

## 讀者 Q&A

**問題：** 我舅舅今年 72 歲了，這半年來他時常跌倒，問他是怎麼跌的，他也說不清楚，還好到目前為止大多只是些皮肉傷，但我還是有點擔心，要是萬一摔到骨折或腦震盪就糟糕了！請問像這樣不明原因跌倒的老人家，如果想給醫師檢查的話，該掛哪一科呢？會不會是營養不夠造成的？要買營養品給他喝嗎？

**回覆：** 銀髮族長者常因肌力不足、平衡感退化、藥物副作用等因素發生跌倒意外，建議可掛診復健部或老年醫學部，由醫師評估長輩常跌倒可能的醫療因素，並討論解決方案。除了老化因素之外，日常生活環境也需重新檢視，照明是否充足？地面是否濕滑或有障礙物？是否需增設扶手？種種環境因素也會影響跌倒事件的發生。

年長者跌倒問題不容小覷，足夠的營養及重量訓練運動有助於肌肉生長，進而降低跌倒風險，更可提升年長者的生活品

質。經醫師評估後，您也可掛號營養門診，由營養師評估家中長輩的日常飲食熱量及蛋白質攝取是否足夠，再視情況使用營養補充品；同時從醫療、環境、營養等多面向的因素著手評估，期能降低跌倒發生率，使長輩安全自在的生活。

**問題：** 我最近突然發現自己掉頭髮的量變多了，洗澡時排水孔很容易被掉下來的頭髮阻塞，照鏡子時也的確感覺到頭髮看起來變稀疏了！朋友說我可能是內分泌失調，但我不知道這樣應該掛哪一科？

**回覆：** 造成掉髮的原因很多，包括：免疫疾病、賀爾蒙改變、藥物副作用、生活壓力大、頭皮疾病等，也可能為頭皮毛囊代謝時正常的週期性掉髮；建議您掛診皮膚部，由醫師為您仔細評估診療。

健康教育中心