長者跌親之後怕再跌：五方行動清單

西醫 · 中醫 · 護士 · 物理治療 · 職業治療一般會提醒嘅事。逐項剔，睇吓有冇方面你未必知道；一切以主診醫生、註冊中醫師、護士、物理治療師、職業治療師指示為準。

輪椅王整理

	西醫	中醫	護士	物理治療	職業治療
你未必知道嘅位	主軸；跌倒可能同藥物、血壓、視力有關；怕跌都可以搵人幫手	腳軟頭暈、撞傷瘀痛、郁少咗冇力，方向唔同；食緊薄血藥用中藥前要講	夜尿、趕住去廁所、便秘用力頭暈，都同跌倒有關	完全唔郁唔係休息得好，反而令力量同平衡變差	梳化矮凳、淨著襪或拖鞋都易跌；廁所門鎖要可由外開
跌親頭幾日	☐ 撞到頭背頸髖或起唔到身：即刻求醫 ☐ 問清楚有冇骨折、可唔可以行	☐ 想睇中醫，先由西醫排除骨折 ☐ 講清楚跌倒經過同所有西藥	☐ 每日睇瘀腫有冇越嚟越大 ☐ 留意頭暈、精神有冇變差	☐ 醫生話可以行，就唔好完全唔郁 ☐ 有需要用助行器	☐ 清走雜物、電線、鬆脫地氈 ☐ 夜晚開夜明燈
之後幾星期	☐ 覆診講頭暈、跌倒經過 ☐ 問藥物會唔會令人頭暈	☐ 按體質調理，問註冊中醫師 ☐ 食緊薄血藥，用中藥前兩邊講清楚	☐ 均衡飲食，飲夠水 ☐ 夜尿多、趕住去廁所要留意	☐ 定細小目標，逐步加活動 ☐ 做平衡、肌力運動	☐ 浴室防滑、裝扶手 ☐ 揀有扶手、高度適中嘅椅
長遠	☐ 怕跌影響生活，可以同醫生講	☐ 想調理，先講清楚用藥	☐ 留意情緒同睡眠	☐ 每星期累積步行約 150 分鐘 ☐ 防跌健康操，每星期最少 3 日	☐ 獨居：裝救命鐘，門鎖可由外開 ☐ 同人結伴出街、做運動

● 紅燈：即刻求醫（999）

撞到頭、背、頸或髖；起唔到身；劇痛、嚴重頭暈、關節變形

● 黃燈：盡快見醫生

瘀腫越嚟越大；頭暈；行路明顯差過跌之前

● 綠燈：繼續留意

輕微瘀痛逐日減少；行路同平時差唔多

跌低點起身（衞生署）

定神評估 → 側臥 → 撐起坐起 → 爬向穩固傢俬 → 單膝跪地 → 企起身先坐低；劇痛、嚴重頭暈、關節變形就唔好起身

撞位先問兩邊：

活血化瘀中藥湯水 vs 薄血藥｜推拿跌打 vs 未排除骨折｜進補 vs 多種西藥

資料來源：衞生署《防跌》小冊子（2019）；英國 NHS Falls（2025-03）；Guy's and St Thomas' NHS（2026-07）；考科藍系統性文獻回顧（2014、2023）；香港電台《養生研究所》（香港中文大學中醫學院）；TVBS 健康 2.0（2025-02 更新）；樂善堂醫訊；衞生署中醫藥規管辦公室《中醫診斷》（2025）、《揀選服務提供者》（2025）；醫管局華法林病人資料（2025-10）。海外資料只作參考。查註冊中醫：香港中醫藥管理委員會 www.cmchk.org.hk／2121 1888。

本清單只供一般參考，唔構成醫療意見。更新：2026 年 11 月 · www.wheelchair.com.hk