Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照顧者教育

您可以做些甚麼來避免跌倒

本資訊介紹了您在家或來 MSK 應診期間，可以做些甚麼來避免跌倒。

關於跌倒

跌倒會造成極大傷害，但您可透過多種方法預防跌傷。 跌倒會延誤您的治療，並令您的住院時間延長。 跌倒也會導致您需要接受更多檢驗，例如磁共振成像 (MRI) 掃描。 接受癌症治療期間，您跌傷的機會也會增加。

可能導致您跌倒的事項

每個人都有可能跌倒，但某些事項會令您更容易跌倒。 如果您符合以下條件，便有較高風險：

- 年紀為 60 歲或以上。
- 過去曾經跌倒。
- 害怕跌倒。
- 感到虛弱、疲倦或健忘。
- 腿部或腳部有麻木或刺痛感。
- 難以行走或走路不穩。
- 視力欠佳。
- 聽力欠佳。
- 感到暈眩、頭暈或混亂。
- 使用助行器或拐杖。
- 患有抑鬱（強烈的悲傷感）或焦慮（強烈擔心或恐懼感）。
- 最近曾接受包含麻醉藥（令您睡著的藥物）的手術。

- 服用麻醉藥，例如：
  - 瀉藥（促進排便的藥丸）。
  - 利尿劑（水丸）。
  - 安眠藥。
  - 避免癲癇發作的藥物。
  - 某些抗抑鬱和抑焦慮藥物。
  - 止痛藥，例如鴉片類藥物。
  - 靜脈注射液（進入您靜脈的液體）。
  - 任何會令您困倦或暈眩的藥物。

請確保您的保健提供者了解您服用的所有藥物，包括非處方藥和處方藥。 有些藥物會增加您跌倒的風險。

如何避免在 MSK 應診期間跌倒

Please visit www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/video/tips-avoid-falling-during-your-appointments-msk to watch this video.

這些小貼士有助您在 MSK 時保持安全並避免跌倒：

- 帶一位能協助您走動的人士來與您一同應診。
- 如您使用輪椅或拐杖等輔助工具，請攜同這些工具前來應診。
- 穿著安全且具支撐力的鞋子。 包括低跟鞋、配備輕薄堅韌夾層的鞋、防滑鞋，以及可以綁鞋帶或以魔術貼 (Velcro®) 閉合的鞋。 請勿穿著沒有後跟的鞋。 如需深入了解關於挑選安全鞋子的資訊，請細閱*How To Choose Safe Shoes to Prevent Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/safe-shoes)。
- 您在 MSK 時，可向我們的員工尋求幫助，例如保安人員或前台人員。 他們也可以拿輪椅給您，供您應診期間使用。
- 您在更衣室或浴室時，請找人為您提供協助。 如果您是單獨前來，請告知接待處的工作人員。 他們會找護士來協助您。

- 在浴室時，請使用扶手。
- 躺下後需要起身時，請先坐在床邊或手術台邊，然後再站起來。
- 躺下後需要起身時，請勿心急。 應慢慢站起來，以免失去平衡。
- 如果您感到暈眩或虛弱，請告訴其他人。 如果您身處浴室內，請找尋可以用於求救的呼叫鈴。

如何避免在家中跌倒

這些小貼士有助您在家時保持安全並避免跌倒：

- 妥善擺放傢俱，使您走動時不會有任何東西擋路。
- 晚上應使用夜燈，或是把電筒放在自己身邊。
- 移除地毯或地上的其他零散物品。 如您以地毯遮蓋光滑的地面，請確保地毯沒有任何鬆散邊緣或流蘇邊緣。
- 如果您的浴室並不接近睡房（或您日間逗留最久的任何地方），請備妥便椅。 便椅是一種便攜廁所，可以放置在家中的任何地方。 請將其放在您附近，這樣您便無需走到浴室。
- 在廁所旁邊和淋浴間內裝設扶手和防滑欄。 切勿使用毛巾架把自己拉起來。 毛巾架的強度不足以支撐您的體重。
- 在浴缸或淋浴間的地板鋪設防滑貼。
- 購買淋浴椅和手持式花灑，這樣您便能坐著淋浴。
- 躺下後需要起身時，請先坐幾分鐘，然後再站起來。
- 把物品放在高度及肩的廚房櫃和廁所櫃中，這樣您拿取時便無需伸得太高或彎腰過低。
- 請保持身體活躍。 進行走路等簡單的日常活動，有助您保持強壯，改善移動能力。

如果您擔心有跌倒風險，請與保健提供者討論。

更多資源

如需更多關於如何在家中避免跌倒的資訊，請細閱美國疾病防護中心 (CDC) 的手冊*安全檢查：長者專用家居防跌清單*。 文件設有英語及西班牙語版本，可於

www.cdc.gov/steadi/pdf/steadi-brochure-checkforsafety-508.pdf 查閱，或致電 800-232-4636 (800-CDC-INFO) 取得。

如有問題或疑慮，請聯絡您的保健提供者。 您的照護團隊成員將在週一至週五上午 9:00 至 下午 5:00 後、 在這些時間之外，您亦可以留言或與其他 MSK 服務提供者交談。 該熱線將一直有醫生或護士待命。 如您不確定該如何聯絡您的保健提供者，請致電 212-639-2000。

如欲獲取更多資源，請瀏覽 www.mskcc.org/pe，於我們的虛擬圖書館內搜尋。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 持有並保留所有權利