

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 79

如何預防跌倒 老年人指南



要防止跌倒，請注意身體健康。

多活動。

- 不管多大年齡，有規律的運動都可改善情緒，使您更健康。任何時候開始運動都不算遲。
- 體育運動有助於防止和控制高血壓、心臟病、糖尿病和許多其他疾病。
- 運動還可減少跌倒的可能性，因為運動會使肌肉更強健，並改善身體平衡功能。
- 成年人每週應至少有5天適度運動，每天不少於30分鐘，例如快步行走。不管運動量多少，對身體都有好處，做些運動比完全不運動好！
- 您可以分散運動，不必一次完成。每次10分鐘也可以。
- 改善身體平衡和協調性的運動對防止跌倒尤其有幫助，例如太極拳，但任何類型的運動都有好處。
- 請向您的醫師或醫護人員詢問哪一種體育運動最適合您。

讓您的醫護人員 檢視您的所有藥物。

- 隨著年齡增加，藥物對您的作用可能會變化。某些藥物或藥物組合可令您困倦或頭暈，使您跌倒。
- 讓您的醫師或藥劑師檢視您服用的所有藥物，包括草藥和非處方藥。您的醫師



可能會改動您的藥物，並告訴您哪些藥不必再服用。

檢查您的視力。

- 視力不佳會增加跌倒的風險，因此每年至少要看一次眼科醫師。
- 您戴的眼鏡可能不合適，或者您可能有青光眼或白內障，影響您的視力。



大多數老年人是在家裡跌倒的。

請使用這份核對清單，把家裡安排得更安全。

地面

- ❑ **傢具**。傢具是不是擋路？重新擺設傢具，使走路的地方沒有任何障礙。
- ❑ **小地毯**。走在小地毯上很容易滑倒。拿掉小地毯，或者用兩面膠或防滑襯墊將小地毯固定。
- ❑ **凌亂的雜物**。地板上是不是有紙片、書籍、鞋子、雜誌、盒子或其他雜物？把它們撿起來！
- ❑ **電線**。把電話線及電源延長線和電線捲起來或用膠布貼在牆邊上，這樣就不會被絆倒。添加必要的插座。



樓梯和台階內外

- ❑ 把紙片、鞋子和其他雜物撿起來，樓梯要始終保持乾淨。
- ❑ 鬆動或不平的台階要修好。
- ❑ 要確保地毯牢固地貼附在每一層台階上。或者去掉地毯，改用防滑橡膠梯面。
- ❑ 在樓梯的頂部和底部都要安裝頂燈和開關。您可安裝那種黑暗中發光的開關，這樣更容易看到它們。
- ❑ 燒壞的燈泡要立即換掉。
- ❑ 固定鬆動的扶手，或者安裝新扶手。確保樓梯兩邊都有扶手，而且樓梯從頭到尾都要有扶手。



廚房

- ❑ 您最常用的東西是不是放在較高的隔板上？把它們移下來，放在齊腰高的地方。
- ❑ 梯凳可能有危險。如果一定要用梯凳，買一個有扶手的。絕對不要把椅子當梯凳用！



衛生間

- ❑ 浴缸裡和淋浴地面上要使用防滑墊或自黏條。
- ❑ 要在浴缸和抽水馬桶旁妥當安裝橫向扶手桿。



臥室

- ❑ 把燈放在靠床且觸手可及的地方。
- ❑ 臥室到衛生間的通道是不是很暗？裝上夜燈，這樣走路時就可看清方向。

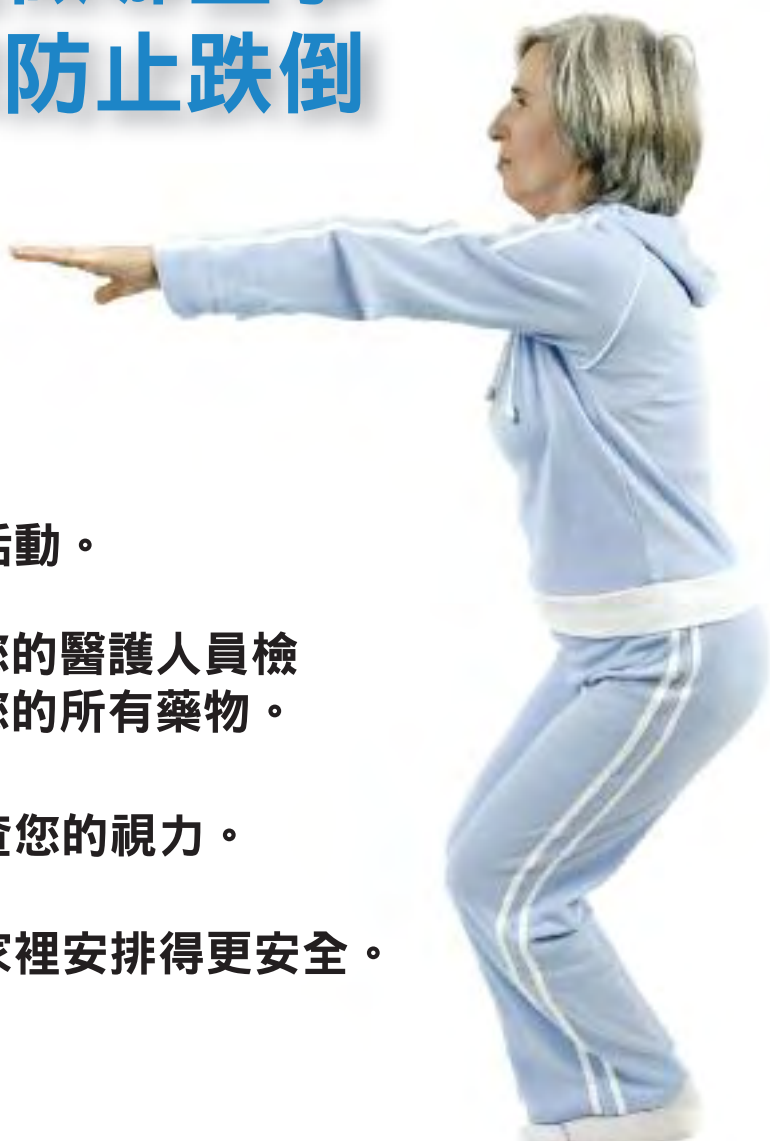


其他安全建議

- 起坐或起臥時要緩慢。
- 家裡家外都要穿鞋。不要赤腳，也不要穿拖鞋。
- 改善家中的照明。隨著年齡增長，需要更亮的燈光才能看清。要掛上輕薄的窗簾或遮光物，減少刺眼的光亮。
- 用大字寫好緊急電話號碼，把它一直放在每個電話機旁。
- 地板上要放一台電話，以防您跌倒後站不起來時使用。
- 考慮身上佩戴警報裝置，這樣您跌倒時就會有人來幫助您。



您能做哪些事情來防止跌倒



- 1 多活動。
- 2 讓您的醫護人員檢視您的所有藥物。
- 3 檢查您的視力。
- 4 把家裡安排得更安全。

更多資訊及幫助

- 紐約市健康與心理衛生局：
nyc.gov/html/doh/html/ip/ip-index.shtml
- 疾病控制與預防中心
(Centers for Disease Control and Prevention):
cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/adultfalls.html
- 紐約州衛生廳 (New York State Department of Health):
health.state.ny.us/prevention/injury_prevention/
- 紐約市老人局 (New York City Department for the Aging):
nyc.gov/html/dfta/downloads/pdf/fallsandfractures.pdf
- 美國老齡研究院 (National Institute on Aging):
nia.nih.gov/HealthInformation/Publications/falls.htm

請撥
311

如需任何一期的《健康公報》

所有的《健康公報》均可從nyc.gov/health獲取

如欲訂閱免費電子版本，請訪問nyc.gov/health/email

第 9 卷 - 第 4 期

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 79

紐約市健康與心理衛生局
New York City Department of Health and Mental Hygiene

與以下單位共同製作:

醫療保健處

Division of Health Care Access and Improvement



如何預防跌倒

請撥
311

瞭解紐約市政府提供的非緊急性服務，請撥 311
電話上提供 170 多種語言的翻譯