

# 齊來做個不倒翁

跌倒是長者最常見的受傷原因，也是醫護界 (特別是老人科) 的一個重要課題。每年用於長者跌倒和處理因跌倒引發的併發症和後遺症的醫療支出亦十分驚人。

根據衛生署的統計，超過百分之十在社區居住的六十五歲以上長者曾於半年內至少跌倒過一次，而其中的百分之十因而骨折。

超過一半的長者跌倒是由多種的原因造成，其中包括：視力及聽覺減退，膝關節、下肢肌肉及平衡力退化、頭暈昏厥、急性及慢性疾病，藥物影響，或外在環境因素等等。

跌倒不只會引致受傷，也可令老人家的自理能力下降，有些長者會因此失去自信心和活動能力，長遠來說更可影響社交和情緒，由此引申出來的後遺症更會為家庭及醫療系統增添不少的壓力。

長者跌倒其實是可以預防的，一系列完善的臨床風險評估及個人化的改善建議是必要。

1. 評估視力(如白內障)和聽力及作出相應改善，選擇適當的眼鏡和助聽器。
2. 穿上防滑鞋履，有需要時選用合適的拐杖或助行架。
3. 調整服藥物，減少不必要的種類和份量。
4. 適當的運動和物理治療，特別是肌肉和平衡訓練。太極便是經過科學驗證，能有助預防長者跌倒的好例子。
5. 改善外在環境因素，例如：改善室內燈光，在適當的地方增設扶手和防滑墊，減少雜物堆積等。

相信大家也想做個年長的不倒翁吧！