

## 預防跌倒~由認識藥物開始

風險管理部/李秀枝

76 歲林伯伯於住院當中，沒有家屬陪伴，到了凌晨一點仍然睡不著，在護理人員查房的時候，請求希望能夠服用鎮靜安眠藥協助入睡，於是護理人員告知值班醫師後，開立給予口服鎮靜安眠藥一顆，護理人員在協助林伯伯服藥之時，曾囑咐林伯伯「吃了安眠藥以後，如果要上廁所，一定要按紅燈請護理人員幫忙」，林伯伯也連聲應好。到了兩點半，林伯伯住院病床隔壁床家屬到護理站通知護理人員，有人在病房跌倒，護理人員趕到病房，發現林伯伯跌坐在床旁邊，用手抓著床板，試圖要站起來，而且床旁有一灘尿。

「跌倒」是住院病人最常發生的意外，依據本院的統計，60%發生於 65 歲以上的老人家，以男性居多佔 6 成 3，55%是在上下床上廁所之時，而且 54%的跌倒事件與服用的藥物有相關性，由上述統計數據不難看出跌倒與藥物的關係。

到底使用那些藥物會增加跌倒的危險性呢？由本院長年的統計數據發現，使用鎮靜安眠藥、麻醉性止痛劑、降血糖、降血壓、抗組織胺等藥物，與跌倒事件具有高度的相關性，其中又以鎮靜安眠藥影響最為明顯，發生跌倒的病人，有 1/4 的病人服用了鎮靜安眠藥，這是因為這些藥物的副作用，讓這些病人產生頭暈眼花、肢體軟弱無力的現象，而後就常在半夜上廁所的時候，一起床就因為感覺頭暈、無力，雙腳站不穩就跌倒了；跌倒輕則皮肉之傷，重則骨折的發生，或者頭部損傷，必須要延長住院天數處理，不可不慎！

在臨床上，跌倒是住院老年患者必須注意防範的重點，但是，跌倒的預防並不限於住院的時候，在家中也同樣值得關注，所以如果在使用鎮靜安眠藥、麻醉性止痛劑、降血糖、降血壓、抗組織胺藥物之後，提醒您要牢記：

1. 使用藥物前先如廁：剛提到因如廁下床導致的跌倒多，所以記得使用藥物前先上廁所，可避免跌倒風險。
2. 不逞強：一小時內須特別注意藥物副作用及服藥後注意事項，如有頭暈情形應躺臥休息，通知護理人員或家人前來探視，如必須如廁下床，切

記請護理人員或家人扶持；臨床上時有男性病患覺得請人扶持有失尊嚴，因逞強造成的跌倒相當常見。

3. 使用床旁便器：藥物使用後如造成肢體無力，除了請人扶持之外，因無法久站或行走，此時最好備用尿壺或床旁便器，可以避免危險。
4. 起身剎那最危險：一般老人家在用藥後照顧者會扶持上廁所，但是卻忽略起身時也同樣需要扶持，往往照顧者在門外等候，卻不知病人已起身跌倒在廁所內，起身時因而突然的姿勢改變或用藥，造成低血壓、暈眩而跌倒。
5. 做好溝通不馬虎：如果照顧住院中病患，照顧者（看護）於離開病患前，應將床欄拉起，並把病患需使用之尿壺、紅燈線或隨身用物等，置於病人隨手可及處，且離開時應主動告知護理人員，以便加強安全照護。

最後提醒您，如果家中老人家同時使用多種會增加跌倒的風險藥物，例如鎮靜安眠藥、降血壓藥、麻醉性止痛劑、降血糖、降血壓、抗組織胺、肌肉放鬆劑、利尿劑、感冒藥…等，應主動請醫師檢視用藥的劑量及必要性。