

中風

經復健科醫師檢視

◆ 什麼是中風？

中風(Cerebral Vascular Accident)即是指腦血管無法提供腦細胞足夠氧氣而造成的影響，依血管狀況可分為阻塞型及出血型兩大類；前者所佔比例約80%，而後者約佔20%。

中風會因腦部受損的機制、位置及程度不同而有所差異，除了動作受損外，可能會伴隨感覺障礙，本體覺障礙，視覺缺損，人格差異，智能受損，語言相關功能失調。

在衛生署公佈的十大死因中，腦血管疾病位列前三名，且在中風人口中，再次中風的人數佔了30%之多，這都提醒大家千萬不能忽視身體所發出的警訊。

◆ 中風的恢復

中風後的恢復程度及時間長短因為牽涉太多影響因子，是難以預測的，像是個案的年紀、受損位置、時間、範圍、服藥規律性、復健頻率...等，都會影響到復原的狀況。中風復原機制包含了內在復原及適應性復原兩部分：內在復原指的就是神經性損傷的矯正，像是偏癱肢體開始恢復動作就是神經方面損傷的復原表現；而適應性復原指的就是功能性的方面，個案可以依目前生理狀況，學習重獲功能或從事有意義活動的方法。一般來說，中風後半年至一年為黃金恢復期，時間越長恢復的速度及程度會隨之減緩；若能及早且持續復健將有利於功能的進步及維持。



林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#1751



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766#1751

◆ 中風注意事項

不論中風與否，我們都須注意容易引發疾病的危險因子，以避免初次或是再次的傷害：

1. 高血壓、糖尿病及心血管疾病的控制：這些疾病都會間接或直接對腦血管有所影響而導致中風，因此需按時服藥，定期追蹤。
2. 菸、酒...等刺激性食物的避免
3. 保持均衡飲食，體重的控制：飲食習慣需要改變，避免攝取過量的膽固醇以及脂肪。
4. 適量的運動，規律正常的作息，常保愉悅的心情。

◆ 居家復健

1. 擺位：中風病人患側的肢體因感覺、動作皆受影響，因此要特別注意肢體的保護以及擺放位置；睡覺時可將患側肢體抬高於心臟，可避免水腫，以及所造成肢體僵硬；且避免長時間維持相同姿勢，因為長時間的壓力會造成皮膚紅腫，且可避免進一步造成褥瘡
2. 關節活動：維持個案患側肢體的關節活動度，可由各案本身利用好邊協助，或由照顧者協助執行；在進行關節活動時，以避免過度疼痛為第一原則；維持良好關節活動度可避免因長時間不動所造成的關節角度受限

此外，在安全的考量下，讓個案從事日常生活活動，如基本的盥洗活動、服裝儀容整理、進食、穿衣褲...等；執行這些基本活動除了可避免個案學而不用的狀況發生外，更可讓個案重新獲得角色的基本價值。

這些居家復健的執行都可在臨床與醫師及治療師討論，依個案的生理狀況，期望及居家環境，設計屬於個人的居家復健活動。