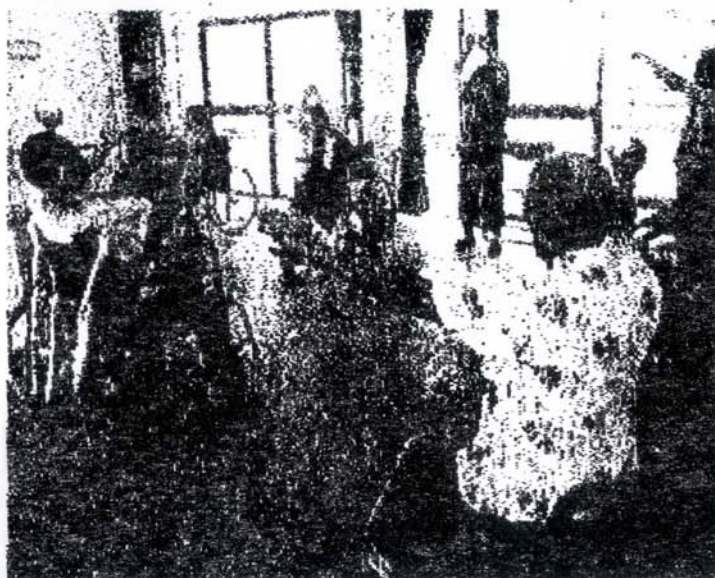


長者平日多運動則少跌倒



■跌倒受傷，是長者入住護理院的原因之一。

大溫哥華近日連場大雪，許多長者都不敢出門。長者都覺得冬天是一個危險的季節，因為天氣寒冷，令路面結冰而變得濕滑，很容易令人跌倒。事實上，跌倒是不少長者需要送院求診、因傷住院，以及入住護理院的主要原因。

最易在家裏跌倒

可是，根據溫哥華的市衛生局的資料，出乎意料之外，長者最常跌倒的地方是在自己家中，所以應該多留意家居設施和生活習慣，加以改善與改善，以減少跌倒機會。

留意家居安全——家中浴廁是長者跌倒的高危險區之一，其浴缸或檯、屋頂、走廊、浴室，應該多注意家中地板乾濕及止地動滑設施，例如在浴室放置防滑地墊。

不要在樓梯邊放鞋或書本，應該認清有人容易絆倒的東西，包括電線、多餘家具，從行走範圍中清

除，保持走廊很通。

▶ 注意放在角落的小物件，因為牠們往往容易令人絆倒。

▶ 屋內外等處有充足的陽光，特別是樓梯。晚上睡覺時，使用夜間燈照明樓梯與浴室的通道；使用樓梯時，請繫好開關燈。

▶ 不要放在小球的遊戲，必要時費面要用雙腳穩固地站。

▶ 最好能平時睡前邊安裝扶手，並裝有緊急應急設備。

注意生活習慣——太匆忙的日程活動，例如接聽電話或開門，都容易引致跌倒。可以把電話改或可講備式的，或者改用答錄機，以免長者去接電話時，不小心而絆倒。盡量減少處理並每次只做一項工作，不要分神。

▶ 下樓梯時，不要突然下梯，不要突然蹲下或站起。姿勢要變，可以先坐樓梯頭，再轉轉頭，然後再站起，以免眩暈。樓梯上站起時動作要變，行走時要平衡身體。

▶ 這提醒了，應該以靈活性、平衡性及糾改的高度，把速度為首要考慮。平時宜多花時間檢查足部健康與保養，避免出血或因腳趾痛而開脚

造成走路不方便，引致跌倒。

▶ 看說多步運動的得相，那還是傾斜路面的最佳方法。規律的運動，有助保持身體柔軟性，但要避免太熱，以免受傷。

▶ 特別注意戶外走道上的草皮、泥沙、水漬或者積雪等，請除去人道的積雪。

▶ 走在斜坡上，或有門框的牆上，要看清楚，再向前走。

▶ 定期做身體檢查，不過量運動，要養成良好的營養，每天定期做壓力、精力和反應檢查，或是在問題出現之前及早發現。

▶ 檢查好樓梯的狀況，因為樓梯及藥物間的互相碰撞，以免踏破走路平衡。

經過跌倒及不能停息是跌倒，表示必須立即諮詢醫生諮詢。

以備其足可以自免的，只須聲音不適，留意家居安全及多費時間跌傷是可以預防的。

本文資料提供：高治文醫院基金會，電話：604-244-5355，傳真：604-244-5355，查詢請電：www.ichonddhospitalfoundation.com。