

藥事照護
之
防跌『藥』注意

八德榮譽國民之家 保健組
藥師 郭利甄

2017/12/21

大綱

- ▶ 前言
- ▶ 導致跌倒的危險因子
- ▶ 增加跌倒風險的藥品
- ▶ 結論



前言

▶ 何謂老人

- ✓ 初老：係指65歲至74歲者。初老期的人，一般健康良好，仍在就業，具有活動的能力，其參與社會活動的動機仍然強烈。
- ✓ 中老：係指75歲至84歲者。中老期的人，多數罹患有一種以上的慢性病，心理已有某種障礙，較少社會活動，其活動力較低。
- ✓ 老老：係指85歲以上者。老老期的人，多數已癱瘓在床，通常居住在老人安養機構中，常有精神及神智錯亂的現象，需要依賴別人的幫助與協助。



前言

▶ 台灣高齡社會人口成長趨勢

西元	老年人口比例
1993	7.1% 已達聯合國世界衛生組織所 訂立的高齡化社會指標
2007	10%
2016	13% 戰後嬰兒潮開始進入老年期
2027	20.1%



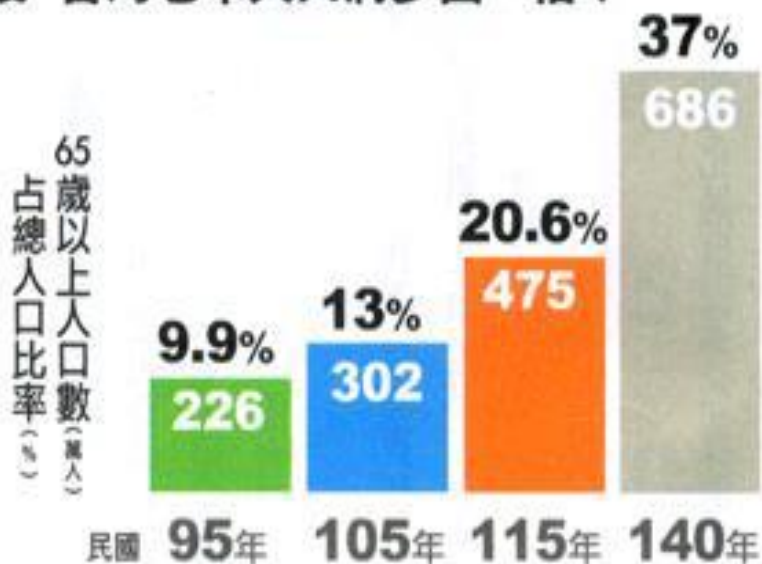
料

前言

▶ 台灣的老化問題

高齡社會加速成形

20年後，台灣老年人口將多出一倍！



資料來源：經建會

人口老化速度超越歐美，
安養問題更為迫切！

國別	老年人口從7% 成長到20%所費時間
台灣	32年
日本	36年
義大利	81年
美國	81年
英國	91年
法國	155年

資料來源：經建會

前言

▶ 台灣的老化問題

總出生率創新低

「老人國」義大利與日本，
總出生率都比台灣高

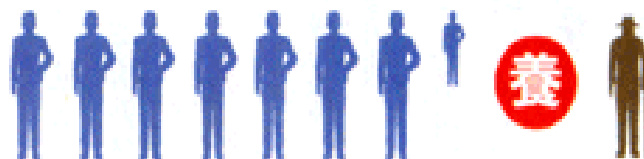
國家	總出生率
美國	2.0
法國	1.9
義大利	1.3
日本	1.25
新加坡	1.20
台灣	1.12
南韓	1.08

資料來源：內政部

扶養比攀升

青壯年人將面臨「養不起」的未來

民國**95年**



民國**115年**



民國**140年**



資料來源：經建會

前言

▶ 老年人的生理變化

✓ 泌尿系統

- 隨年紀增長，膀胱容量減少，膀胱壁肌肉力量減弱，也容易導致頻尿的發生。
- 攝護腺肥大，會造成解尿不易與解不乾淨的問題。



✓ 肌肉骨骼系統

- 隨者老化，身體肌肉質量減少，尤其是**下肢近端(大腿處)肌肉減少最多**，造成力量變弱而產生平衡問題以致跌倒。
- 我們知道年齡超過二十歲，骨質的質量(密度)便開始走下坡，女性特別在更年期後骨質的流失則更為快速。
- 骨頭內膠原蛋白也會隨年齡增加而失去彈性，因而當骨頭內有微細的骨折也會造成修補變慢。



前言

▶ 老年人的生理變化

✓ 神經感官系統

- 隨者老化，大腦重量減輕，大腦內血流量減少，並包括：腦內酵素及神經傳導物質分泌減少等，使得長者某些腦部功能變差，例如：分析感覺訊息的速度變慢、執行運動反應時間較長(感覺上較遲鈍)。
- 另外身體反射功能變慢，易使長者跌倒。
- 隨者老化，長者眼睛容易罹患白內障、青光眼以及老花眼等疾病，因而導致視力不良以至於跌倒或其他意外



前言

- ▶ **跌倒**是老人最常見的意外事故，跌倒所導致的傷害可能影響日常生活及自主生活的能力。健康狀況、疾病及藥品都可能增加跌倒風險。了解跌倒的原因並減少引起跌倒的潛在因素可以減少跌倒的風險。
- ▶ 根據國外研究調查，65歲以上的老人，有75%曾有跌倒的記錄。而住院病人中，**老年人**跌倒的風險是年輕人的**10倍**。老人若服用大於4種以上的藥物也為跌倒高危險群。



導致跌倒的危險因子

▶ 高危險群：

- ✓ 產婦
- ✓ 四個月~十二歲、大於六十五歲
- ✓ 過去一年有跌倒經驗
- ✓ 病人特殊性格：逞強、不願意麻煩他人、不遵從疾病角色限制
- ✓ 意識混亂

導致跌倒的危險因子

▶ 高危險群:

- ✓ 主訴頭暈、眩、虛弱感；姿勢性低血壓；貧血
- ✓ 視覺障礙、聽覺障礙
- ✓ 活動需他人、需輔助器協助、步態不穩
- ✓ 如廁需協助、頻尿、腹瀉
- ✓ 照顧者能力不足、無跌倒危機意識

✓ 藥物



分類	藥品	造成跌倒的機轉
鎮靜安眠藥	BZDs	嗜睡、暈眩、腳部不穩
抗精神病藥物	Antidepressants Anticholinergics Antipsychotics	椎體外症候群(ex肌肉張力不足、不平衡感)、低血壓、鎮靜作用
麻醉止痛藥	Anesthetics(include fentanyl · morphine)	鎮靜作用、肌肉鬆弛、意識混亂
心血管藥物	Antihypertensives Diuretics Digoxin	疲憊、低血壓、眩暈、電解質不平衡
降血糖藥物	Antihyperglycemics	低血糖症狀、眩暈
抗組織胺劑	Antihistamines	鎮靜作用、肌肉鬆弛
緩瀉劑	Laxatives	增加病人如廁的頻率
抗癲癇藥物	Anticonvulsants	鎮靜作用、嗜睡
帕金森氏症藥物	Parkinsonism medications	姿勢性低血壓、嗜睡
青光眼藥水		視力模糊、心跳變慢或不規律、眩暈或頭痛

結論

▶ 留意正在服用的藥

- ✓ 完整的健康資料及用藥紀錄---包括醫師的處方藥、自行購買的藥品、健康食品，中草藥。
- ✓ 閱讀藥品標示---
 - 本藥可能讓您覺得頭暈，尤其是快速站起來時
 - 本藥可能影響警覺性及/或協調性，請避免開車或操作器械
 - 本藥可能導致嗜睡或加強酒精作用，請避免開車或操作器械

結論

▶ 留意正在服用的藥

- ✓ 請藥師或醫師教您如何減少或避免藥品不良反應。
- ✓ 服藥期間若要喝酒應先請教藥師或醫師。
- ✓ 不要服用別人的藥，同一種藥可能在不同人身上產生不同的作用。
- ✓ 服用新的藥品時周圍應有人，萬一發生不良反應時可以從旁協助。

結論

▶ 減少跌倒風險需要做到

- ✓ 了解您正在使用的藥品作用
- ✓ 動作放慢些，不要急躁
- ✓ 穿有支持性的足部用品
- ✓ 居家環境要保持安全
- ✓ 覺得動作不穩時要找人幫忙
- ✓ 限制飲食

謝謝聆聽

