



症狀處理

跌倒的防範

跌倒的防範



跌倒或身體不平衡是老年人最普遍而且最嚴重的傷害。根據統計，65歲以上的人，有五分之一到四分之一平均每年跌倒一次，其中半數超過一次，其中有百分之廿五的跌倒需要治療。雖然大多數只是輕微受傷，但百分之五的跌倒造成較嚴重的皮肉傷害，而百分之五因為骨折而住院，除此之外百分之一則因髖(臀)骨或大腿骨破裂需要長期住院。由於體質、身材及年齡的差異，女性的老年人較男性容易有跌倒受傷的可能。

對於巴金森氏病患者，由於巴金森氏病的症狀如顫抖的雙腿、拖曳的步伐、凍住或身體的僵硬都會妨



症狀處理

跌倒的防範

礙到身體的平衡與行動，患者因此更容易跌倒。而其他非運動障礙的症狀像視覺、幻覺、注意力的異常也增加了跌倒的機會。當這些症狀加上生活環境的危險因素，像階梯、門檻、傢俱、地毯或光線時，更增加了患者跌倒的機率。根據一項包括 6000 位 65 歲以上老年人的研究，老年巴金森氏病患者跌倒的比率比常人多三倍。

姿勢不穩定和跌倒是巴金森氏病患者主要的受傷因素。即使跌倒時未受到傷害，患者常會因此害怕跌倒而對自身的活動加以限制。然而，患者會因為活動量不夠反而增加了跌倒的機率。在一項大型的研究指出，百分之卅的人在跌倒後會因為恐懼而限制自己的活動。

容易跌倒的時候

跌倒通常發生在巴金森氏病的症狀影響到身體平衡的時候。當身體不平衡，對周遭狀況的反應比較慢，再加上身體的僵硬，跌倒 2 因而產生。而最容易跌倒的場合包括：

- 由椅子上站起
- 坐到椅子上





症狀處理

跌倒的防範

- 開始起步的時候
- 走路轉彎時
- 走上階梯或門檻時

姿勢不穩定和平衡的問題

隨著巴金森氏病的發展和年齡的老化，姿勢不穩定逐漸成為許多患者的主要的問題。姿勢不穩定的定義是：「在站立時，覺得不穩定而有向前或向後傾倒的感覺。」因為姿勢不穩，患者常會以小碎步前進，以維持身體的重心；這種急促的步伐常使患者向前跌倒。也有患者會快步往後退而向後跌倒。這些現象是因為巴金森氏病使患者在身體動作時，維持平衡的自主反應不正常，患者無法即時改變姿勢，因而像雕像一樣地倒下。這種跌倒的傷害通常相當嚴重。

平衡的問題常常反映在患者的姿態上。患者通常身體僵直而向前傾。為了維持平衡，他們的手腳稍微彎曲，以避免向前跌倒。在走路時，轉彎會有困難，常要以幾個連續的小動作來完成，如果雙腳因此絆住就會跌倒。據估計，髖骨或大腿骨





症狀處理

跌倒的防範

破裂發生在轉彎時的機率比直走時大八倍。

目前，我們不清楚姿勢不穩定和平衡的原因和治療方法。左多巴藥對它們沒有效果，多巴胺促效劑保乳調(Parlodel)在巴病早期有效，但是需要經常增加藥量，以致於副作用無法控制。COMT 抑制劑諾康停(Comtan)會有些幫助。有些患者在深腦刺激術後有些微的改進。

身體不平衡極少在巴金森氏病早期發生。隨著巴病的進展，跌倒會因為平衡的惡化而產生，但不是每位患者都會有此現象。跌倒是巴金森氏病藥物不易處理的狀況，如果姿勢不穩或跌倒時常發生，除了藥物需要調整，物理治療師也可以針對問題來提出舒解的方法。

跌倒很少是由於單一原因產生，它通常是許多環境和個人狀況所導致。雖然年齡、性別和健康狀況是主要的潛在因素，它們並不直接造成跌倒。大多數的跌倒的原因可以歸類為下列因素：

- 巴金森氏病的症狀
 1. 凍住
 2. 起立性低血壓



髖骨癒合圖



症狀處理

跌倒的防範

3. 異動症

4. 後期患者體力的衰弱

- 視覺模糊
- 肌肉衰弱
- 注意力不集中
- 環境危險
- 錯誤的判斷



雖然跌倒是難以避免的，但是對於以上因素，除了醫師的治療外，在個人生活方式及周遭生活環境加以注意，跌倒的次數及其嚴重性是可以降低的。

個人安全

- 避免容易跌倒的狀況。注意自己每一動作，不要一心二用，跌倒常在注意力分散時發生。
- 如果改變姿勢有困難，請物理治療師指導保持身體平衡的方法。
- 如果患者因為缺少運動而導致肌肉衰弱，它將容易無法承受走路或運動時的姿勢變化。強化肌肉是巴病患者防止跌倒的重要因素之一。患者應該請物理治療師設計舉重訓練來強化肌肉。
- 患者一開始診斷出病症後，就需要請物理治療師



症狀處理

跌倒的防範

指導適當的運動幫助身體平衡。健康的身體是防範跌倒的最佳方法。

- 在日間應避免服用有催眠作用的藥物
- 早晨起床時，先在床邊坐一會兒，不要馬上站起。
- 走路時儘量跨大、跨寬步伐，腳跟先著地，擺動手臂以幫助身體的平衡。
- 走路時，特別是在上下樓梯時，避免手上攜帶物品。
- 上下樓梯時，手要扶著扶手。
- 不要穿著高鞋跟的鞋子。
- 不要急著接聽電話或應門鈴，以避免絆倒。
- 如有需要，帶著拐杖或其他輔助器材來幫助維持平衡。
- 學習跌倒時的保護動作。在倒下時能夠放鬆身體並保護頭部，跌倒後能夠自己站起來。

家庭安全

由於患者待在家中的時間最多，我們在此為家中的安全作一介紹，提醒患者和家人的注意。



症狀處理

跌倒的防範

浴室安全

對滑倒和跌倒而言，浴室是家中最危險的地方。以下是針對浴室的安全性和方便性可以改進的地方：

- 將浴缸上的玻璃門換為塑料的簾子。
- 浴室內勿使用玻璃製品，像漱口杯可換為塑膠杯或紙杯。注意地面上不要積水。
- 在浴室或浴缸內放張小椅子可以減少體力的消耗並增加安全。
- 浴室或浴缸內擺設止滑墊以防止跌倒。
- 在浴室內裝置扶手以方便進出浴缸及增加安全。
- 使用移動式淋浴頭，不要將其固定於牆上。淋浴頭最好是可以設定溫度的。
- 使用附在繩子上的肥皂或將肥皂置入綁在毛巾架的長網帶或絲襪中，避免肥皂滑掉需要彎身去拿。
- 使用帶有長柄的海綿刷或浴刷以方便洗浴。
- 浴室的用品像毛巾、肥皂或洗髮精等不要擺得



症狀處理

跌倒的防範

太高，以防拿取時跌倒。

- 高座的馬桶比較容易坐下及站起，旁邊再裝置扶手則更方便與安全。
- 在浴室時最好確定有家人在附近，浴室門不要鎖起，收防萬一。
- 浴室的門要設計向外開，以免在浴室內跌倒不起時會將門擋住。
- 浴室內裝個小夜燈以增加半夜如廁的安全。

廚房安全

和浴室一樣，廚房也有許多造成跌倒的死角。下面是讓廚房更安全並易於清理的作法：

- 注意地上不要有水漬，準備一把長柄的拖把以便隨時清除水漬。
- 使用長柄的畚斗以避免清除垃圾時需要彎腰。
- 將常用的碗盤或食物放在方便及容易拿到的地方。廚房的廚櫃避免做得太高，以免取用時發生危險。

臥室安全

- 在床兩邊各裝置小夜燈，這可以避免患者半夜



症狀處理

跌倒的防範

醒來，撞到周圍的傢俱而跌倒。

- 考慮在床的兩邊設置欄杆，以防睡時跌落床下，並幫助患者起床時身體的平衡。

傢俱

- 巴病患者行走時常向前傾，停不住時就容易撞上傢俱或落地窗，因此傢俱擺設要注意有寬敞的動線，而且跌倒時不會碰撞受傷。
- 避免桌面過於光滑而致反射光線，造成患者錯覺。
- 傢俱不要有尖銳的邊角。有邊角的可用海棉包起來。
- 傢俱要穩重而牢靠，有時患者會利用傢俱站起來或在行動不穩時需要傢俱支撐。
- 少用咖啡桌或小茶几，它常會使患者絆倒並造成重大傷害。
- 選擇有扶手而坐墊不是太軟的椅子，要注意坐下時雙腳能穩定的站在地面，這樣坐下起立時比較平穩。
- 家中不要裝置門檻或擺置會移動的地毯，以免容易絆倒。



症狀處理

跌倒的防範

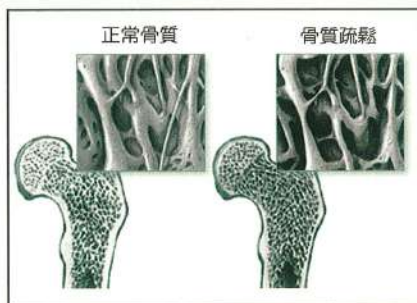
燈光

燈光太暗或太亮容易使患者有錯覺，增加跌倒的機會。此外，不要讓燈光直接照向患者，利用間接或反射的燈光，避免使用會反射光線的傢俱。

- 開關裝置在容易看到及用到的位置，最好裝設有夜明指示的開關。
- 在走道或房間的兩頭裝設雙向開關，以免患者需走過黑暗地帶去開燈。
- 房間內外多裝置小夜燈，以增加半夜起來時的安全。

骨質疏鬆的防護

對於有跌倒疑慮的患者，骨質疏鬆是一個很重要的問題。有研究指出巴金森氏病患者的脊椎骨和髖(臀)骨的密度比常人低，跌倒後髖骨破裂的機率也較大。有強健的骨骼才能減少跌倒的傷害。由於骨質疏鬆的發展並沒有症狀，患者應儘早未雨綢繆，請醫師檢測骨質的密度，補充維生素D、鈣或服用治療骨質疏鬆的藥物，並多運動。





症狀處理

跌倒的防範

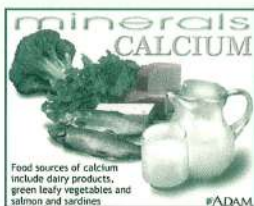
- 實驗數據指出，每天服用 800 單位的維生素 D 可以強化骨骼以及加強肌肉，減少百分之二十到五十跌倒的機率。一粒多種維生素營養劑的維生素 D 含量約有 400 單位。



含維生素 D 的食物

雖然魚油、蛋黃及牛奶含有維生素 D，補充維生素 D 還是需要的。何況人體也需要維生素 D 來幫助鈣的吸收。維生素 D 可以由太陽光的照射而在體內合成。但是許多人擔心罹患皮膚癌和產生皺紋而避免曬太陽，還有許多患者也不愛外出。有實驗指出，巴病患者的維生素 D 吸收和代謝較弱，因此患者更應補充維生素 D。也有研究証實巴病患者補充維生素 D 後，骨質密度增加，跌倒時骨折的機率減少十倍。

- 食物中的鈣主要來自綠葉蔬菜、牛奶及鮭魚。對於鈣的補充，如果不常喝牛奶的話，可以服用鈣片。一般來說，男人和更年期前的婦女每日需要 1200 毫克的鈣，更年期後的婦女或已經有骨質疏鬆的人則需要每日 1500 毫克。



Food sources of calcium include dairy products, green leafy vegetables and salmon and sardines

©ADAM

含鈣的主要食物



症狀處理

跌倒的防範

- 巴病患者如果常待在家中，不常運動的話，會助長骨質的疏鬆。而且，缺乏陽光更會減少維生素D的合成。患者在晴天時一定要出去走動。

如果患者有骨質疏鬆的問題，可以在四肢關節和臀部戴上防護墊。後期容易跌倒的患者，最好戴著較厚的帽子，甚至膠盔，以免頭部受到傷害。P

本文參考：

1. “Older men with Parkinson’s disease at increased risk of bone fractures”, News-Medical.Net, Oct. 12, 2005
2. “The Parkinson’s Disease Treatment Book”, J. Eric Ahlskog, Mayo Clinic, Oxford University Press, 2005, USA
3. “Caring For the Parkinson Patient”, J. Thomas Hutton & Raye Lynne Dippel, 1st Ed., 1989 & 2nd Ed., 1999, Golden Age Books, USA
4. “Optimal Aging Manual”, Kevin W. O’Neill, Renno L. Peterson, Optimal Aging LLC, 2004, Florida, USA
5. “Vitamin D reduces fracture risk”, Sato, Y. et al, Journal of Neurology and Neurosurgery Psychiatry, E-Move, New York, 1999
6. “What Your doctor May Not Tell You About Parkinson’s Disease, A Holistic Program for Optimal Wellness”, Jill Marjama_Lyons, Mary Shomon, Warner Books, 2003, USA