

肌不可失 保命防跌 人人有責



保健組護理師
曹瑞雲

大綱

- 一. 跌倒統計
- 二. 跌倒的原因
- 三. 跌倒造成的傷害
- 四. 如何預防跌
- 五. 銀髮族功能性體適能
- 六. 結論



跌倒 有多嚴重?



pixta.jp - 17545384

65歲以上老人的10大死因

台灣

- ① 惡性腫瘤
- ② 心臟疾病
- ③ 肺炎
- ④ 腦血管疾病
- ⑤ 糖尿病
- ⑥ **事故傷害**
- ⑦ 慢性下呼吸道疾病
- ⑧ 高血壓性疾病
- ⑨ 腎臟病
- ⑩ 慢性肝病和肝硬化

衛生福利部統計處2016年數據

美國

- ① 心臟病
- ② 惡性腫瘤
- ③ 慢性下呼吸道疾病
- ④ 腦血管疾病
- ⑤ 阿茲海默症
- ⑥ 糖尿病
- ⑦ **事故傷害**
- ⑧ 流感肺炎
- ⑨ 腎臟病
- ⑩ 敗血症

美國疾病控制與預防中心2015年數據

老年人跌倒第二大原因

一、跌倒統計

- 台灣老年人的跌倒率為10%-20%
→ 每5~10位老人就有1位在1年內
跌倒過。
- 有跌倒經驗的人中，有1/3以上的人
有再次跌倒的機率。



跌不起 — 五老有一跌，十跌有三傷

- 5個長輩，1個人曾經發生跌倒。

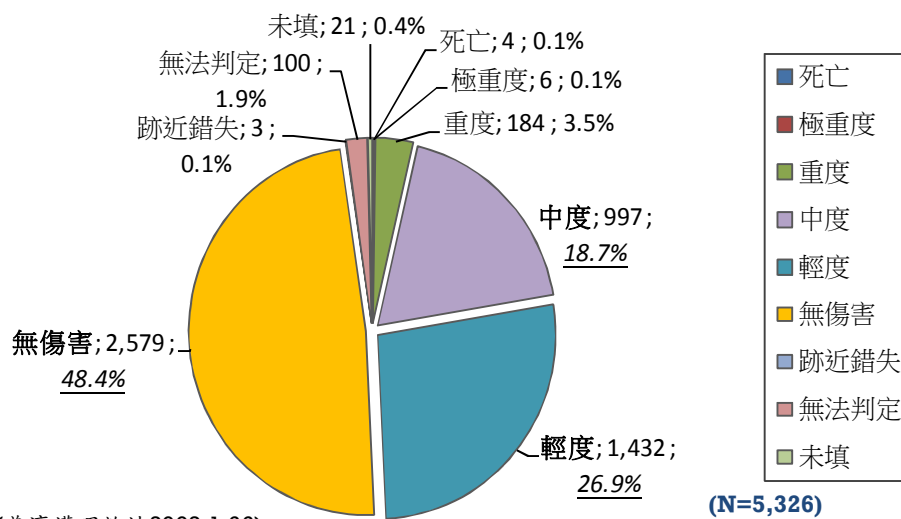


- 10個人跌倒，3個人會受傷，其中1個人
甚至會住院。



資料來源：衛生福利部國民健康署

某綜合醫院跌倒事件對病人健康影響程度

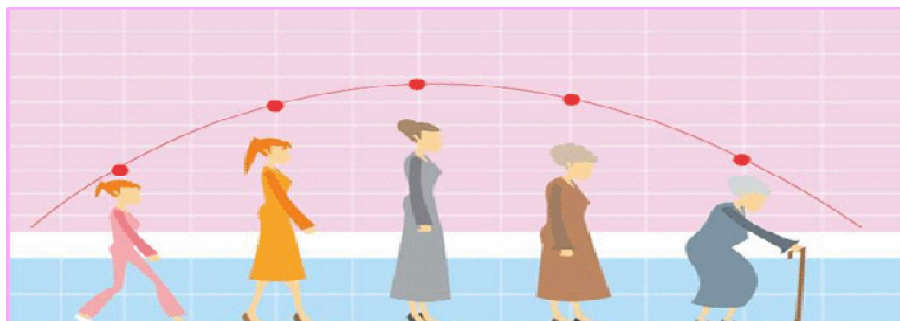


當跌倒發生在不同年齡



圖片來源：網路

人體年齡與骨質的變化



幼童期

骨質存入 > 骨質流失
骨骼迅速成長

青少年

骨質存入 > 骨質流失
骨骼持續發育，一直到35歲達到高峰

35歲以後

骨質存入 = 骨質流失
骨質存量停止成長，高峰期會持續一段時間

停經期

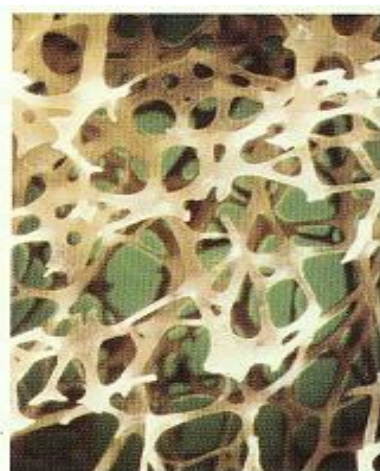
骨質存入 < 骨質流失
因為骨質存量萎縮，骨骼變的很脆弱

老年期

骨質存入 < 骨質流失
即使流失量慢慢減少，如果骨質低於骨折門檻，很有可能引發骨折

9

骨質疏鬆

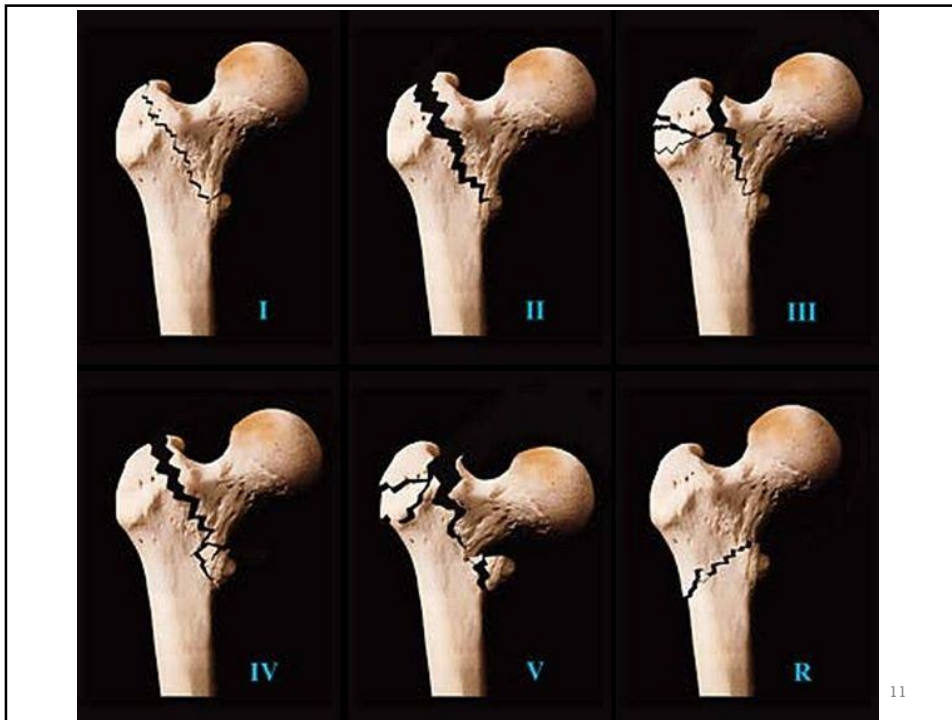


正常骨質



疏鬆骨質

10



老人骨折的結果

- > 50% 於出院後住到療養院，其中有一半需住超過一年
- < 50% 能於骨折後一年獨立走路
- < 30% 能恢復到骨折前的身體狀態
- 1/3 害怕再跌倒而不敢或減少日常活動
- **後遺症**：肺炎、褥瘡、脫水或肌肉萎縮

15

肌少症

- 老化、發育過程、不良營養、臥床、缺乏活動、慢性疾病和某些藥物皆與肌少症有關(Cruz-Jentoft et al., 2010)



Low Risk of sarcopenia High

Calf circ. > Finger ring Calf circ. = Finger ring Calf circ. < Finger ring

人體肌肉量隨年齡衰退

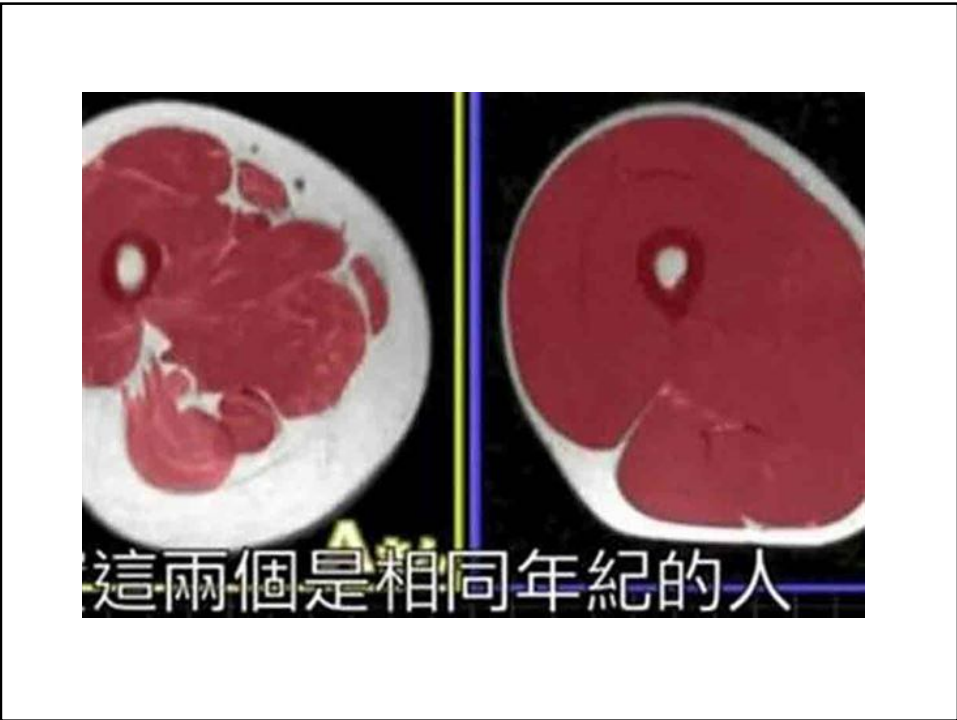
20~35歲
衰減0.5~1% / 年

50歲後
衰減可達3% / 年

根據台大轉譯中心研究
台灣老人肌少症盛行率約3.9%~7.3%。
肌少症是骨骼肌肉量減少、肌肉功能下降的現象，
且可能造成日後各種失能、甚至失智有密切的關係。

圖片由Dr.Foot專業足部評估中心製作

20歲 100%
70歲 75%
90歲 50%



二、容易跌倒的原因：個人因素 1/3

- 1.年齡在65歲以上，有**75%**曾有跌倒的記錄
- 2.以前有跌倒過。
- 3.身體出現退化，例如走路不平穩，視力與聽力變差，或容易頭暈者。
- 4.貧血或姿勢性低血壓
- 5.**有慢性病**，例如心臟病、**高血壓**、**糖尿病**、呼吸系統疾病、老年痴呆症、憂鬱症、關節炎等。



21

二、容易跌倒的原因：個人因素 2/3

- 5.營養不良、虛弱、**經常有頭暈或暈眩狀症**
- 6.意識障礙（失去方向感、躁動混亂等）
- 7.**視覺障礙、聽覺障礙、肢體功能障礙**
- 8.睡眠障礙
- 9.鞋子穿著不當：鞋底無止滑功能



22

二、容易跌倒的原因：個人因素 3/3

10. 現在正在服用影響意識或活動之藥物，例如：利尿劑、止痛劑、輕瀉劑、安眠藥、鎮靜劑、降血壓藥、抗組織胺劑、降血糖劑等。



23

跌倒的原因 Med Clin N Am 2006;90:806

- 個人因素
 - 步態或平衡不良
 - 周邊神經病變
 - 前庭功能失調
 - 肌肉無力
 - 視力不良
 - 疾病
 - 年紀增長
 - 日常生活功能不良
 - 姿勢性低血壓
 - 失智
- 外在因素：
 - 環境因素
 - 鞋具、衣著、輔具
 - 約束
 - 藥物
- 加重因素
 - 絆倒
 - 滑倒
 - 頭暈
 - 無力
 - 昏倒





為什麼會跌倒？（一）

- 身體功能下降
 - ▶ 視力
 - ▶ 聽力
 - ▶ 平衡感
 - ▶ 肌力
- 生病
- 使用鎮定藥物或合併多種藥物
- 穿著不合腳與鞋底容易滑倒的鞋子

視力 聽力

肌力變差 平衡感

資料來源：衛生福利部國民健康署

為什麼會跌倒？（二）



危險環境：

- 雜物堆滿地
- 光線昏暗
- 濕滑的地板
- 散落的電線



安全環境：

- 雜物收乾淨
- 光線要明亮
- 地板要乾燥
- 拖鞋需合腳
- 電線靠牆收
- 物品避免放置高處

資料來源：衛生福利部國民健康署

三、跌倒會造成：

- 受傷
- 骨折
- 瘀血
- 生活品質變差
- 關節脫臼
- 頭部外傷
- 疼痛



● 嚴重跌倒會造成：

- 顱內出血
- 長期臥床
- 死亡



資料來源：衛生福利部國民健康署

四、如何預防跌倒

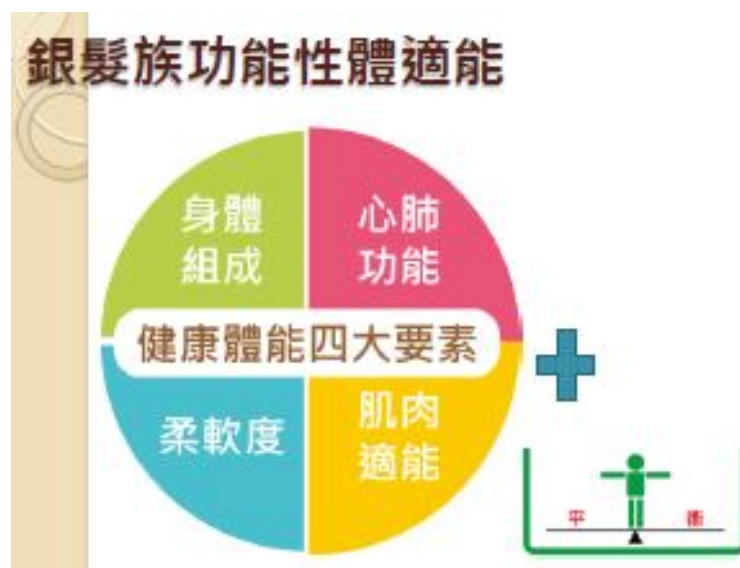
預防跌倒不困難

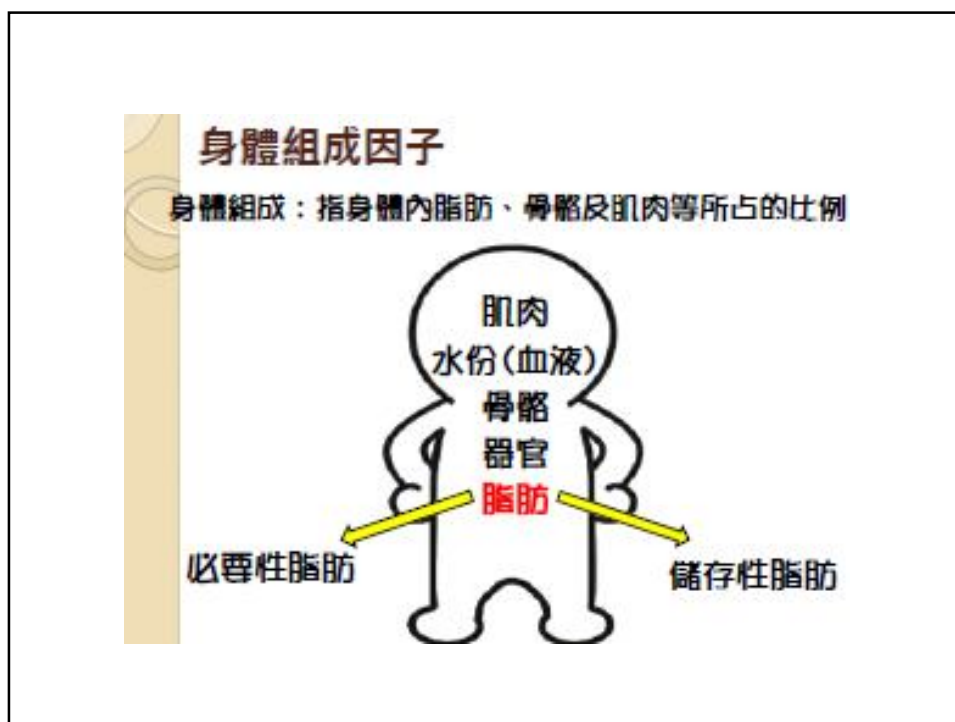
- 跌倒是可以預防的，只要一些小改變，就可以讓老人避免陷入跌倒的危機。
- 定期練習肌力、柔軟度和身體平衡。
- 請醫護人員檢視您使用的藥物。
- 時時檢測居住環境。
- 選擇合適的鞋子。



資料來源：衛生福利部國民健康署

五、銀髮族功能性體適能





心肺適能

- **健走**，是最適合高齡者的運動之一
- 低強度
- 避免對骨骼施加過多壓力
- 時間不宜過長



肌肉適能

- 肌肉用力的運動/重量訓練
- 循序漸進(低負荷)
- 進行10-15反覆次數
- 所有運動都在關節角度不痛的範圍內進行
- 使用機械式重量訓練



柔軟度

- 全方位伸展，維持所有關節最大可動範圍
- 高齡者一開始的運動應以柔軟度伸展為主要考量

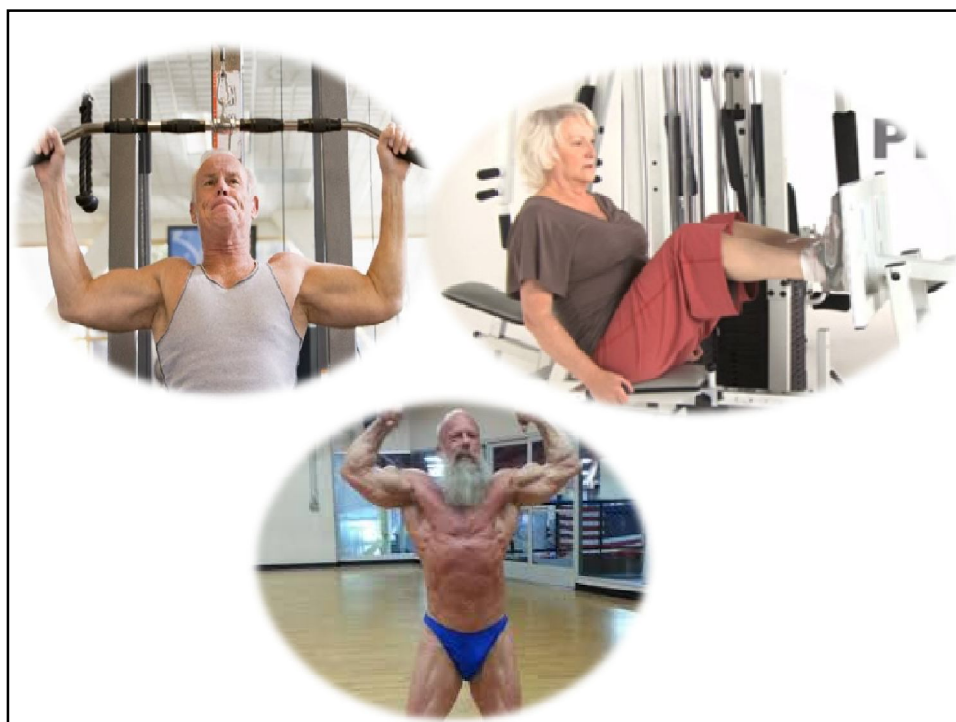


華人健康網

**熟齡族
恐陷肌少症危機!**

養肌秘密武器是...





提供老年人規律的**身體活動**介入，將顯著延緩甚至改善老化現象，達到預防跌倒的效果。

