

綜合評估 預防長者跌倒

長者防跌飲食指引

個案

八十五歲的何伯（假名）本身有輕微至中度白內障，一個晚上在家中上廁所時跌倒送院。住院期間，醫生為何伯進行一系列檢查，發現除視力問題外，他的整體健康狀況也不理想。首先，何伯的身形非常瘦削，身高1.64米，體重四十三公斤，身高體重指標（BMI）只有16，明顯過輕。此外，檢查亦發現，何伯舊日配好的假牙因為牙肉收縮再戴不上。牙齒欠佳影響他進食及攝取營養，臨床診斷亦有控制不理想的糖尿病、高血壓、痛風，以及中度的腦退化。以上這些因素也增加何伯跌倒的風險。由於整體狀況欠佳，醫生除作出針對性的藥物治療外，亦將他轉介到營養部跟進。

堅實的身軀和步履有助減低長者跌倒的風險。在首次詳談後，我們發現何伯的日常生活和飲食習慣有一些可改善的地方，有助減低他跌倒的風險。

原來何伯較早期已經自覺步履不穩，平衡欠佳，因此刻意不飲水，以減少因為要上廁所的走動。這個做法其實反映不少長者的心態，盡量減少上廁所和走動，以免對自己和旁人造成不便。然而，水分在人體扮演非常重要的角色，體內欠缺水分，容易積聚尿酸，引發痛風和關節炎症，增加跌倒風險。另一方面，缺水會導致身體電解質不足，血壓下降，容易出現暈眩，最終反而令長者更加容易跌倒。此外，每日活動量減少漸漸令肌肉持續萎縮、流失，體重隨之下降，柔弱的肌肉不能配合骨骼來支撐身軀，加劇步履不穩的情況。

為強化老人家健康，不少照顧者也會購買各樣營養補充劑予家中長者服用；健康湯水也是少不了，何伯的個案也不例外。可是當我們進一步了解他日常食用的補充劑，發現何伯正飲用不適合糖尿病人士服用的配方，不當食用會令他的血糖水平變得不穩定。同時家人愛用粉葛、薏米、淮山、杞子、紅蘿蔔等材料煲湯給何伯，這些材料含不少澱粉質，容易刺激血糖水平於短時間內急升，令長者出現頭暈的情況，增加跌倒風險。

本來蔬菜纖維有助控制血糖水平，減慢澱粉質的消化過程，但何伯由於牙齒不良，膳食中常常缺乏蔬菜，影響攝取足夠的維他命、礦物質和抗氧化元素，進一步導致營養不足。

何伯的個案顯示除正常的退化外，血壓及血糖水平問題、水分不足導致尿酸積聚，以及營養不足肌肉乏力也增加他跌倒的風險。針對以上幾點，我們在飲食和生活習慣上對他作出了多項建議，包括——

適量增加水分的補充，平衡電解質和尿酸含量，穩定血壓；

改用適合糖尿病人士服用的配方。

建議家人減少使用含澱粉質的食材煲湯給他，免令血糖水平波動；增加攝取奶類食品，如牛奶、乳酪、芝士、三文魚等含優質蛋白及奧米加3食物，強化肌肉，改善眼睛和心臟健康。

針對進食問題，建議家人改變烹調方法，將蔬菜或肉類等較難咀嚼和吞嚥的食物盡量煮脰、切碎，甚至製作成糊狀或軟餐，方便進食。

最後是適度提高日常活動量，例如飯後多散步，日間多到附近公園進行一些輕量級的負重運動，逐步強化肌肉。

經過多月的逐步調節和監察，加上家人的配合，何伯的健康狀況有所改善。隨着血壓及血糖水平得到控制，出現暈眩的機會減少；關節的疼痛也有所舒緩。體重方面，在八個月間上升了11%至近四十八公斤，BMI指標亦提升至18，接近適中水平。以長者來說，短短不足一年能有此“增磅”成績，令人鼓舞。

▶ 長者跌倒大件事，要從源頭作出預防



醫者之言

香港浸信會醫院營養師主管、英國註冊營養師余碧玲

說到長者防跌，不少人就想到補鈣。適量的鈣固然有助強化骨骼，鞏固步履，但更有效的防跌策略是全面評估長者健康狀況和生活習慣，繼而作出個人化的營養規劃。

根據香港衛生署資料，香港六十五歲以上長者中，每年在每五人當中，便有一人曾經跌倒。而曾跌倒的長者中，75%受到不同程度的損傷，包括頭部創傷或骨折等，長者跌倒後失救致死的個案也時有發生。長者防跌問題實在不容忽視，因為受影響的除長者外，家人也要籌謀長者跌倒之後的生活安排，還有醫療費等等，涉及不少問題。

個人化風險管理

因應長者跌倒問題，醫學界近年逐漸採用個人化的風險管理模式，針對個別長者的健康狀況進行評估，以找出容易觸發跌倒的高危因素，作出針對性的治療。以下是導致長者容易跌倒的主要風險因素：

（1）神經系統疾病——腦部病變、帕金森症、中風等，影響長者活

動和反應能力；

（2）心血管問題——貧血、血壓或血糖水平在短時間內出現較大幅度波動，是令長者突然暈眩，甚至昏厥跌倒的主因；

（3）眼部病變——白內障、青光眼、黃斑容易令視野不清，容易絆倒；

（4）肌肉骨骼問題——骨質疏鬆、關節炎或退化可導致長者步履不穩；骨折、肌肉流失乏力；

（5）心理因素——各種焦慮和不安引致長者情緒低落，失去自信，動作也會變得遲疑，增加跌倒風險；

（6）其他原因——睡眠障礙、感覺能力下降等。

針對性調節飲食

營養師會先詳細分析長者的健康狀況、日常飲食及生活習慣，從中找出高風險的行為，針對性調節飲食。

有長者擔心營養師的參與會令他們變得“無啖好食”，其實健康的飲食習慣着重多元、均衡營養。若情況許可，我們反而會建議親友偶然陪同長

者去吃自助餐。豐富的食物選擇提供多樣化的營養，繽紛的食物色彩配搭亦有助刺激食欲，加上出入選取食物提供走動機會，寓享受美食於運動，對長者其實有不少好處。



▲三文魚含優質蛋白，可強化長者肌肉



掃描二維碼，
上大公網瀏覽
更多健康資訊