



成人及長者 跌倒風險和 日常預防措施

查詢或預約，歡迎聯絡我們

預防跌倒工作委員會

📍 跑馬地
養和醫院
香港跑馬地山村道2號

☎ (852) 2572 0211

✉ Falls@hksh.com

🌐 www.hksh.com

QSC.076.I.H/C-02-062026



養和醫療集團成員 Members of HKSH MEDICAL GROUP

養和醫院
HONG KONG SANATORIUM & HOSPITAL

養和醫健
HKSH HEALTHCARE

養和東區醫療中心
HKSH EASTERN MEDICAL CENTRE

養和癌症中心
HKSH CANCER CENTRE

養和創新及專業培訓學院
HKSH INSTITUTE FOR INNOVATION & PROFESSIONAL DEVELOPMENT

預防跌倒工作委員會

預防跌倒對健康非常重要。隨著年齡增長，肌肉流失、關節退化和反應變慢等因素，都會增加跌倒風險。此外，視力和聽力退化，再加上認知功能障礙，亦可能進一步增加跌倒風險。研究發現，65歲或以上長者在一年間意外受傷，74.5%是跌倒所致¹，有機會導致骨折並影響活動能力，後果嚴重。

什麼情況下最容易跌倒？

- 起床或久坐後站立。
- 熟睡期間因尿急而醒來，起床上廁所時尚未完全清醒，手腳亦不靈活，便有機會被地上的物件絆倒，尤其洗手間地板較為濕滑時風險更高。如睡覺後要起床小便兩次或以上，可確定為夜尿問題。
- 室外環境不平坦或滑溜、擁擠、燈光昏暗，以及使用樓梯或扶手電梯期間。

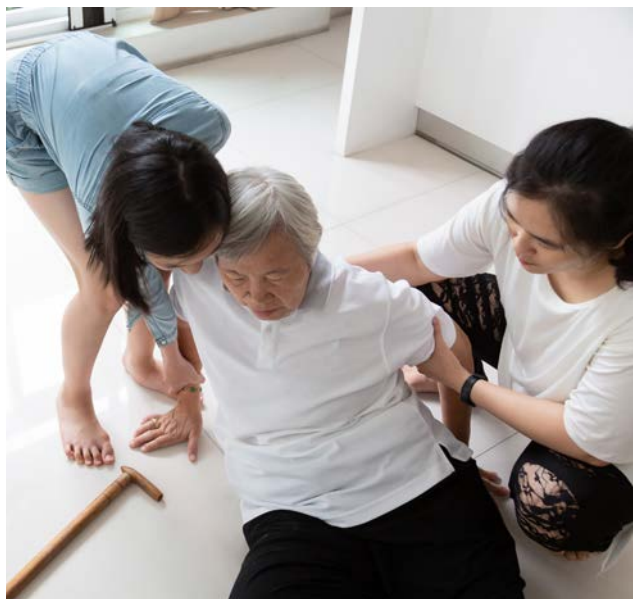


為什麼長者容易跌倒？

隨著年齡增長，人體會出現各種生理變化，令長者更容易跌倒。肌肉流失和關節退化會導致力量 and 平衡力下降，更難保持穩定。反應速度變慢，亦令人難以及時阻止跌倒發生。此外，視力和聽力隨年齡變弱，可能會影響空間意識和平衡。而認知功能障礙亦有機會進一步損害判斷和決策能力，增加跌倒風險。

為什麼跌倒對長者影響重大？

跌倒對長者可謂後果嚴重，尤其是健康方面。若正服用抗血小板或抗凝血藥物，跌倒或會增加出血風險。此外，一旦跌倒導致骨折或體內出血，對活動能力、認知能力和自我照顧能力亦會有長遠影響。



當長者跌倒時，我們可如何協助？

我們可以先評估他們的狀況，再提供適當協助，包括檢查他們是否尚有意識，以及任何疼痛或不適等。然後可嘗試了解他們跌倒時的情況，例如是否出現頭暈或其他症狀。此外，為他們量度血壓、脈搏和血糖水平(特別是糖尿病患者)，亦有助識別跌倒的潛在原因。

長者跌倒後如無大礙就毋須求醫？

建議長者跌倒後應求醫接受檢查，因為他們未必能充分交待自己如何不適。部分長者甚至會刻意隱瞞，自以為並無大礙。醫生會為他們檢查受傷程度，並找出跌倒原因，包括疾病、藥物副作用或環境因素。

較年輕的成年人重複跌倒，有可能是嚴重疾病的早期先兆嗎？

不論年齡，任何人在匆忙的時候步伐急促，未有留意四周，都會較容易跌倒。但一些常見的腦科疾病，例如中風、帕金森症等，會影響肢體活動和平衡功能，令跌倒風險增加。其他疾病如小腦萎縮症，亦會影響患者負責平衡的系統，導致走路不穩，容易跌倒。認知障礙症會減低患者對周圍環境的認知，令他們容易跌倒。除腦科疾病外，部分心臟病或骨科疾病患者，都會因關節痛或行動不便而較易跌倒。如視力出現問題，亦會減低對周圍環境的警覺性，增加跌倒機會。若重複多次跌倒，建議諮詢醫生意見，早作檢查。

為何夜尿會增加跌倒風險？

夜尿由許多不同因素引起，例如前列腺或膀胱問題、多尿症、飲食習慣，或因糖尿病、心臟病、高血壓而要服用去水丸等藥物，都會影響晚間小便，出現夜尿情況。如睡覺後須起床小便兩次或以上，便屬夜尿問題。

長者最常在起床或站起時跌倒，晚間起床上廁所更是高危時間。長者晚上因尿意而「急醒」，起床時尚未完全清醒，手腳亦欠靈活，動作不太敏捷。如要半夜摸黑起床上廁所，有機會被地上的物件絆倒。如洗手間地板濕滑，風險就更高。長者一旦跌倒，較容易出現骨折。

如何預防跌倒？

要預防跌倒，必須按個人特定風險因素採取適當預防措施。部分策略包括：

- 經常運動：適度運動可增強肌肉力量、平衡和協調能力。長者可以按年齡選擇適合的運動，如步行、游泳、太極或瑜伽。
- 確保家居環境安全：確保室內沒有鬆動的地毯、雜物或電線，地面切忌濕滑。可在浴室安裝防滑墊、扶手和安全欄杆等安全裝置。
- 使用輔助器具：長者可以考慮使用手杖、助行器或拐杖等作額外支撐，增強穩定性。
- 保持均衡飲食：攝取適量蛋白質、維生素D和鈣質，可強化骨骼健康和肌肉功能。
- 管理健康狀況：適當管理高血壓或糖尿病等慢性疾病，以降低跌倒風險。骨質密度檢測可評估骨質疏鬆的風險。定期進行身體、視力和聽力檢查，亦有助發現任何健康問題或潛在風險因素。如有夜尿問題，應及早求醫，尋求適當治療或建議。
- 定期複查服藥情況：某些藥物可能會增加跌倒風險，宜諮詢醫生，經評估後按需要調整藥物治療方案。
- 保持警覺和注意力：行走或參與活動時，應保持注意力和警覺性，注意周圍環境，避免因分心或匆忙而跌倒。

上述方法有助預防重複跌倒，顯著減低長者跌倒風險，提升他們的整體安全。鑑於人人情況不同，建議與醫生商討個人化預防方案。

歡迎掃描二維碼

觀看跌倒風險及預防的相關影片：



長者跌倒

黎嘉慧醫生
老人科專科醫生



跌倒就是因為「不小心」？

吳炳榮醫生
腦神經科專科醫生



夜尿

陳偉希醫生
泌尿外科專科醫生

參考資料：

1. 衛生防護中心(2018)。《二零一八年非故意損傷統計調查報告書》。
香港特別行政區衛生署。
https://www.chp.gov.hk/files/pdf/report_of_unintentional_injury_survey_2018_tc.pdf