

預防跌倒



齊齊帶動「藥」有所施，「藥」有所用！
Correct and Safe Medication Use
- what you need to know!

主辦機構
Organised by:



捐助機構
Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

預防跌倒

跌倒是長者最常見的意外。跌倒是指突發、不自主的、非故意的體位改變，倒在地上或更低的平面上。本港每年至少有三分之一住在社區的長者跌倒。隨著年齡愈大，跌倒的機會率愈高，死亡率也隨年齡增加而急劇上升；一般來說，女性的發生比率較大。

大部分跌倒只會引致皮外傷，大約10%的傷者須到醫院急症室求診，其中一半有骨折現象。跌倒不但可能引致嚴重傷殘，還會影響身心健康，例如跌倒後產生的恐懼心理，直接降低長者本來的活動能力，導致長者的獨立生活及自我照顧能力下降。



預防跌倒可從改善長者本身體質、生活環境及日常生活習慣上著手。如果長者能接受一系列的評估和治療，便可以預防和大大減低跌倒帶來的傷害。



13/F, Kingsfield Centre, 18 Shell Street, North Point, Hong Kong. 香港北角蜆殼街18號嘉昌商業中心13樓



電話：3708 8552



傳真：3708 8553

藥劑師建議預防跌倒的方法

服用藥物的注意事項：

服用藥物愈多，愈可能影響認知能力、神智、視覺、步態、平衡等，並增加跌倒風險。

1. 除了定時服用的藥物，盡量減少其他藥物的使用數量
2. 必須依照醫生的叮囑使用藥物
3. 用藥盒把所需藥物排列妥當
4. 減少使用自行於市面店舖購買的成藥
5. 服用西藥期間避免同時服用中藥



增強骨質密度，預防跌倒和骨折：

長者在諮詢醫生後，可服用以下營養補充劑，增強骨質密度：

1. 鈣質每日1,000毫克至1,500毫克（飯後服用，每天2至3次，每次500毫克，能增強身體吸收）
 2. 維他命D每日400IU至800IU
- 醫生或會處方骨質疏鬆症患者以下的抗骨質疏鬆症藥物，增強骨質密度，預防跌倒和骨折。例如：Alendronate (Fosamax), Ibandronate (Bonviva), Risedronate (Actonel), Teriparatide (Forteo), Strontium (Protos), Denosumab (Prolia), Zoledronate (Aclasta) 等。
 - 高風險長者或須穿著髌關節保護器，以防跌倒導致髌關節骨折

香港註冊非牟利慈善機構

長者跌倒的成因

長者跌倒的成因大致可分為兩類：分別為內在及外在因素；很多長者可能有多個因素。

內在因素：

1. 長期疾病
2. 藥物影響
3. 心理因素
4. 退化因素

外在因素：

1. 長者的生活環境
2. 社會因素

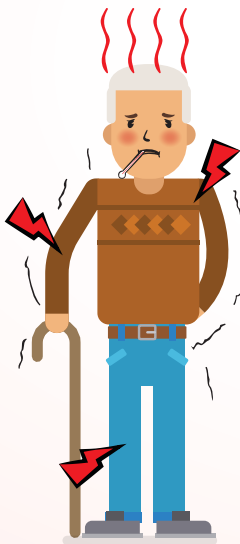


內在因素

1 長期疾病：

常見可能引致跌倒的長期病患

高血壓 (Hypertension)
低血壓 (Hypotension)
心臟病 (Cardiovascular Diseases)
腦中風 (Cerebral Stroke)
暈眩 (Vertigo)
慢性痛症 (Chronic Pain)
骨折 (Fracture)
畸形 / 殘廢 (Deformities)
白內障 (Cataract)
失禁 (Incontinence)
骨關節炎 (Osteoarthritis)
骨質疏鬆症 (Osteoporosis)
關節炎 (Arthritis)
糖尿病 — 低血糖 (Hypoglycaemia)
認知障礙症 (Dementia)
帕金森病 (Parkinson's Disease)
癲癇症 (Epilepsy)
尿道感染 (UTI)
上呼吸道感染 (URTI)
青光眼 (Glaucoma)



3 心理因素：

長者的身心健康問題，包括憂鬱、焦慮、沮喪、情緒變異及社會隔離，均可能增加跌倒的風險。

2 藥物影響：

服用多種藥物（4種或以上）或會影響人的認知能力、神智、視覺、步態、平衡等，增加跌倒的風險

常見可能引致跌倒的藥物

利尿劑 (Diuretic)
降血糖藥 (Oral Hypoglycaemic Agent)
胰島素 (Insulin)
鴉片類止痛藥 (Opioid Analgesic)
抗帕金森症藥 (Anti-Parkinson)
抗高血壓藥 (Anti-Hypertensive)
抗心律失常藥 (Anti-Arrhythmia)
抗精神病藥 (Anti-Psychotic)
抗膽鹼鹽的藥物 (Anti-Cholinergic) - 舒緩傷風感冒症狀
有睡意的抗敏感藥物 (Sedative Anti-Histamine)
 α -受體阻斷劑 (α -Blocker) - 降血壓藥
非類固醇消炎藥物 (NSAID)
抗腦癇藥 (Anti-Convulsant)
抗抑鬱藥 (Anti-Depressant)



4 退化因素：

一般健康成年人在60歲以後便開始有平衡功能減退的初期表徵，之後會更加速退化。主要的原因在於多個生理系統的功能退化：包括神經系統、骨骼關節系統及心血管系統的問題皆會造成平衡功能退化。平衡功能退化可能直接影響長者的日常生活，若加上環境因素（如照明不足、地面濕滑），可能會令長者容易跌倒。

外在因素

根據中文大學及威爾斯醫院一項調查發現，最常見跌倒意外的發生地點就是在家中！

1 長者的生活環境因素

- 燈光昏暗
- 不平坦及濕滑的地面
- 家中雜物
- 家具擺放位置不合適
- 沒扶手的浴室
- 不合適的鞋子
- 不合適的助行器

2 社會因素

- 社區的設計
- 無障礙的內外環境
- 整體的醫護保健水平
- 長者教育和收入水平
- 獨居

