



「我們在經常散步時，感到更加強壯，而且我們的世界觀也更加積極。」

許多時候,摔倒是可以預防。通過某些改變,您可減少摔倒的機會。

## 您為了防止摔倒而能夠做的四件事情:

- 1 開始一項定期鍛煉計劃
- 2 請您的健康護理提供者檢查您的藥物
- 3 接受視力檢查
- 4 提高住宅的安全

# 您可如何



## 預防摔倒

CDC FOUNDATION  
MetLife Foundation



Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention

欲知詳情,請洽:

Centers for Disease Control and Prevention  
770-488-1506  
[www.cdc.gov/injury](http://www.cdc.gov/injury)

CDC FOUNDATION  
MetLife Foundation





## 您為了防止摔倒而能夠做的四件事情：

### ① 開始一項定期鍛煉計劃

鍛煉是減少摔倒的機會的最重要的方法之一。鍛煉使您更加強壯,並幫助您感覺更好。改善平衡及協調的鍛煉(如太極拳)幫助作用最大。

缺乏鍛煉會導致身體虛弱,從而增加您摔倒的機會。

詢問您的醫生或健康護理提供者何種類型的鍛煉計劃對您最為合適。

### ② 請您的健康護理提供者檢查您的藥物

請您的醫生或藥劑師檢查您服用的所有藥物,甚至檢查非處方藥物。隨著您的年齡增加,藥物在體內生效的方式可能會改變。某些藥物或藥物組合會使您瞌睡或頭暈,從而增加您摔倒的風險。

### ③ 接受視力檢查

每年至少由眼科醫生檢查一次您的視力。您可能佩戴了不合適的眼鏡,或罹患白內障或青光眼等疾病,使您的視力受限。視力不佳可能會增加您摔倒的風險。

### ④ 提高住宅的安全

大約有一半人的摔倒是在家中發生的。為了提高住宅的安全:

❑ 從樓梯及走廊通道拿掉會使您絆倒的東西(如紙張、書籍、衣服和鞋子)。

❑ 將所有小地毯拿走,或使用雙面膠帶,防止小地毯滑動。

❑ 將您經常使用的東西放在不需用梯凳就能夠很容易伸手拿到的櫥櫃中。

❑ 在您的馬桶、浴缸或淋浴室旁安裝扶手桿。

❑ 在浴缸或淋浴室地板上安設防滑橡膠墊。

❑ 改善家中照明。隨著您的年齡增加,您需要更加明亮的電燈,才能夠看清。懸掛質地較輕的窗簾,以減少反光。

❑ 在所有樓梯上安裝扶手及電燈。

❑ 在屋內外都要穿鞋。避免光腳或穿拖鞋。

「我以為自己太老,不能夠學太極拳了。但是,我很喜歡上太極拳的課,我的平衡能力也好了很多。」

