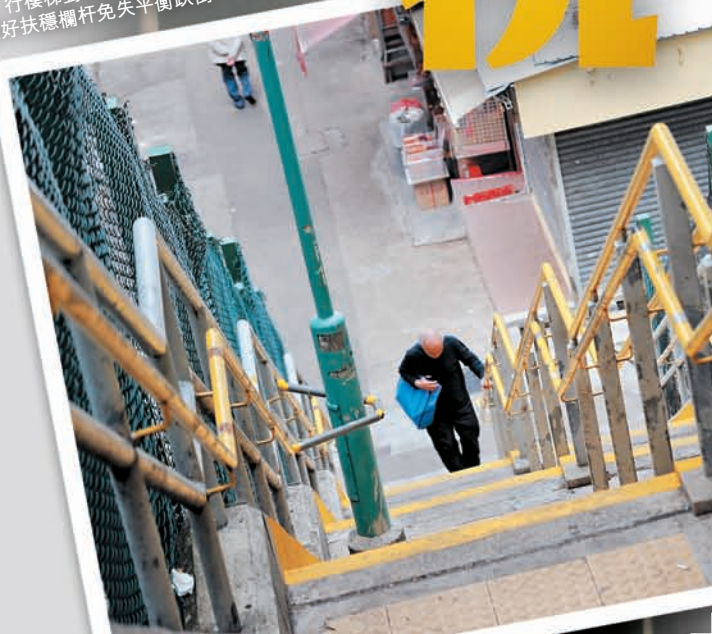
其實很多藥物並非必要，例

▶ 長者平衡力差，有時暈一暈便容易跌倒。

▼ 行樓梯對長者來說較困難，最好扶穩欄杆免失平衡跌倒。



▶ 地面上的凹凸不平，對長者來說是危險地帶。



如安眠藥。梁醫生說，長者的睡眠模式改變，是正常生理現象。他們會感到晚上難入睡或睡不

好，白天卻容易打瞌睡或突然睡着，接受現實的長者，睡到早上三時起牀，四時去晨運，生活感輕鬆。部分接受不了現實的長者則向家人投訴失眠，家人陪同見醫生，醫生就可能處方藥物。有時長者感到不開心，心情鬱悶，要求醫生處方「開心藥」（鎮靜劑）。其實這都是一些不必要的藥物，會令長者混沌沌，減低警覺性及反應。



另外感冒藥、止鼻水藥、咳藥水的副作用亦會令長者暈陀陀。而常見的血壓藥，長者服後有時會因為血壓過低而頭暈，特別是姿勢轉換時血壓一下子未能回升，就有機會在頭暈下失平衡跌倒。

環境多障礙易絆倒

環境亦是引致長者跌倒的重要因素。梁醫生說長者最常見在浴室跌倒。「浴室地面濕滑，浴缸較高身，跨步出來時容易失平衡跌倒；如本身關節差，或有神經系統毛病，加上本身平衡差，跌倒機會更大。年輕人平衡力好，滑倒時都來得及反應可用手扶住，但長者跌倒時，手未趕得及扶住牆壁，結果是向前倒下頭

▲長者很多時有關節痛，是其中一個引致跌倒的原因。

先着地，或是向後倒下臀部着地，無論是前仆或是後仰，都足以造成嚴重後果！」

另外如家居走廊通道不暢通，地上有雜物，例如地布、電線等沒收藏好，都有機會令長者絆倒跌下而受傷。

梁萬福醫生說，長者跌倒如有明確原因，例如被雜物絆倒，事後當然要清除雜物避免日後再跌。如未有明確原因，做家务人的就更要小心找出背後的高危因素，例如是否血壓低？有沒有心臟問題如心律不整？「有一種常

▲長者跌倒可能是疾病先兆，有需要時會透過影像掃描找出原因。



▶老人家很多時要服多種藥物，藥物有機會令他們暈陀陀或警覺性較差。

見情況，是長者上洗手間後，回來時跌倒，這種稱為「體位血壓低」(postural hypotension)，當轉變位置時失平衡；亦有些病人的血壓藥令其轉身時暈一暈。腦瘤症都有影響。」梁說。

所以長者跌倒後就算沒有明顯受傷，梁醫生都建議要見醫生檢查找出原因，如與血壓有關，就要小心調節藥物。

老人骨折手尾長

長者跌倒的危險性，在於會大大影響日後的生活。梁萬福說，長者跌倒後有機會出現骨折，如本身有骨質疏鬆問題更是高風險，五十至七十歲長者跌倒大多手腕骨折，因跌倒時用手撐住地面。七十歲以上人士就大多屁股落地，造成髖關節的股骨頸斷裂。如坐跌地上，就很大機會脊骨斷裂。

「研究數字顯示，一年全港有七千個案因髖關節折斷而入院，他們本來能行動，但有接近三分之一手術治療後無法回復行動甚至需要入住老人院，當中百分之十更因此而死亡。其餘三分之一經治療後回復正常活動能力，另有三分之一人康復後活動能力下降，例如平時可以自行



上街買磁，斷骨康復後可能要撐拐杖才能上街：如平時用拐杖，傷癒後可能用步行架，甚至要坐輪椅。有些手腕骨斷裂後，因痛楚而無法炒菜。

「更多是無聲折斷，即脊椎骨壓扁，引致痛楚、腰彎曲無法伸直。我們經常見到婆婆們嚴重彎腰，就是因為骨質疏鬆加上無聲折斷，看起來像矮了一樣。因椎骨倒塌，胸腔受壓難以擴胸，後期會出現呼吸系統問題，更可能有心臟問題。」梁醫生說。

所以預防骨質疏鬆減少跌倒可是當先要務，另外亦要進行運動訓練，加強肌肉力量以支撐身體。

運動訓練夠實際

「年紀大有肌肉流失乃正常，肌肉體積亦比年輕時小，故力量較差。人靠肌肉力量撐起身體，力弱、支架差，姿勢自然差，故容易跌倒。要改善需要運動，帶氧運動如跑步、散步可練氣；非帶氧運動即肌力訓練運動亦很重要，下肢如大腿的四頭肌常見萎縮，此肌肉支撐上身重量。進行阻力運動訓練，有助加強肌肉力量就不容易跌倒。」

另外上肢肌肉、背肌、膊頭

家居安全防跌倒

六十歲以上長者要注意家居環境安全，以免跌倒。

浴室

要有穩妥扶手，不應用毛巾架充當土炮扶手。扶手應放在洗手盆側、坐廁旁及浴缸邊。

六十歲以上人士應及早準備，浴室中要有企缸，毋須跨步進入，就算日後年紀漸長，活動能力衰退甚至中風後都毋須再改建。地磚要防滑，地墊要黏實地面以免絆倒。

坐椅太深陷及質地太軟的沙發，都不適合長者，應選擇高度要與膝頭一致的沙發。最好坐有扶手的穩陣椅子，有高靠背。

家中保持走廊暢通，電線收起。

加裝夜燈，長者晚上經過會自動開啟照明。



起居室

睡房

長者好多時喜歡高牀，貪其牀下底夠寬敞可放雜物，但高牀不方便上落，應選擇適當高度，長者坐牀邊時雙腳可平放地上。

牀褥不應太厚及太軟，厚牀褥會增加睡牀高度，應選擇較薄身的，約三至四寸厚度已足夠。避免彈簧牀褥，因為使用日久彈簧失去承托力，長者不捨得換，但令其起牀困難。

睡牀位置要適合長者上落，如長者的右邊身軀活動困難就應安排他在左邊下牀。

牀邊有椅方便上落，並有扶手，方便長者起牀、坐起來及站直。椅子不要有輪，要夠重；沙灘椅、膠椅均不宜。



▼ 未步入老年前，退休人士宜多做肌力訓練運動，減少肌肉流失。



肌、腹肌等都需要鍛煉，全身肌肉組群好，就能支撐整個身體。年輕的如五六十歲，可進行器械訓練；七十歲才開始做都有改善。當然愈早做，效果愈理想。

公園的公公婆婆要太極、跳大媽舞，都是有用的肌肉及平衡訓練。長者也可以行山，但要注意選適合裝備，並避免行太多梯級，以免傷膝。瑜伽也是好運動，但必須有導師指導。

陳伯去年底跌倒後入院，之後發現有高血壓要開始服藥，現時血壓平穩。而為免再跌倒，家人已將家中雜物盡量收藏好，打造無障礙家居。而他一向有下田耕種，肌肉力量不差，但他知道現在體力不及年輕時，故適當時候要多休息。☎