



# 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

## 2012 世界中風日



## 活動報導

◎本會編輯部

腦中風在國人十大死因中高居第三名，由於中風發生時往往僅在一瞬間，但對個人及家庭造成的影響卻是長久的，因此可說是民眾最恐懼的一種疾病。由台灣腦中風病友協會、台灣腦中風學會、台灣神經學學會、新北市政府衛生局與腦血管疾病防治基金會聯合主辦，振興醫院等20餘單位協辦「搶救中風分秒必爭」嘉年華。於101年10月27日在新北市市政大樓廣場舉行一場世界中風日活動，當天吸引八百多人參加，民眾扶老攜幼，甚至推著坐在輪椅上的家人到場參加，氣氛熱鬧。現場提供免費園遊會的闖關遊戲，以及專業醫護人員提供健康檢測、腦中風機率預測與解說防治中風衛教知識。其中由本會提供的「科學中風算命盤」透過為民眾「把脈」，詢問個人的生活及飲食習慣，估計中風的機率有多高，並提供改善的建議，讓民眾得到最直接的預防觀念，替民眾算出中風的風險，參加者紛紛表示受益良多。

新北市政府衛生局長林雪蓉也表示，腦血管疾病常年高居國人10大死因的第3位。單就去年，就奪走新北市民將近1400條寶貴的生命。而更多的病人，即使從鬼門關救回來，也通常會有行動不便的後遺症，嚴重影響日後的生活品質。腦中風雖然號稱「閃靈殺手」但依舊有徵兆可循。有個口訣很好記「FAST」中文是「快速」的意思。Face-臉-嘴巴歪斜、Arm-手-單側手腳麻木、Speech-說話-突然說話不清楚以及Time-時間-趕緊就醫，讓病患得到及時治療，減少造成終身殘障的遺憾。

本會理事長胡漢華表示，腦中風對健康造成的衝擊分別有：行動能力的喪失、意識的喪失、語言能力的降低、心理層面的影響、家庭及社會衝擊。其影響之深、範圍之大實不可等閒視之。2012年世界中風日台灣預防中風宣導活動，透過活動讓病患與家屬及社會大眾更加重視中風及其衍生的慢性併發症的問題，提供正確的治療與飲食生活習慣，進而改善良好的生活品質。



▲ 民眾扶老攜幼踴躍參加盛會



▲ 民眾遊走至各活動攤位



▲ 本會理事長胡漢華教授開場致詞



▲ 莒光國小鼓號樂隊開場表演



▲ 病友現身說法

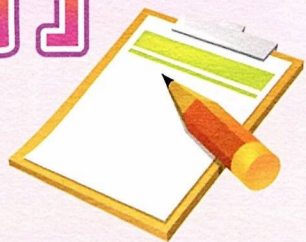
副市長侯友宜表示，腦中風常來得突然，所以，當你發覺有中風的徵兆，包括嘴巴歪斜、單側手腳麻木、突然說話不清楚、視力模糊、步伐不穩和眩暈等，就要趕快到醫院急診，也就是「搶救中風分秒必爭」千萬不要誤信偏方，而延誤3小時的黃金治療時間。尤其是高血壓、糖尿病、高血脂、有抽菸習慣的族群，以及家人有中風病史的人，更不能輕忽。



# 台灣腦中風病友協會

## 「世界中風日」

### 活動回顧



◎振興醫院中風中心主任醫師 / 尹居浩

世界每年約有將近六百萬人死於腦中風，死亡率僅次於缺血性心臟病，但人口老化、不健康的食物、抽菸及缺乏運動，更將增加高血壓、高膽固醇、肥胖、糖尿病、中風、心臟病及血管性認知障礙的發生，預估至公元2015年，因腦中風死亡人口每年將增至六百七十萬人。有鑒於中風人口日益增多，為了有效防治腦中風，由哈金斯基教授醫師(Dr. Vladimir Hachinski)提倡並邀請世界各國腦中風學會代表，於2004年6月24日在溫哥華第5屆世界中風大會上正式倡議「世界中風日宣言(World Stroke Day Proclamation)」，其中指出：

- 1 中風乃可以預防及治療之嚴重疾病
- 2 由於人口老化關係，全世界各地中風的發生率正在上升中
- 3 我們必須結合各界力量去預防中風發生
- 4 應落實已知方法來防治中風
- 5 認識中風的特性及最佳治療方法
- 6 認識、治療及預防血管性失智症
- 7 建立中風治療及復健團隊
- 8 呼籲大眾、醫政決策者與醫療專業人員的共同參與

### 2006



2006年10月在南非開普敦第5屆世界中風大會上正式將每年的10月29日訂為「世界中風日」，呼籲全世界各地於當日同時舉辦各種中風防治活動，提醒大眾重視腦中風的威脅。

### 2007



第一年(2007)「世界中風日」的主題為「中風是可以預防與治療的，而高血壓是最常見與可治療的危險因子」。強調良好的高血壓控制，是治療中風及預防初次與再次中風最好的方法。

### 2008



2008年主題為「寂靜型中風(silent stroke)」，以「小中風、大麻煩！」為口號，強調即使是沒有症狀的小中風，如果不予處理，仍可能造成日後失智的大麻煩。世界神經學聯盟副主席哈欽斯基醫師說道：「我們

正逐漸明瞭『寂靜型中風』是最常見的腦中風型態！」。寂靜型中風發生率為其他中風類型五倍之多，社區中未曾罹患中風的人口中，十分之一可以發現有「寂靜型中風」。寂靜型中風會引發更多的寂靜型中風，也可能容易發生有症狀的中風。此外寂靜型中風會引起血管性認知障礙或失智症；若同時罹患阿茲海默氏失智症，則可能加速病情惡化。可見寂靜型中風的確悄悄地隱藏在我們身邊，如果我們忽略了，小小的中風可能引發大大的麻煩。

為此，「台灣腦中風病友協會」在當年11月17-23日也以此為主軸，擴大在台北榮民總醫院舉辦「珍愛生命、迎向陽光」中風防治週活動，包括中風日舞台活動、專題衛教講座及中風危險機率檢測等系列活動，同時也請病友上台為大家侃侃道來患病心路歷程，提醒大眾預防中風的重要性。另外中風週也於台北榮總與振興醫院舉辦「中風衛教海報展」，三十多幅設計優美與圖文並茂的衛教海報，涵蓋中風的認識、危險因子介紹、中風後護理、復健、預防宣導、與病友心聲等內容，因反應熱烈，展覽延至11月27日，海報展特製衛教簡介亦被索取一空。民眾的熱烈參與顯見中風防治工作的重要性。

### 2009



2009年世界中風日的主題「我可以做些甚麼?(What can I do?)」則特別強調面對中風的威脅，每個人都可以為自己或他人做些事情，包括定期做體檢、健康過生活、時常量血壓、學習認識中風的徵兆，將相關腦中風防治的訊息傳遞給親友，並喚醒社會大眾關懷腦中風病友，呼籲公共與衛生政策學者專家們對腦中風防治的重視，督促政府制訂照護中風病友的政策。中風病友則必須控制好自已的中風致病危險因子，遵照醫囑服藥，同時實踐健康的生活型態。當年，由本協會於台北榮總與振興醫院再次展示「中風衛教海報展」，並舉辦「預防再次中風」衛教講座。

### 2010



2010年及2011年世界中風日的主題「腦中風機率六分之一(One in six)」重申中風的可怕，指出了我們周遭每六個人中有一人終其一生會罹患腦中風，以此警示大家及早預防中風。世界腦中風組織的資料顯示，這世界上每六秒鐘腦中風即奪取一條生命；每隔幾秒鐘，不分男女老幼即有一個人罹患中風；每年全世界約有一千五百萬人罹患中風，其中約六百萬人將因此死亡，而且有許多因此而終生殘廢。隱藏在這些數字後面的，是活生生的腦中風患者，也可能是我們身邊的親朋好友。世界腦中風組織呼籲，防治腦中風是全球健康的首要議題，每個人應該立即加入對抗腦中風的行列，並提出六項簡單易行的方法來對抗腦中風：

- 一、讓自己遠離「三高」——高血壓、糖尿病、高血脂。
- 二、規律運動，不要不動。
- 三、健康飲食，避免肥胖。

- 四、不可飲酒過量。
- 五、避免抽菸，請抽菸的癮君子們立即尋求戒菸的醫療協助。
- 六、學習認識腦中風的警訊和一旦中風該如何快速行動。

2010年10月31日本協會配合世界中風日假台北中正紀念堂會議廳舉辦了「別讓中風再次找上您」衛教講座，同時於館內演講廳周邊設計了衛教闖關活動、中風衛教海報展、與各式衛教資料供民衆索取。此次活動更結合了藝術欣賞，由水墨書法名家白宗仁教授於衛教講座前專題演講「認識中國水墨畫」，以圖文並茂的幻燈片與深入淺出的演說為當日參與之病友與民衆注入了心靈美學的滋潤，白教授更引領眾弟子於闖關攤位中現場示範絹扇水墨畫，並提供為當日之闖關獎品，引起一陣熱潮。同時也由當天演講之醫師提供免費諮詢，解答民衆有關中風之疑問。衛教講座亦是座無虛席，觀眾也非常踴躍發問，當天參加活動人數據稱為中正紀念堂會議廳有始以來最多的一次。

# 2011



本協會也於2011年11月20日配合世界中風日假新北市政府市府大樓6樓會議廳舉辦了「搶救大腦與治療中風」活動與衛教演講，強調「搶救大腦愈快愈好，治療中風分秒必爭」的中風急救觀念。同時也邀請了新北市衛生局、消防局、三軍總醫院、亞東、雙和兩大醫院共同提供了各式各樣預防三高與中風防治衛教展示攤位，並設計了衛教闖關活動、中風衛教海報展、與各式衛教資料供民衆索取。現場也提供免費醫師諮詢，解答民衆有關中風之疑問。當日民衆出席踴躍，反應良好。今年(2012)世界中風日的主題為「因為我在乎 (Because I care)」，除了重申中風的可怕與嚴重，同時希望每一個人都能關懷自己及別人，藉由以下的實際行動，做到預防中風、對抗中風！

- 我要您認識腦中風的可怕！
- 我要您學習如何預防腦中風！
- 我要破除不實的腦中風流言，  
譬如「中風只會發生在老年人。」！
- 我要您盡量能得到最好的腦中風治療！
- 我要您可以接受有品質的中風照護與支持！
- 我將陪伴您通往康復之路的每一步！

本協會則於10月27日假新北市市府廣場，由台灣腦中風病友協會、台灣腦中風學會、台灣神經學學會、腦血管疾病防治基金會、新北市衛生局共同擴大舉辦台灣世界中風日活動。



## 結語

現今在世界中風日這一天，世界各地競相舉辦各種活動，同時世界中風組織(World Stroke Organization, 簡稱WSO)也鼓勵各國將其活動的影片上傳至該組織網站，彼此觀摩，並選出佳作給予表揚。藉由中風日的活動，提昇中風預防的保健概念讓更多民衆了解「中風是可以預防的」思維。其實，腦中風不僅是可預防的，針對已經罹患腦中風的患者，適當的治療與長期照顧支持，也可以讓多數病友痊癒及重建生活品質。加強宣導中風的治療需即時行動，希望透過大眾努力，可防止並減少腦中風這種可怕疾病的發生，或將其傷害降到最低。



病友可至本會網站或  
Youtube網站搜尋  
「2012世界中風日在台灣」  
觀賞影片



2010年世界中風日工作人員合影



2011年新北市中風防治衛教活動  
工作人員合影

# 書籍簡介



## 腦中風100問簡介

◎腦中風病友協會理事長  
暨陽明大學神經科教授 / 胡漢華



過去六年間，病友們在台灣腦中風病友協會「手護之愛」網站上提出許多問題，每個問題都是中風病友本人或其家屬於罹病當下所產生有關對此疾病或衍生照護

的疑問，件件切身相關，代表一個個發生於現實世界真實的小故事。本會同仁也秉持協會成立的宗旨，於網頁留言版上詳細地回答相關腦中風的保健知識。這些問題有些可以於現有的衛教書籍中找到答案，有些則必須由有經驗的醫護人員綜合整理後回覆，相信每個問題也可能同樣發生於其他病友身上，造成同樣的疑問與困擾。因此我們將這些問題歸類整理後，編成了「腦中風病友100問」，希望藉由發生於中風病友身上的真實問題，更能貼切的傳達防治中風的保健知識。

## 腦中風病人復健衛教手冊簡介

◎腦中風病友協會理事  
暨台北榮總復建醫學部主任 / 詹瑞祺



中風已經是大眾所熟知，人人聞之色變的健康殺手，一旦家中有人罹患中風，就像投下一顆震撼彈，整個家庭的作息、秩序、甚至財務運作都必須重新規劃。而且中風所帶來的後遺

症經常持續數年以上，所以要面對以及處理家中有人中風的事實往往需要長時期、全方位、全員參與才能夠平順地克服其帶來的衝擊。在治療中風的歷程中，復健治療是不可或缺的醫療服務，完善的復健治療可以協助提供病患肢體動作、行動及生活功能、語言溝通與吞嚥、心理調適等多方面的支持；就時間軸向而言，復健治療從加護病房一直延伸到一般病房、出院、門診，乃至於長期的居家療育，各個階段以及各個復健領域的治療重點或許不同，但是最終的目標都是在於「提升病患自我照顧的能力」以及「降低照顧者與整體社會的負擔」，又有鑑於健保醫療與社會福利資源之不足，腦中風病友協會特別彙集了復健治療過程中病人或照顧者經常會遇到的問題，提供正確合理的解答或是諮詢的管道，冀望能有效減少病人以及照顧者摸索或詢問的時間消耗。全

篇以問答方式呈現，並將依不同復健領域發生的常見問題分類編纂，文字力求淺顯扼要，且主要以病人或照顧者的角度提問，相信可以獲得中風病友們的共鳴與認同。

## 腦中風護理指導手冊簡介

◎台灣腦中風病友協會秘書長  
暨台北榮總神經內科病房護理長 / 林少瑜



腦中風為現今台灣地區死因排行前三名，且發生率隨著年齡增加而攀升，多數中風病患會遺留下不同程度的神經功能障礙，包括：肢體偏癱、感覺異常、暈眩、步履不穩、語言與吞

嚥困難、與智能退化等，不僅影響病患的生活自理與工作能力，甚至需要家人或安養照顧，對於個人、家庭或社會均是很大的負擔，因此在腦中風發生後，能把握復健的黃金時間，因為有感於持續居家照顧對病人恢復的重要且有幫助。因此藉由臨床的專業知識、方法，協助病人及家屬在腦中風過後，透過護理衛教指導，協助家屬認清自己的角色和功能，並降低家庭及社會負擔，增進病友、家屬及社區民眾與醫學專業人士的直接互動機會，希望促進良好的醫病關係。進一步瞭解腦中風患者的日常活動自我效能、疾病特性、身體功能、社會支持的關係，也是未來要努力的方向。另現代都市家庭，幾乎都以雙薪家庭模式居多，若家有老人、病患等需要特別留心照護，雖然近幾年，國內陸續引進大量外籍看護工，為不少家庭分擔此一居家照護重任，強化對腦中風患者的日常活動及能力。故能運用本手冊提供為病人在不良的身體功能和不足的社會支持，進而提供適宜護理措施，並指導家屬或外籍看護工增進照顧的技巧執行日常照顧活動。針對家有臥病老年人、長期臥床病患，本手冊更是當前不可或缺，以期給予長期慢性病患老弱病患妥善的照料，提供居家照護資訊增進一般民眾使用居家服務的意願為本手冊最終的目的，更以徹底落實居家照護目標。

### 索書須知：

「腦中風100問」以郵購方式(郵政劃撥帳號：19965678，戶名：台灣腦中風病友協會)至本會購買，本書定價150元，若為本會會員買一本含掛號郵資150元(郵撥會扣手續費15元)，若一次購10本以上，每本100元，手續費及郵資由本會負擔。若為非會員，一本含掛號郵資200元(郵撥會扣手續費15元)，若一次購10本以上，每本130元，手續費及郵資由本會負擔。

「腦中風病人復健衛教手冊」及「腦中風護理指導手冊」每本10元，含掛號郵資每本50元。

