

# 摔跤可以預防?

## 誰會摔跤?

- 65歲及以上的成人, 很多人每年都會摔跤。摔跤是老年人的致命和非致命傷害的主要原因。

## 摔跤的風險因素

- 視力有問題, 身體不平衡, 肌肉, 骨骼, 感覺受損, 心理, 眩暈, 骨質疏鬆, 藥物副作用。

## 2005年親身的經驗

- 冬天下雪, 家前門結冰, 路滑不小心摔跤,
- 決定以後冬天到較溫暖的地方旅遊避寒

## 2018年親身的經驗

- 戶外走路, 忘了台階和扶手, 絆倒並摔倒到地上。
- 骨科醫生門診, 手掌照X光, 發現手指斷了。上半身CT掃描, 發現鼻子斷了。醫生助手上石膏, 包括手指, 手腕, 和手臂, 兩週不舒服的體驗。
- 決定如有扶手, 一定用扶手, 並一年後搬家到電梯大樓。

## 朋友們的經驗 - 自動扶梯 ESCALATOR

- 乘坐帶扶手的自動扶梯, 拿重行李。至少三位朋友摔跤, 斷了手或腿。
- 拿行李應該考慮坐電梯

## 朋友們的經驗 - 黑夜, 虛弱

- 在戶外環境晚上遛狗, 被繩子絆倒, 撞後腦。天黑後避免去陌生的環境做不熟悉的事
- 如果身體感到虛弱, 需要, 護理助手, 或用手杖, 或坐輪椅幫忙
- 朋友病後出院前, 在醫院浴室摔跤昏迷及去世
- 朋友去前院拿郵件, 摔跤昏迷三週才醒

## 摔跤經驗分析

- 戶內戶外晚上白天都會摔跤。往前摔 - 非致命傷害? 往後摔 - 致命傷害?

## 如何測試摔跤的風險

- 計時起走- 走路太慢, 過不了馬路紅綠燈
- 功能性前伸- 您能彎腰為自己剪腳趾甲嗎?
- 單腳站立- 平衡不好容易摔跤

## 預防摔跤的方法

- A1. 改善戶外起居環境 -

穿摩擦力強的鞋底，不要走在有水或打腊光滑地，盡量兩手空着不拿東西

- A2. 改善室內起居環境 -

浴室應有扶手及防滑地毯。上下樓梯要小心，樓梯附近的光線要充足，兩側要有欄杆，不要把東西放在樓梯上，最後一階用不同的顏色。

- B. 飲食及醫葯 -

增加維他命D及鈣補品，注意及避免葯物彼此互尅作用，定期視力檢查

- C. 運動：單腳站立，腳跟到腳趾走路

- D. 輔助器材：手杖，輪椅，保護墊，適合老人用的浴盆

## 結語

隨時隨地都有摔跤的風險。摔跤以後，檢討原因，改變方向。日常保健減少致命傷害摔跤。活在當下，一心不能二用是我預防摔跤的內在因素。

(鄭熹, 應小珍 2019年4月)