

# 每六名65岁或以上年长者 有一人在过去一年内跌伤

林慧敏 huiminlin@sph.com.sg

年纪越大，跌伤的风险越高。在本地，每六名65岁或以上的年长者当中，就有一人在过去一年内跌跤。

新加坡国立大学杨潞龄医学院昨晚举办题为“管理年长者跌倒和骨折风险的政策与计划”的网络研讨会，探讨年长者跌倒和骨折的问题，以及如何避免这类事件发生。

其中一名主讲人，国立大学医院老年医学科主任及高级顾问医生瑞斯玛—麦钱特（Reshma Merchant）副教授在研讨会上指出，根据她在武吉班让一带针对年长者进行的调查显示，在过去的一年内，每六名65岁以上的年长者当中，就有一人曾经跌倒。

另外，在每10名年长者中，就有多达七人害怕跌倒。在这些害怕跌倒的年长者中，有40%限

制了自己的活动。那些因害怕跌倒而限制自己进行各种活动的年长者，比其他年长者感到忧郁的概率高了九倍。

麦钱特在研讨会上也说，中央肥胖（central obesity）也就是腹部脂肪比较多的年长者跌倒和发生骨折的风险更高。她指出，在65岁或以上的年长者当中，就有60.3%属于中央肥胖，有中央肥胖问题的女性也比男性来得多。在80岁或以上的女性年长者当中，就有高达80%有中央肥胖的问题。

步行速度也和跌倒的风险有关，年长者的步行速度越慢，意味着他们跌倒的可能性越高。

麦钱特说，本地有四分之一的65岁或以上年长者的步行速度每秒少于一米，属于缓慢。在这些步行速度缓慢的年长者当中，就有三分之一在过去一年曾经跌倒。