



# 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：彭家勳 理事長  
地址：臺北市內湖區成功路二段325號  
三軍總醫院醫療大樓6樓神經科部  
劃撥帳戶：19965678  
電話：(02)8792-8692 傳真：(02)8792-8692  
協會信箱：tsacay@strokecare.org.tw  
創刊日期：96年6月10號

# 2013 世界腦中風防治日

## World Stroke Day

## 活動報導

# 堅定站起來 勇敢走出去

◎ 編輯部



遊行開始囉



讓我們一起來參加世界中風日的踩街遊行



明德國小森巴鼓隊浩浩蕩蕩為遊行拉開序幕

世界衛生組織的調查資料顯示每個人一生中約有六分之1的中風機率，而腦中風也高居台灣十大死因中第3位。腦中風亦為成年人殘障之第一主因，而殘障常帶來後續醫療與經濟之重大負擔。2006年第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 (World Stroke Day)」，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。本會為了提升民眾對中風的警覺，於今年10月26日在台北市振興醫院，舉辦世界中風日踩街遊行和園遊會，呼籲民眾千萬不要抱著僥倖的心態，以為自己不會中風，應學習正確地經由改變生活型態與預防性醫療，改善並控制生活中的危險因子，預防腦中風！

當天活動以「堅定站起來-勇敢走出去」為主題，除了提醒國人重視腦中風預防之重要性，同時鼓勵腦中風病友應該盡早積極接受復健治療，達到減低殘障程度的目標，早日回復健康的生活。行政院衛生福利部國民健康署孔副署長憲蘭等長官亦親臨與會參與。

本次活動當天艷陽高照，估計約有一千位民眾踴躍參與，在台北市明德國小森巴鼓隊與童軍隊的開道，及彭家勳理事長與胡漢華榮譽理事長的領頭下，一起和這些勇敢走出戶外，迎向陽光的腦中風病友和其家屬，及各方熱情參與的團體、病友會從明德捷運站出發踩街遊行至振興醫院活動現場，展開一系列「世界中風日」在台灣的防治宣導活動。

看到參與踩街的中風病友堅持走完全程，同時有家屬與志工們的溫馨陪伴，令人由衷感動。本會感謝此次參與活動的義務贊助者與眾多協辦單位，在大家齊心合力下圓滿畫下句點。惟有腦中風病人自己願意堅定站起來和其家屬願意陪伴他們勇敢走出去，才會讓社會大眾重視他們的心聲與權益，本會期望將來腦中風病人和其家屬，不再是以悲情來博取別人的同情，而是以堅定的愛與互相鼓勵的溫馨，獲得別人的尊重與支持，以完善的制度與法規，長期且實際有效地幫助腦中風病人和其家屬。



各遊行分隊在明德捷運站集合





彭理事長(右1)協同其他長官推動世界中風日活動



社區舞團參與表演



藝人趙舜於中風後治活動現場接受主持人訪問



會宜臻老師二胡樂團開場表演



民眾踴躍參加戶外展示攤位

歡迎大家至YouTube網站瀏覽活動影片  
<https://www.youtube.com/watch?v=Xm3tNVgvzHM>  
 或於YouTube搜尋「2013世界中風日在台灣」

YouTube 2013世界中風日在台灣

# 2013世界中風日活動

作者 / 輔英科技大學  
護理系同學

## ~ 心得分享花絮 ~

那天看到很多病友參與活動真的很開心，病友們也很喜歡風車，看著他們玩風車的模樣真的很可愛、很開心，讓我超感動的，有些病友更不只是第一次參與，也分享去年的情形狀況，發現一點都不像腦中風的病友們，大家其實都很熱情。其中有個病友與我討論當天活動的主題「2013世界中風日」，病友問：「這是指全世界的人今天都腦中風了嗎？」頓時才發現他說的也有道理，但是我委婉地告訴他：「這是一個節日，就像國慶日、中秋節那樣具有特別意義的節日。」然而，病友當下也給了我很好的回應，提到應該在旁邊多寫兩個字「關心或關懷」，讓我覺得他們超厲害的！（高鈺雯同學）

在今年有幸能共同參與成為腦中風日的志工也讓我感到很开心，覺得從這一天的活動中學到許多，有很多感觸，活動一開始，病友們在明德捷運站集合時，許多病友都是坐著輪椅前來，可是為了提倡預防腦中風，病友們還是很踴躍的參與活動，也許在一般民衆會認為腦中風這個疾病對自己是一件遙不可及、不會發生在自己身上的疾病，可是對腦中風的病友來說，因為曾經經歷過中風這段辛苦的日子，所以更能了解提倡預防中風是一件多麼重要的事，也希望腦中風的罹患率能降低，能夠越來越少人受到腦中風的折磨，之後的踩街活動更能看出病友們對這個活動的重視，當天其實有點冷，而且路程也不算短，可是每位病友仍然堅持將整個路程走完，也許這段路程對我們來說並不是很辛苦，可是對曾經有偏癱、步態不穩、肌肉無力的病友們來說，這段路並不好走。（陳暉婷同學）

踩街這項活動，說實在行走的距離對於病友們來說其實是有些遙遠，但我看到了病友熱衷於參與這項活動的堅持，不管是由家屬陪伴，甚至是獨自前往，我看到了病友們對於這樣的活動是相當看重的。（陳思宇同學）

目的地到達後，我們於主舞台觀賞表演活動等節目，其中也帶出我們這次的主題「堅定站起來，勇敢走出去！」開啓了現場的氛圍，並提供一些與中風相關的衛教資訊，例如：如何發覺中風的徵兆，包括嘴巴歪斜、單側手腳麻木、突然說話不清、步態不穩、雙手平舉有一側會偏低等，有這些症狀就要趕緊就醫，並且把握3小時的黃金治療時間，還有了解何謂「FAST」，中文就是F為Face(臉)的意思，包括嘴巴歪斜、視力模糊等；A為Arm(手)，包括單側手腳麻木、雙手平舉不同高等；S為Speech(說話)，包括突然說話不清楚以及T為Time(時間)，意思是趕緊就醫，把握時間讓病人得到及時治療，減少造成終身殘障的遺憾。其後復健健身操-核心伸展運動，在現場發現許多病友跟著做，這時有一種滿足感或該說成就感呢？畢竟能看到一個現場這麼多人，而且都是老人家居多，甚至那些需要人攙扶的病友也都堅持要站起來活動，這些點滴看在我眼裡，有說不盡的感動及真心為他們祈禱能早日康復。接著主題帶到病友上台分享親身經歷，我看見這位爺爺，連路都走不穩，還是勇敢走出來，並且上台將他的經驗讓大家參考，對此在我心中湧現滿滿的感動及欽佩！並且在心中默默祝福他。（江逸君同學）

### 編者按

這次舉辦世界中風日活動，非常感謝各界傾力贊助，有錢出錢，有力出力，其間包括三軍總醫院指導護理系同學臨床實習的陳麗惠老師及中風病房的張靜宜護理長，當天皆帶領輔英科技大學護理系正在實習的同學擔任志工，協助活動進行，同學除熱忱參加外並執筆分享心得，礙於篇幅無法一一刊登，現摘要文中精華與大家分享。



# 一堂學校沒教的課

## — 堅持走完路程的病友

三軍總醫院/護理部/  
劉家瑜護理師

很感恩能夠參加台灣腦中風病友協會費心規劃的病友踩街活動，對一個剛自學校畢業步入護理界尚不久的新鮮人而言，這無疑是一個開拓視野的重要活動，讓我不只在醫院裡照顧病人，也讓我打開視野體驗中風病友們出院後的日常活動。

依稀記得在遊行出發前，大家興奮得不斷嘗試如何使用復健輪椅，而來自各方齊集在捷運明德站的踩街隊伍，亦興高采烈的在等待出發的時刻。當大家在鼓號樂隊的前導下，分別以輪椅或是步行的方式一同踩街並同時高呼口號，在過程中我發現原來自己是多麼的幸福啊！

當我身處在這非常具有意義的病友踩街過程中，體會到原來對我稀鬆平常的走路，對病友而言卻是每一個步伐都要使用很大的力氣，在艱辛中穩穩、慢慢的跨出每一個步伐。

在陪伴病友踩街的路上，曾數度讓我眼淚在眼眶打轉，其中讓我印象最深刻的一幕，是在陪伴其中一位病友走路，我從他的眼神中，感受到他多麼渴望自己能夠加快步伐跟上踩街的隊伍，但踩街隊伍卻漸行漸遠，漸漸的看不見，漸漸的聽不見踩街隊伍敲鑼打鼓呼口號的聲音，最後只剩下我陪他繼續沿著規劃的路線，踩著極慢的步伐慢慢走到活動會場。其間我曾數度想請他坐上輪椅，然後推著他快速的跟上遊行隊伍，但被他拒絕了。他告訴我說他練習走路已經很久了，他只想證明中風後的他還可以走路，當我聽到他這樣說時不禁沉默了，原來我差一點毀了他抱持已久的希望。

就這樣我與其他幾位同事仍持續的陪伴在他身旁，真正感受到什麼叫做「一步一腳印」！當我們快到會場時，發現他的腳已明顯感到不適而且還會不自主的抖動，一時間竟令我有點小驚慌，但在休息片刻後，他對我

說：「我還可以繼續走！」就這樣，我們一起走到了位於振興醫院內的活動會場。當我們見證他成功到達目的地的時候，心中盪起的感動是無法用言語來形容的！我們陪他完成了踩街任務，陪他完成了小小的夢想！最後一起拍下這值得紀念的一刻！

最後我要衷心感謝這位中風病友，謝謝您讓我看見生命的韌性，謝謝您讓我學會珍惜每一刻，祝福大家平安、健康、喜樂！



作者偕同仁與堅持走完全程的病友(右坐者)合影

### 102年9/24-12/22 捐款芳名錄

(依姓氏筆劃排序)

姓名	捐款金額
百略醫學科技股份有限公司	2,000
吳炳煌 先生	500
吳淑麗 女士	1,000
李瑄瑾 女士	1,000
周郁慈 先生	1,000
林信吉 先生	1,000
林美岑 女士	300
林義華 先生	200
洪鈴 女士	2,000
洪允棟 先生	200
黃鳳嬌 女士	1000
張靜宜 女士	3,000
譚亞希 先生	200
總計	13,400



# 睡眠呼吸中止與腦中風

雙和醫院睡眠中心主任 / 鄒定宇

睡眠約略佔了人生三分之一的時間，但是睡眠的健康卻常常為人們所忽略，根據普查有高達九成的人都有失眠的經驗，更有高達四分之一的人有經常性的失眠，由此單一病症可見睡眠障礙的普遍性。睡眠障礙對生活的影響層面可大可小，睡眠不好的人常常會精神不濟，容易造成意外，研究顯示有10-30%的車禍可能跟嗜睡或疲勞有關，這樣的影響是個人或少數人，數年前車諾比核能電廠的災害，影響層面極廣且長遠，其發生原因經過調查也可能跟操作人員睡眠不足有關。

目前科學及醫學界，對於睡眠對人類的生理意義的理解，認為包含了身體組織修復、蛋白質合成、細胞分裂、生長激素分泌、大腦機能修復、情緒與記憶的調節與重組...等面向。人類的睡眠經由腦波與其他生理現象，可簡單分為快速動眼期與非快速動眼期，而非快速動眼期又可由淺而深分為第一期、第二期以及慢波睡眠。由淺而深的睡眠加上快速動眼期稱為一個睡眠周期，成年人的睡眠大約包含了4-5個睡眠周期。



鄒定宇醫師(前立者)於雙和醫院病友會演講

睡眠呼吸中止顧名思義就是指人類在睡眠中有呼吸中止的現象，又可分為中樞性的睡眠呼吸中止與阻塞性的睡眠呼吸中止，其差別在於阻塞性的睡眠呼吸中止發生時仍有呼吸的動作，但是由於呼吸道的阻塞導致空氣無法進出肺部，而中樞性的則連呼吸的動作都消失。睡眠中如發生呼吸中止的情形，病患的血氧會下降，自律神經系統會活躍起來，患者的睡眠就會由深變淺，甚至出現腦波醒覺的狀態，如此病患的睡眠無法持續維持在深睡期且常常中斷，因此無法得到復甦性的睡眠。由於阻塞性的睡眠呼吸中止較為常見，以下的討論就侷限於此並簡稱為睡眠呼吸中止。

睡眠呼吸中止的盛行率其實相當高，在歐美國家男性約有9%，女性約有4%，東方人較少，但是也有達到約1-2%，因此在台灣也大約有20萬以上的人有此病症。此症發生大都是在中年以後，隨年紀增加，有此症的患者一般而言在體態上較為肥胖，脖子短且粗，男性頸圍大於43公分，女性大於38公分者屬高危險群。呼吸道結構性因素如鼻中膈彎曲、扁桃腺肥大、下顎後縮或過小、舌根肥厚等等也會增加此症發生的可能。其他如腦中風患者如有影響到呼吸肌肉張力的話，也可能導致此一病症的發生。

有睡眠呼吸中止症的患者常見的症狀可分為白天與晚上的不同症狀。患者由於夜間睡眠品質不佳，早晨醒來時容易有口乾舌燥與頭痛的現象，情緒容易焦躁不安，記憶力減退，白天出現嗜睡現象，生產力與職場表現下降，容易發生意外事件。由於這些症狀大都非特異性，其他的病症也容易有這些臨床表現，因此常常會被病患、家屬，甚至是醫療人員所忽略，不可不慎。夜間病患常有大聲且習慣性的打鼾，常常家人或另一半可觀察到呼吸暫停的現象，或者半夜患者會覺得呼吸困難，甚至有嗆醒的情形，夜間也會出現頻尿現象，由於頻尿出現在中年男性常常會被誤認為是攝護腺肥大的症狀，因此臨床必須小心分辨並將此症列入鑑別診斷。

除了以上的臨床症狀外，睡眠呼吸中止與許多的心血管疾病也有極高的共病性，例如高血壓、心臟衰竭、冠狀動脈疾病與腦中風。其中睡眠呼吸中止的患者發生腦中風的機會可增加3-8倍之多，另一方面，腦中風患者有睡眠呼吸中止的比例可高達43-91%，因此腦中風患者更需要注意是否有此病症的存在。目前醫學界認為睡眠呼吸中止增加腦中風的可能機轉包含了高血壓、代謝症候群、胰島素敏感性下降與糖尿病、脂質代謝異常、交感神經系統活性增強、發炎反應、血管內皮細胞功能異常與凝血功能異常等等。這些影響的層面之廣與交錯複雜實非此文章可涵括，但是我們應該可以確認，睡眠呼吸中止如果被大家忽略了，那麼對於腦中風的防治將缺了重要的一環。

## 歡迎加入台灣腦中風病友協會

凡對中風防治與關懷有熱誠的朋友，台灣腦中風病友協會竭誠歡迎您的加入。

劃撥帳號：19965678  
戶名：台灣腦中風病友協會  
洽詢專線：(02)8792-8692