

# 夜尿頻頻會致死？

寧靜的晚上是大部分人休息時刻，但對半夜經常要上廁所的人而言，卻帶來惱人的困擾。

根據國際尿控協會定義，每晚夜尿兩次或以上便是夜尿症，而隨着年齡增長，出現夜尿症的機會將增加。

夜尿頻頻不僅嚴重降低睡眠和生活質素，更提高半夜跌倒的機率。

在夜晚上廁所時，燈光不足，再加上睡眠惺忪，半夢半醒狀態下，步伐相對不穩定，導致較正常日光下步行多出近一倍的跌倒風險。你可能會以為在哪裏跌倒

就能在哪裏重新站起來，不過對50+而言，由於本身已出現骨質減退、肌肉流失等情況；一次跌倒很容易引致骨折，尤其髌骨骨折。

髌骨骨折容易造成大量內出血、下半身行動困難，不但讓50+活動量降低，大大增加肌肉流失率，更有可能迫使50+長期臥床，引發肺炎、下肢靜脈栓塞等嚴重併發症，威脅生命，死亡風險極高。即使比較幸運的個案，沒有造成生命危險，髌骨骨折患者中僅有五成能夠於出院後完全回復跌傷前的身體狀況，部分甚至需要接受

長期護理，對整個家庭構成嚴重影響，故預防跌倒非常重要。

遇過不少因跌倒而受傷的50+，發現當中絕大部分可以預早透過檢查察覺危機，配合訓練，就能減低跌倒風險。「賽馬會流金匯」設有測試儀器，可為50+進行平衡測試，然後根據跌倒風險報告，個別設計預防及治療方案，並在有需要時轉介至合適的跟進服務。

另外，筆者亦將於8月上旬舉辦強肌防跌講座，分享增強下肢肌力的方法、防跌知識及常見跌倒陷阱，並教導參加者防跌運動。

歡迎經「賽馬會流金匯」手機應用程式或網站報名，或致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯一級物理治療師