



老年保健

老人摔倒攙扶須講究

老人突然倒地先不要扶，爲甚麼這樣說呢？因爲老人摔倒常見的原因包括：

1. 中風引起腦內血管突然破裂出血，發生昏迷、偏癱等
2. 因心、腦血管疾病以及頸椎病而引起眩暈，一般均無意識障礙
3. 大腦臨時性嚴重缺氧缺血，導致短暫性喪失意識
4. 急性心絞痛發作
5. 不慎摔跤導致骨折

由上述原因引起的突然摔倒，一般不可急於攙扶的原因如下：

1. 如把中風或蛛網膜下腔出血者立即扶起，會令出血症狀惡化
2. 腦供血不足而暈厥的病人，本應平臥，如此時將其扶起，反而加重腦部缺血
3. 如發生骨折和脫臼，尤其是脊椎骨折的病人，若損及脊髓神經，可引起截癱

老人摔倒，先要觀察其表情、神態，如神志清醒的，可詢問其摔倒的原因，然後才給予幫助。

睡姿選得好 美夢一整晚

睡眠的姿勢，不外乎仰臥位、右側臥位、左側臥位和俯臥位 4 種體位。

仰臥位時，肢體與床鋪的接觸面積最大，因而不容易疲勞，且有利於肢體和大腦的血液循環。但有些老年人（特別是身形較爲肥胖者），在仰臥位時易出現打鼾。而重度打鼾是指出現大聲的鼾聲和鼻息聲，這種情況不僅會影響別人休息，並且可影響肺內的氣體交換，繼而出現低氧血症。

右側臥位時，胃的出口位於下方，故有助排出胃的內容物，但右側臥位可使右側肢體受到壓迫，影響血液回流。

左側臥位會使左側肢體受到壓迫、胃排空速度減慢和不利於心臟輸血。

俯臥位會影響呼吸和影響面部的血液循環。

老年人睡眠時不宜採用左側臥位和俯臥位，最好採用仰臥位和右側臥位。而易打鼻鼾的老年人和有胃炎、消化不良和胃下垂的老年人，最好選擇右側臥位。

《本文改編自星島日報》

如有任何查詢，可電郵至: info@medi-co.com.au。

以上資料由健峰物理治療中心提供，Health Link 編輯及印製。版權所有，不得翻印。