

首先，好消息是：每個人都會摔倒，摔倒很正常，不信您問任何初學走路的孩子或曲棍球運動員！幸運的是，大部分摔倒都不會引起嚴重受損傷。

現在，我們說的是不好的消息：隨著我們年齡的增長，我們中約1/3的人會在年輕時不會摔倒的情況下發生摔倒。突然之間，我們在地板上滑倒，或被我們安全使用多年的門檻絆倒。這是一個警告信號。當老年人發生了摔倒，在下一年他們將有2.5倍的幾率再次摔倒。

摔倒的結果可能會很嚴重——手腕、腿、髖部骨折，甚至是頭部受傷。並且，年長的成年人通常需要更長時間來恢復。骨骼、肌肉和關節受傷會限制您的運動，使您不能像所期望的那樣獨立生活。

但是，回到好消息：一個無法解釋的摔倒可能是您開始重新掌控的好機會。在成千上萬個人身上進行的研究清楚地證明了摔倒是可以預防的。

## 我們為什麼會摔倒？

大部分摔倒的原因不止一個。正常情況下，年齡相關的身體變化加上我們周圍的物體會引起摔倒。例如，眼睛的白內障會降低我們在昏暗光線下的視力，隨著年齡的增長，我們的腿也會變得更加虛弱，這是正常現象。這些因素匯合在一起，我們就會因為未看見東西，或者不能及時恢復平衡而絆倒。

預防摔倒的最有效方法是運用策略，使您的身體適應您所處的環境，也讓環境適應您的身體。

## 使您的身體適應環境

您的平衡系統是一個驚人的複雜機器，通常自動工作。若維護適當，它可以保持良好的運轉狀態。研究證據表明，有規律的體力活動對您的很多方面都是有好處的，包括預防摔倒。最有用的鍛煉包括步行、舉重、瑜伽、游泳或太極。

腿部的力量對我們的平衡系統很重要，可通過有規律的步行加以維持。即使是在您看電視的時候，您也可以通過捏橡膠小球來增加您的握力。定期的眼部檢查可保持您的鏡片處方是最新的。照顧好您的腳，因為雞眼和老繭會削弱平衡。

頭昏眼花是年長的成年人經常抱怨的事。某些藥物會削弱平衡。一定要告訴您的醫生有關頭昏的任何問題，特別是開始服用新藥之後。對您所有的處方藥和非處方藥列出最新列表。開始服用新藥之前，要出示給醫生、護士或藥劑師看。

某些摔倒發生在人們急急忙忙、注意力不集中的情況下。如果我們可以放慢一點，也許每個人就會更加健康一點！

文章在下頁繼續



## 預防老年人摔倒

Mark Speechley, PhD

加拿大安大略省倫敦市西安大略大學

實用的前沿研究成果適用於老年人的體育活動。



通過加拿大綠盾撥款發行本刊物。



## 讓環境適應您的身體

這裡有一些為了防止摔倒而列舉的關於您所處環境的小貼士：

- 在昏暗區域安裝更明亮的燈，特別是樓梯裡。
- 在樓梯邊安裝欄杆，尺寸應便於您抓握。
- 在您的床或浴缸一側的地毯底部安上防滑條，防止地毯在地板上滑動。或者，用橡膠底的墊子代替地毯。
- 在您的浴缸上安裝供抓握的橫杆。  
(從職業治療師那裡尋求幫助，以正確安裝。)
- 穿合腳的鞋子，不要穿鞋底或鞋跟滑溜的鞋子。冬天，穿上具有防滑紋的冬靴，以提高您在冰上的抓地力。

您是否考慮過使用髖部保護裝置？這些塑膠防護裝置適合放在您內褲的口袋中，在您髖骨的正上方。有多項研究表明，這些裝置可以在您摔倒時降低您髖部骨折的風險。像座椅安全帶一樣，剛開始使用這些裝置時可能會有一點不舒服。同樣，像座椅安全帶一樣，您必須用上它們，因為它們是有好處的！

## 保持骨骼健康

研究表明，體力活動、陽光和社交活動在許多方面對我們都是有利的，包括我們的骨骼健康。將它們與健康飲食相結合，再補充維生素D和鈣。

負重的體力活動有助於保持您的骨骼強壯，降低您摔倒時骨折的風險。太極和力量訓練是兩個已經被證實有助於預防摔倒的承重鍛煉，能增加您腿部、踝關節和腳部的力量，也可以增大您的步幅，有助於您保持良好的平衡感。

在您開始體力活動之前，請與醫療保健專業人員討論您的計畫。確保專案能保證安全性，並符合您的需要。如果活動對您是全新的，這一點顯得尤為重要。從一個有資質的帶頭人那裡獲得指導。

您當地的老年人俱樂部或公共衛生單位很可能可以說明您找到適合老年人的體力活動。如果在您的社區沒有任何適合老年人的項目，看看您是否可以從當地老年人俱樂部、娛樂部門、學院或大學那裡找到一個。

## 可以幫助您預防摔倒的專業人員

您的家庭醫生或護士可以解決一般性健康、頭昏、視力和藥物問題。理療師和運動專家是肌肉力量、運動範圍和鍛煉項目方面的專家。職業治療師是幫助您確保家庭環境安全的專家。營養師是健康飲食的專家。



Active Aging Canada  
P.O. Box 143  
Station Main  
Shelburne ON  
L9V 3L8

免費電話： 1-800-549-9799  
電話： 519-925-1676

電郵： [info@activeagingcanada.ca](mailto:info@activeagingcanada.ca)  
網址： [www.activeagingcanada.ca](http://www.activeagingcanada.ca)

This document is also available in English. / Ce document est aussi disponible en français.  
Este documento también está disponible en español. / Questo documento è disponibile anche in italiano.  
本文件亦有简体中文版本 / ਦਿਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ