

## 預防藥物相關之跌倒

### giáo dục sức khỏe cho biết phòng ngừa té ngã sau khi dùng thuốc dễ gây choáng và té ngã

容易導致跌倒風險的藥物：

**Sử dụng thuốc những này dễ dẫn đến nguy cơ gây ra té ngã**

利尿劑、麻醉止痛劑、緩瀉劑、鎮靜安眠藥、降血壓藥、降血糖藥、抗組織胺、肌肉鬆弛劑、抗憂鬱劑等等；因藥物作用所引起的跌倒最常發生在剛開始使用藥物時，或調整藥物劑量時。

Các thuốc lợi tiểu (Diuretics), thuốc giảm đau gây mê(narcotics), thuốc chậm nhuận tràng (laxatives), thuốc an thần (sedatives and hypnotics), thuốc hạ huyết áp (antihypertensive agents), thuốc hạ đường huyết(hypoglycemic agents), thuốc kháng histamin (antihistamines), thuốc giãn cơ(muscle relaxants) thuốc chống suy nhược (antidepressants), vv..... các loại thuốc nêu trên; tác dụng của thuốc dễ gây ra té ngã, khi bạn bắt đầu sử dụng các loại thuốc hoặc điều chỉnh liều lượng cần nên chú ý.

預防措施：

**biện pháp phòng ngừa**

1. 照明要充足，設夜燈，避免視線不良發生跌倒狀況  
Ánh sáng phải đầy đủ khi về đêm, cần cài đặt đèn sáng để tránh xảy ra tình trạng tầm nhìn kém gây té ngã  
Ánh sáng phải đầy đủ, gắn thêm đèn đêm, cần tránh xảy ra tình trạng tầm nhìn kém gây té ngã
2. 常用的物品放在易於拿取的範圍  
Những đồ vật thường sử dụng cần phải để nơi người bệnh dễ lấy
3. 地面不要有障礙物（尤其是進出廁所或是出入大門的門檻）  
Không nên có các đồ vật gây chướng ngại nằm ở mặt đất ( Đặc biệt lối

ra vào nhà vệ sinh, cửa chính và nơi bệnh nhân thường đi lại )

4. 必要時需使用拐杖、助行器或輪椅步行，以增加安全性  
Nếu cần thiết thì dùng nạng, khung đi bộ hoặc xe lăn, để tăng thêm an toàn cho người bệnh.
5. 走路及上下樓梯時，特別注意要專心，隨時提高警覺  
Khi lên xuống cầu thang cần phải tập trung và thận trọng hơn bao giờ hết, cần cảnh giác cao khi đi lại.
6. 應穿防滑鞋，不可以打赤腳或穿平滑的鞋底、高跟鞋底，避免滑倒  
Nên mang giày chống trơn trượt, không đi chân trần hoặc mang đế giày dễ trơn trượt, đế giày cao gót để tránh bị trượt.
7. 下床或是起身等較吃力且容易跌倒的動作，應該提醒盡量放慢速度，起身時，要稍微站一下等確定穩了再開始行走  
Những hoạt động cần thiết sức mạnh rất dễ gây té ngã như thức dậy rời khỏi giường, nên nhắc cơ thể chậm chậm rời hãy bước xuống, đứng một chút cho vững rồi mới bắt đầu đi lại
8. 對於還無法獨立行走者，必須有照顧者陪同或協助。陪同行走時，照顧者必須隨時跟在旁邊，以確保安全  
Đối với bệnh nhân không thể bước đi độc lập cần phải có người bên cạnh hỗ trợ. Người hỗ trợ đều phải bên cạnh bệnh nhân mọi lúc mọi nơi để đảm bảo an toàn cho bệnh nhân.
9. 睡覺前請先上廁所，降低夜間起床如廁而增加跌倒風險  
Nên đi vệ sinh trước khi ngủ, tránh nửa đêm thức dậy đi vệ sinh sẽ tăng nguy cơ té ngã.



新北市立聯合醫院 藥劑科謹製

本單無法詳載所有資訊，有任何問題時請電：

三重院區 2982-9111轉3189 板橋院區 2257-5151轉2138