



# 手護之愛

台灣腦中風病友協會會訊

搜尋 <http://www.strokecare.org.tw/>

發行單位：台灣腦中風病友協會  
 發行人：胡漢華 理事長  
 地址：台北市北投區石牌路二段201號 台北榮民總醫院  
 中正樓16樓神經內科417室  
 劃撥帳戶：19965678  
 電話：(02)2874-9507 傳真：(02)2873-9241  
 協會信箱：tsacay@strokecare.org.tw  
 創刊日期：96年6月10號

## 冬季選對好食材

◎財團法人振興醫院營養教育研究組長 / 余璧如

讓您身體變暖爐沒負擔

## 高血壓「得舒」(DASH) 飲食 10分鐘輕鬆搞定

冬天即將來臨，許多人三不五時就會相約去吃火鍋、薑母鴨、高溫油炸食物，希望藉此來暖暖身子，但殊不知長時間下來，對患有心血管疾病的民眾，已大大提高了中風的風險，據統計指出，冬天中風的比例增加了兩成以上，而這都與冬天的飲食習慣有著密切的相關性。

高血壓是一個看不見的隱形殺手，如果血壓過高往往會導致血管破裂，在極精細的腦部會引發中風，輕則半邊輕癱，重則死亡。五十歲以上人口高血壓盛行率為38.5%，也就是說人到半百後，有近四成民眾不是有高血壓，就是有高血壓的風險，更令人驚訝的是，罹患高血壓的年齡層有逐漸下降趨勢。

罹患高血壓，除了藥物及有計劃的運動處方，飲食是否也有所幫助呢？研究指出高血壓患者若連續使用兩周的「得舒飲食」療法，可降低8~10%血壓，但何謂「得舒飲食」療法，簡稱「DASH」(Diet to approach stop hypertension diet)，是唯一正式納入美國最新高血壓教育計畫手冊，經科學及臨床試驗證實、能有效降低血壓的飲食治療方法，與減鈉、減重、運動、節制飲酒，並列在生活療法中。

中華民國血脂及動脈硬化學會理事長殷偉賢醫師(振興醫院心臟血管內科主任)表示，「得舒飲食」可增加膳食纖維、降低飽和脂肪酸與膽固醇，具有控制血膽固醇及預防冠狀動脈心臟病的特質，和降血壓藥物搭配可達事半功倍之效。中研院生物醫學研究所暨台大流病所、微生所教授潘文涵則表示，得舒飲食強調高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維、豐富不飽和脂肪酸、節制的飽和脂肪酸，是經臨床實驗證實，有多重健康效益的高血壓防治飲食。

財團法人振興醫院營養治療科余璧如組長表示，很多人都以為只有吃高溫油炸或火鍋類食物，才能要在冬天讓身體保暖，尤其再加上現在工商社會，許多家庭或單身族因為忙碌，而且都以為料理三餐很麻煩或覺得無法勝任，因此選擇外食，其實料理三餐一點都不困難，而且只要聰明選對食材，利用短短的10分

鐘就可以做出一餐，在冷冷的冬天裡，讓您身體變暖爐，吃得既美味又健康，讓高血壓中風的危機遠離您！

因此，振興醫院營養治療科特別與中華民國血脂及動脈硬化學會合作，設計了一天份1800卡的得舒個人飲食，讓想要輕鬆降血壓的民眾可以輕易上手，為自己及家人的健康做些有益降血壓的食物，是一個好的開始。我們在此提供示範菜單，教您輕輕鬆鬆10分鐘搞定一餐。

### 一天得舒餐 烹調重點

食材新鮮、烹調簡便、運用食材特殊風味

#### 【早餐】得舒飲食重點

一日之計在於晨，把含優質蛋白質與鈣質放於早餐，另外用水果的特殊風味做成沙拉，可以減少過多的調味料。



內容	份數	重量/份(克)	實際重(克)	
全麥麵包	全麥麵包	2.5	25	62.5
	黑芝麻醬	1	10	10
和風水果雞	雞胸肉	1	30	30
	鳳梨	0.5	100	50
	小黃瓜	0.5	100	50
	洋蔥(紫)	0.2	100	20
	洋香菜(巴西利)		少許	
總匯沙拉	生菜(2-3種)	0.5	100	50
	核桃	1	11	11
	乾果	1	33	33
	起司條	0.5	35	17.5
	蘋果醋		少許	
熱拿鐵	低脂高鈣	1	240	240
	咖啡(黑)	1	100	100



## 【中餐】得舒飲食重點

中午為簡便飲食，主食的搭配只要選擇全穀類，就可以有效增加纖維質。



### 【中餐】

	內容	份數	重量/份(克)	實際重(克)
腰果高纖蔬菜飯	糙米飯	3	50	150
	甜玉米粒	0.5	70	35
	毛豆	0.5	50	25
	腰果	1	11	11
	紅蘿蔔(切絲)	0.25	100	25
	黃豆芽	0.5	100	50
	海帶芽	0.5	100	50
拌海菜	薑	0.3	100	30
	香油	少許		
涼拌油菜	油菜	1	50	50
	芝麻醬	1	8	8
烤鰻魚片	鰻魚片	1.5	35	52.5
	醬油膏	0.05	100	5
	糖	少許		
	杏鮑菇	0.5	100	50
滷蛋	雞蛋	0.5	50	25
綠茶	綠茶	2	1	2
水果	柳丁	1	150	150

## 【晚餐】得舒飲食重點

冬天寒流來襲總想喝些熱湯，以牛蕃茄為湯底的濃湯風味，加上海鮮特有的鹹味，可以增加蔬菜的攝取與有益健康的蕃茄紅素，是再好不過的健康火鍋湯底。

### 【晚餐】

	內容	份數	重量/份(克)	實際重(克)
蔬菜海鮮鍋	蛤蜊	0.5	35	17.5
	蝦	0.5	35	17.5
	透抽	0.7	30	21
	百頁豆腐	0.5	80	40
	高麗菜	1	100	100
	三星蔥	0.3	100	30
	紅蕃茄(切片)	0.5	100	50
	青江菜	0.5	100	50
	美白菇	0.3	100	30
	柳松菇	0.3	100	30
	珊瑚菇	0.3	100	30
	紅蕃茄(高湯)	2.5	100	300
蕎麥麵	高湯(蔬菜)	1	200	200
	蕎麥麵	2.5	30	75
	芝麻醬	1	10	10
	海菜(乾)	0.1	100	10
	紅蘿蔔(切絲)	0.2	70	14
醬汁	小黃瓜(切絲)	0.2	100	20
	薄鹽醬油	20	1	20
	糖	1	5	5
水果	酒	1	10	10
	奇異果	1	100	100

# SpringTrack 眼動新視界

## 阿春眼動看護

先進眼球追蹤科技，溝通障礙者的福音！  
不再侷限身體障礙，盡情享受溝通樂趣！



動動眼 就能拼字發音  
收發email 傳送簡訊?

### 不用滑鼠或鍵盤

阿春眼動看護採用先進的瞳孔移動辨識技術，使用者只需觀看螢幕，系統即可判別所注視的位置，透過凝視或眨眼就可操作電腦。

### 提升生活品質 找到生命的力量

海梅五年前確診為漸凍人，隨著病情發展逐漸無法口說和手動，失去溝通的能力，因此在病床上總是以淚洗面、胡思亂想。

使用阿春眼動看護後，她終於可以輕鬆的和家人朋好友藉由簡訊email溝通感情，找到生命的力量。



### 適用對象

漸凍人 (ALS/MND)	肌肉萎縮症 (MD)
多發性硬化症 (MS)	脊髓損傷 (SCI)
小腦萎縮症 (SCA)	帕金森氏症 (PD)
腦性麻痺 (CP)	腦幹中風 (CVA)

意識清楚、眼球動作正常者，皆可使用阿春眼動看護，提高生活自主能力。



溝通表達 多媒體娛樂 網路運用



# ~ 輔助生活好幫手 ~

◎內政部多功能輔具資源整合推廣中心資源連繫組副組長/吳貞儀  
國立陽明大學ICF暨輔助科技研究中心主任/李淑貞

## 用對輔具 — 讓您生活更便利



當肢體不再如以往一般可自由行動，而需他人協助時，我們是否就失去自己做決定的能力呢？就算身體不再自由，若有一些可以輔助我們自行處理日常生活的用具，還是可以讓我們照顧自己，回復一些自我照護的功能。

### 輔具的定義

輔具顧名思義就是「輔助器具」的簡稱，很多人都認為輔具只是給身體不方便的人使用，但輔具其實有廣義及狹義的認定。狹義的輔具定義是「改善身心障礙者功能之任何改造或特殊設計的產品、儀器、設備或科技」（2001年公告之國際健康功能與身心障礙分類系統ICF之e5對輔助產品的定義）；所以狹義的輔具定義認為輔具是給身體不方便的人使用，像是改裝的三輪機車、助聽器、擴視機以及輪椅，都是輔具。若以廣義來說，輔具是用來輔助人類功能的工具，也就是只要能夠「幫助人類達到活動及各種功能目的」的生活便利品、工具都叫做輔具，就像眼鏡可能就是世界上最多人使用的輔具。

### 輔具選購停看聽

輔具購買前需要「停、看、聽」！「停」是指停止使用不合乎國家檢驗標準的輔具，因為沒有國家檢驗合格的產品就沒有保障；「看」是指使用輔具之前一定要先看熟使用說明書或請廠商或製造商指導使用，甚至於一定要事前試用及練習過後再購買；「聽」是指不聽信誇大不實的效果宣傳，輔具一定要親自使用並感受，因為輔具在不同人身上可能會有不同的效果及功能，一定要正確使用並隨著使用者做適當的調整才能真正發揮輔具的效用。



### 瞭解輔具的好所在

「內政部多功能輔具資源整合推廣中心」的輔具展示館於92年度完成設立，展館空間200坪以上，並特別規劃有「無障礙居家環境體驗」、「一般輔具展示」及「圖書閱覽」三大部分，主要提供現場的輔具參訪、解說、諮詢、評估以及輔具體驗服務，全部展出並提供民衆實際體驗的輔具近600件；除了提供展場的輔具參訪、解說、諮詢、評估以及輔具體驗服務之外，多功能輔具中心還有辦理許多與輔具有關的工作，包括是辦理全國輔具資源整合與聯繫工作、建置及管理『輔具資源入口網』及每週發行輔具電子報、建構「縣市二手輔具資源網絡」、辦理輔具專業人員教育訓練與資格認證、整理國內輔具標準規範與規格、辦理全國輔具宣導活動、發行全國輔具專業出版工作以及推動身權法ICF輔具暨福利及服務需求評估制度。只要您想瞭解輔具的相關訊息，都可以與內政部多功能輔具資源整合推廣中心連絡。

### 輔具資源入口網，帶您進入輔具新世界

目前輔助科技已是相當成熟且發展積極的領域。為了讓國人享有專業的輔具服務，內政部於民國95年委託「內政部多功能輔具資源整合推廣中心」建置和管理『輔具資源入口網』（<http://repat.moi.gov.tw/>）。

『輔具資源入口網』為目前國內輔具資訊單一入口網，有全方位的輔具資料庫建置。輔具資料庫包含國內外輔具產品、國內外輔具廠商、國內輔具補助標準、輔具教育訓練及輔具活動的訊息、國內外輔具中心、輔具租借及維修服務單位、身心障礙服務單位、國內輔具專業人才、國內外輔具研究成果等完整且多樣的資料內容。

若您需要輔具產品資訊，均可以進入『輔具資源入口網』的『輔具產品』資料庫，以產品分類或關鍵字查詢！『輔具資源入口網』所採用的產品分類系統，是能與國際接軌的ISO輔具分類系統；而每一項產品介紹，除了有產品圖片顯示外，更包含有產品特色與說明、適用對象、產品規格、產品配件、製造商或販售商資訊、廠商定價（如果廠商有提供此資訊）等，為非常方便查詢的資訊系統。此外，『輔具資源入口網』還提供有輔具諮詢專線02-2874-3415轉211和諮詢電子信箱repat.catrp@msa.hinet.net，歡迎各界使用。



# 善用輔具



(輔具資源入口網輔具介紹範例)

## 提升生活品質

### 輔具範例

(資料來源：輔具資源入口網)



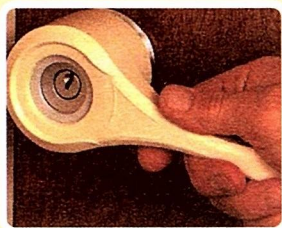
**輔具類別**  
物品與裝置處理輔具  
(伸長取物用輔具)

**產品名稱**  
取物夾

**產品特色與說明**  
鋸齒狀的鉤形前嘴可以穩固的將物品夾緊，不易掉落。前端附有磁鐵，可撿取如迴紋針、鐵釘等鐵製品。

**適用對象**

適用於彎腰撿取地上物品有困難者、墊腳拿取高處物品有困難者、背部肌無力的人過度伸展，或你我可以用來拿取手不易觸及地方的物品。



**輔具類別**

物品與裝置處理輔具  
(操作及/或控制裝置之輔具)

**產品名稱**  
方便門把

**產品特色與說明**

手抓握力量或功能不佳者無法旋轉喇叭鎖，橫向門把藉由力臂加長和改變開啟時的施力方式，讓使用者可以用『下壓』的力量替代『旋轉』的方式來開門。

**適用對象**

肢體障礙者、多重障礙者、脊髓損傷、中風、腦性麻痺、手部功能缺損或握力不足。

### 輔具範例

(資料來源：輔具資源入口網)



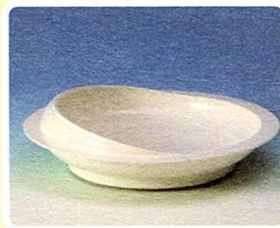
**輔具類別**  
個人照顧與保護輔具  
(牙齒照顧用輔具)

**產品名稱**  
便利型牙膏補給

**產品特色與說明**  
便利型牙膏補給以吸盤固定，安裝簡單。使用時只需輕輕一壓，操作簡單即可輕鬆省力的補給牙膏，單手即可擠取牙膏。

**適用對象**

手抓握力量或功能不佳者



**輔具類別**

居家生活輔具  
(飲食用輔具)

**產品名稱**  
弧形碗盤

**產品特色與說明**

弧形碗盤具有可裝卸之強力吸盤底座，適用於任何光滑桌面上，附着力強，避免使用時因不小心打翻食物。邊緣特殊弧度設計可將食物導引至餐具中，防止食物掉出。

**適用對象**

適用於手部活動有障礙者、正在學習獨立進食的兒童或是視功能不佳的人。

### 輔具範例

(資料來源：輔具資源入口網)



**輔具類別**

居家生活輔具  
(飲食用輔具)

**產品名稱**  
熱塑形餐具、方便筷

**產品特色與說明**

手指變形而不易握住餐具、手部握力較弱等

**適用對象**

手部握力較弱或困難以湯匙或筷子進食者。手抓握力量或功能不佳者



**輔具類別**

居家生活輔具  
(飲食用輔具)

**產品名稱**  
斜口杯

**產品特色與說明**

吞嚥時可維持良好頭/頸部擺位，喝水時不需仰頭。透明的設計，容易檢視攝入量。

**適用對象**

肢體障礙者、多重障礙者、脊髓損傷、中風、腦性麻痺

### 輔具範例

(資料來源：輔具資源入口網)



**輔具類別**

個人行動輔具  
(人力驅動輪椅)

**產品名稱**  
單手操作特殊型輪椅

**產品特色與說明**

適用於單側肢體不便之人士使用，可使用功能較佳的一手控制輪椅之前後左右。

**適用對象**

單側肢體功能不佳而需要自行操控輪椅者



**輔具類別**

個人照顧與保護輔具  
(衣物與鞋子)

**產品名稱**  
前開式易穿脫衣服

**產品特色與說明**

用粘扣式設計，不用費力將小小的鈕扣穿過衣服的小洞，只要將手穿進袖子輕輕一套，再將扣子粘上即可。

**適用對象**

中風患者、手臂不易抬高者，如：五十肩、手會不自主抖動，無法對準鈕扣者，如：帕金森氏患者以及手術後不方便穿衣者。

# 活動預告

## 搶救大腦 愈快愈好

**時間**

100年11月20(日) 早上9:00-12:30

**地點**

新北市板橋火車站旁市府大樓6樓會議廳  
(新北市板橋區中山路1段161號)

**講題**

- (1) 搶救大腦 愈快愈好
- (2) 我的中風生活
- (3) 治療中風 分秒必爭

現場備有免費健康檢測及多元服務

**主辦單位：**台灣腦中風病友協會、新北市衛生局

**協辦單位：**賽諾菲安萬特股份有限公司、台灣必治妥施貴寶股份有限公司、台北榮民總醫院  
三軍總醫院、亞東醫院、雙和醫院、內政部多功能輔具資源整合推廣中心

歡迎大家踴躍參與！

來就有機會得到精美小禮物喔~!

