

預防跌倒，活得更好

■ 吳美枝

隨著高齡化社會的來臨，老人跌倒預防已是全球公共衛生的重要議題之一，國外也有不少的研究成果。反觀國內關於老人跌倒的研究，多著重在跌倒的發生率及盛行率，較少介入老人跌倒的預防。即使有這方面的研究，也多以「老人跌倒預防教育」的單一策略，即對長者進行叮嚀式的教育，提醒他們小心、注意，再來評估跌倒狀況是否改善，只是成效有限。

跌倒是台灣老人事故傷害的第2大死因，而非致死的跌倒也造成嚴重的醫療後果及重大的經濟損失。為了更全面地研究老人跌倒的預防，台北醫學大學傷害防治學研究所林茂榮教授和他的團隊，以臨床隨機試驗的方法，分別檢視「老人跌倒預防教育」、「運動訓練」及「環境改善」3種跌倒預防的方法，能否改善老人的跌倒情

況。除此之外，林教授還探究跌倒預防的介入，對老人的「健康相關生活品質」是否有影響。

施行跌倒預防介入前後，應先評估老人的跌倒風險，找出介入的著力點，並追蹤介入後的改變。林教授及其團隊先找來150位在最近3個月內都有跌倒經驗的老人，再以區塊隨機的方法把老人分成3組，分別進行「老人跌倒預防教育」、「運動訓練」及「環境改善」3種介入策略。其中，「老人跌倒預防教育」即口頭囑咐教育。「運動訓練」則以下肢運動為主，著重在伸展、肌肉強化，以及平衡訓練。而「環境改善」是深入老人的生活環境，協助他們排除跌倒的危險因子，諸如光線不足、板凳不穩、馬桶太低等。

經過長達4個月的介入，3組受試老人的跌倒次數雖沒有明顯的減少，但健康相關生活品質卻獲得提升，尤其以運動訓練組效果最好。



跌倒預防的「運動訓練」以下肢運動為主，著重在伸展、肌肉強化，以及平衡訓練。（圖片來源：日創社）



跌倒預防的介入能有效提升老人的生活品質，其中尤以「運動訓練」的效果最為顯著。但是，老人在運動前，須經由專業人士評估其所適合的運動種類、時間長度及強度。

(圖片來源：李亭慧)

健康相關生活品質為現今對疾病癒後評估重要的指標，是透過受試者評估自我多層面狀態的滿意度而判定。在研究過程中，林教授以世界衛生組織的評估方式，從生理、心理、社會及環境4方面來檢視老人的生活品質。最後確認跌倒預防的介入雖無法明顯改善老人的跌倒情況，卻能有效地提升他們的生活品質。這項突破性的研究成果，同時獲得國際期刊的注目。

林教授相信

老人的生活品質指標較身體功能指標更為重要，畢竟身體有不可抗的機能衰退，提升生活品質可使老人較能面對身體的老化。

以此為前驅，林教授持續探索更多元的跌倒預防介入，除了前述的3種策略外，還包括「多重因子介入」、「調整用藥」、「改善視力」、「維他命D與鈣補充」、「裝置心律調節器」、「機構內老人跌倒預防」等，並積極驗證這些跌倒預防介入方法的效用，以提供給實際執行的醫護或健康工作人員參考。林教授也希望藉此能促使更多人員去研究或發展適合台灣老人的跌倒預防介入方法，讓台灣老人擁有更高的生活品質。

吳美枝

本刊特約文字編輯
