

一些老人摔跤的事实 THE FACTS ON FALLS FOR SENIORS

你知道跌倒是老人受伤最常见的原因吗？

(Did you know falls are the most common cause of injury for seniors?)

- 每年每三位老人就有一位跌倒。
- 跌倒的老人之中，一半不只跌倒一次。
- 跌倒的老人之中，差不多一半受伤。
- 就是没受伤，摔倒过以后人就诚惶诚恐，减少活动。
- 大多数摔倒的地方就在家里浴室、厨房和楼梯。

俗话说：「老成持重」。可见「倒地葫芦」并非年纪老迈的正常历程！！

摔倒有什么原因？

(What are the causes of falling?)

- 失衡不稳，双腿乏力，或者以前曾经摔倒
- 冒险爬上椅子，却又对眼前情境掉以轻心
- 鲁莽匆忙 (例如急着上厕所，或者赶去接电话)
- 要拿放得高放得远的东西，或者那天身体不适，或是精神体力不好，却不肯求助
- 家园内外有设施不够安全稳妥，例如扶手失修松脱
- 穿着不安全的鞋履 (譬如后跟开通的鞋或拖鞋，又或者光着脚)
- 没按医生嘱咐的剂量和时间服药，又或者一天服药超过八种可能令人头晕颤抖，或虚弱无力
- 饮酒影响人的警觉性和平衡力

我可以怎样预防跌倒？

(What can I do to prevent some falls?)

集中精神

- 凡事预早筹谋，到时无慌不忙，按部就班。有需要就求助。

加强骨骼健康：预防患上**骨质疏松症** (骨头容易断裂)。加拿大骨质疏松协会建议：

- 年届五十人士：每日摄取 1200-1500 毫克钙 (饮食和补充剂总量)
- 年届五十人士：每日摄取 800-1000 国际单位维生素 D/维他命 D

可以服补充剂来达到钙和维生素 D/维他命 D 的摄取量

饭菜选材要健康，平日吃足三餐别躲懒。

穿着安全的衣履鞋袜，爱惜双脚

- 如果脚痛，你就不愿活动，不活动，摔倒的机会就上升。
- 如果你有糖尿病，或者双脚有些什么不舒服，去看脚医。
- 穿鞋选鞋底不易滑，鞋跟矮而宽的。
- 鞋子或拖鞋的尺码要合脚。
- 不要赤脚或者穿后跟开通的鞋或拖鞋。

依指示服药：记住 – 酒精影响药物的效用

- 服用安眠药要请教医生，安眠药增加跌倒的机会。
- 将所有你服的药，包括草药，告知医生。
- 请医护人员每年覆检你服的所有药物。

做视力和听觉检查

- 戴眼镜和助听器。

家居环境要安全稳妥

- 在马桶、浴缸或淋浴间旁边安装扶手。
- 改善家里的照明。人年纪大了要更光明才看得清楚。
- 所有楼梯都装上扶手和照明。
- 沿着楼梯和经常行走的路线，清除绊脚的杂物 (譬如报纸、书籍、衣服鞋袜)。

活跃起来：定期参加运动课程

- 有强壮的骨骼和结实的肌肉降低跌倒的风险，运动可以强壮你的骨骼。
- 定期运动会提升你的平衡力、四肢五官的协调和腿力。
- 试试步行、跳舞、打保龄球、耍太极。

我有慢性病，有什么课程可以助我促进肌肉和骨骼健康吗？

(I am living with a chronic health condition, are there any programs that help build my muscle and bone health?)

「慢性病优质生活计划」Living Well with a Chronic Condition Program 为卡加利地区患慢性病患者人士提供教育课程、体能训练和自我调理课程。

请浏览互联网 www.calgaryhealthregion.ca/programs/cdm 或者致电 403-943-2584 查询英语课程，403-650-4933 查询国语/粤语课程。有些课程是以旁遮普语、粤语或国语授课的。

要是我摔了一跤，应该怎么办？

(What do I do if I fall?)

- 不要急忙爬起来。动身爬起来之前，先看看有否受伤，或者让人家搀扶你，安全地徐徐站起来。
- 告知亲友或工作人员你摔了一跤，受伤就要看医生。
- 请医生检查你正在服的药。
- 别让对跌倒的恐惧阻吓你继续活动。

进一步预防摔跤的数据

(For more information)

- 请教你的家庭医生，或者致电亚省健康连线，二十四小时备有护士提供意见及健康信息，免费长途电话 1-866-408-LINK(5465) 或者国语健康连线 403-943-1554，广东话健康连线 403-943-1556
- 预防摔倒 – 浏览「找着平衡」网站 www.findingbalancealberta.ca
- 互联网 www.cdc.gov/injury 有西班牙文和中文小册
- 进一步认识骨骼健康，浏览网站 www.osteoporosis.ca
- 亚省受伤控制及研究中心 Alberta Centre for Injury Control and Research 网站 – www.acicr.ualberta.ca

若阁下欲重温「健康人生路」系列早前的文章，请浏览互联网

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm 阅读以贵母语写成的健康信息。