



## 預防藥物造成跌倒 – 降血壓藥篇

### 預防藥物造成的跌倒由認識藥物開始

發生跌倒後，有六分之一的病人會造成中至重度的傷害，如骨折、內出血、長期臥床等。容易造成跌倒的因素包括：年齡長者、服用多種藥物、環境不佳、曾發生跌倒者、疾病狀態等，大約 **20%** 的跌倒事件與藥物有關。

若您或您的家人有服用 **降血壓藥**，請仔細瞭解以下的藥物相關資訊，以預防藥物造成跌倒的發生。

4. 使用尿壺或馬桶便器椅並置於床邊，避免下床如廁。
5. 常用物品如開水、衛生紙、眼鏡等，應放至於床旁桌或容易拿到之處。
6. 房間、走道及浴室的燈光應明亮，通道上避免有障礙物。
7. 地面隨時保持乾燥。

### 為什麼降血壓藥易造成跌倒？

1. 可能會造成低血壓、姿勢性低血壓而容易跌倒。
2. 可能會減低腦部血流灌注而暈眩發生跌倒。
3. 可能造成肌肉無力，較容易發生跌倒。

### 降血壓藥造成跌倒的時機？

1. 最近開始使用
2. 改變藥物、劑量
3. 併用多種降血壓劑
4. 其他因素造成血壓不穩定

### 我要怎麼預防跌倒的發生：

1. 服用藥物一小時內需特別注意，若有頭暈時應躺臥休息。如需下床如廁，務必請照顧者攙扶。
2. 起身時(如上廁所、下床)易造成暈眩，應放慢動作。
3. 服用藥物後若覺肌肉無力，應請照顧者攙扶或使用四腳助行器輔助。



四腳助行器



馬桶便器