



# 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：胡朝榮 理事長  
地址：新北市中和區中正路291號  
部立雙和醫院第一醫療大樓5樓  
醫師辦公室神經內科  
劃撥帳戶：19965678  
電話：(02)2247-6857 傳真：(02)2247-6857  
協會信箱：tsacay@strokecare.org.tw  
創刊日期：96年6月10號

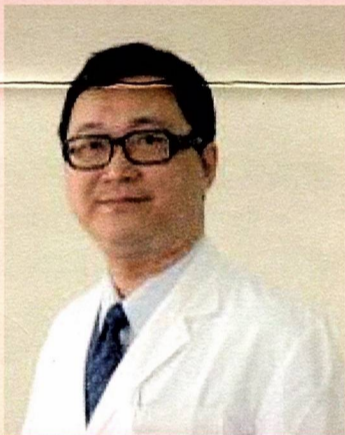
# 傳承



## ~ 新任理事長的話

◎台灣腦中風病友協會/第四屆理事長/ 胡朝榮醫師

台灣腦中風病友協會於2006年，在胡漢華教授及多位前輩努力下創立，至今已邁入第10個年頭，成立10個分會，可說是十年有成。



本會第四屆理事長  
胡朝榮 醫師

回顧這段光輝的歲月，歷任胡漢華、彭家助理事長的帶領及各屆秘書長、工作團隊的卓越貢獻，已經讓台灣腦中風病友協會成長茁壯，不僅達成協會的成立宗旨，也善盡了協會的社會責任。本人承蒙會員厚愛，接任第四屆理事長，深感榮耀，也深刻理解未來責任重大，必須與秘書長及全體工作團隊一起，結合更多的社會資源，團結腦中風病友及照顧者，提供腦中風病友及照顧者更優質的醫療照護，同時也要為腦中風病友及照顧者發聲，爭取更多的福利及權益。協會今年度的工作目標包括：

- 1 沖繩公益療癒之夜慈善音樂會暨腦中風專題講座：延續去年的好口碑，今年我們繼續與日本沖繩樂坊合作，為腦中風病友及照顧者帶來療癒樂章。
- 2 成立腦中風照護員訓練及認證機構：許多病友會員反映國內腦中風的照護品質需再提升，不僅避免病友受到二次傷害，提升復健治療的效果，而且可以有效減少照顧者身心負擔，因此腦中風照護員或家屬應該接受更專業的教育及訓練。為達到這個目的，協會正積極籌組專業團隊、編寫教材、設計課程、培養師資，開班授課，並且舉辦認證考試，讓腦中風照護走向更專業的層次。
- 3 今年的世界中風日將在新北市舉行，我們會延續過去優良傳統，結合民眾教育與為腦中風發聲的宗旨，邀請更多的病友、照顧者及相關團隊、機關來共襄盛舉，

秘書處也規劃了當天路跑活動，為中風日增添歡樂洋溢氣氛。

- 4 我們將繼續發行「手護之愛」，做為病友及社會大眾了解腦中風的平台，也期望有更多的病友加入本協會。
- 5 目前協會已經有臺北榮總、三總、振興、馬偕、亞東、高雄、羅東博愛、萬芳、雙和及臺北榮總新竹分院等10個醫院分會，未來我們要鼓勵更多的分會成立，大家分享經驗，提升腦中風醫護品質，並且為病友爭取福利，團結力量大。



前彭理事長家助(右)正式交接會務於現任胡理事長朝榮(左)後合影

最後要感謝過去為協會無私奉獻的前輩，特別是本會創會理事長胡漢華教授、前彭家助理事長、前尹居浩秘書長及李俊泰主任，他們都是我隨時學習請益的對象，相信在他們的指引幫忙下，這一屆理監事會也會為協會再樹立一個里程碑。

# 照顧高齡腦中風病患之注意事項

◎振興醫院老年醫學科/神經內科 王崇仁醫師

1. 當醫護人員評估需安置鼻胃管灌進食時，主要是為避免吸入性肺炎及進食不足，請家屬不要遲疑。
2. 病患在加護病房治療時，可錄製家人至親的聲音、宗教音樂或病患原本喜愛的歌曲，委託護理人員播放。
3. 加護病房會客時段，請家屬把握時間為老人家作肢體及臉部肌肉關節運動。不要忽略手指與腳趾。（可以請教醫護人員）
4. 中風導致肢體活動障礙時，千萬不要忽略老人家原有之關節病變與骨質疏鬆程度，家屬要主動向醫護人員提供相關訊息，避免二度傷害。
5. 復健療程往往非常漫長，應遵照復健師的指導循序漸進，不能好高騖遠，以導致老人家產生挫折感，進而加重中風後憂鬱症的程度。
6. 鼓勵開口說話，儘量不要以聽不清楚或聽不見來打擊老人家之信心。
7. 儘可能以被動方式鼓勵老人家站立，可以促進血液循環及大小便之順利排除，更重要可提升老人家之成就感。
8. 白天儘可能脫掉帽子、圍巾、腹圍、襪子等，讓老人家可分辨晝夜之生理狀況。
9. 鼓勵晴天時戴可擋太陽保護眼睛的帽子，於清晨及傍晚外出曬太陽20~30分鐘，可增加老人家身體抵抗力，同時有益於改善骨質疏鬆。
10. 住院當中，請家屬學會拍背、祛痰、身體清潔及打胰島素針的技巧。儘可能陪病人去復健單位，學習居家物理及職能治療方法，以利後續長期照護。
11. 記住病人出院日期，以利往後申請診斷證明或相關鑑定之依據。
12. 時常以舊照片與舊的故事做「懷舊治療」，主動帶老人家到親朋好友家串門子，以喚起老人家之溫馨記憶。
13. 在病人面前儘量談些愉快的話題，避免老人家煩惱、憂慮或擔心，減輕中風後憂鬱症的程度。
14. 有糖尿病、高血脂、痛風與高血壓之老人家，請家屬注意病人的體重、進食狀況及活動能力，固定找一位可靠的營養師做正確的營養諮詢。
15. 高齡長輩罹患中風（腦血管堵塞或破裂）後，直系晚輩務必特別留意自己健康狀況，有許多醫學文獻證實彼此之關聯性。
16. 加入台灣腦中風病友協會  
www.strokecare.org.tw  
洽詢專線：02-22476857  
可獲得醫藥新知、社會資源或國家福利之最新資訊。

腦中風即是腦血管阻塞或破裂造成腦部受損。

## 腦中風的預防

◎雙和醫院中風中心/紀乃方醫師

腦中風是國人第三大死亡原因。腦中風症狀一旦發生，只有在發病後黃金三小時內使用血栓溶解劑治療，才有機會減輕因中風造成的殘障。但是台灣目前只有不到3%的病人因為及時送醫而有機會接受這樣的治療。所以根本之道，還是要從預防腦中風發生做起，而非等到發生時再來急救。

坊間傳說以為後頸酸痛，手抖手麻，或是頭暈頭痛是腦中風的前兆。事實上多數的腦中風發生前並無上述預兆，所以有上述症狀的民眾請不用擔心是中風而急著請求醫師做腦血管方面的檢查。大部分真正的腦中風開始的症狀就是突發性的單側肢體無力癱瘓、臉歪、語言障礙，並沒有特別的前兆。

因為腦中風沒有明顯前兆，預防發生才是最有效的應對方式。腦中風的預防最重要的是健康管理。最常見的腦中風危險因子是「三高」：高血壓、糖尿病（高血糖）、高血脂（高膽固醇），再加上抽煙。四十歲以上民眾應定期健檢，尤其是家族內有腦中風患者的民眾更應注意做好健康管理。當您血壓高於120/80mmHg，空腹血糖高於100mg/dL，總膽固醇高於200mg/dL，即應開始控制飲食及增加運動，並應諮詢家庭醫學科、內科或是神經科醫師訂定監測計畫，必要時要積極治療。坊間傳說高血壓，糖尿病，膽固醇藥物一吃了病情就只會加重，藥物就不能中斷，造成許多民眾對使用藥物控制「三高」有所遲疑。其實「三高」是新陳代謝退化造成的現象，所以藥物並非不能中斷，而是「三高」是目前醫學無法根治的退化性疾病，所以大部分病患停藥以後血壓，血糖，血脂會重新上昇到用藥前的狀態。而控制「三高」也並非只有用藥一途，症狀輕微的病人控制飲食及增加運動即可達到建議的治療目標。

目前的醫學研究發現，腦中風的危險因子也會增加認知功能衰退及失智症的風險。因此做好健康管理，不但可以有效預防腦中風，也可以降低發生失智症的機會。

## 腦中風會有哪些合併症



腦中風發生後，患者可能會發生其他種種合併症，輕者會影響患者復原的速度，延長住院時間；重者會加重患者的身心障礙程度，甚至導致患者死亡。急性腦中風之合併症可發生於腦部與身體其他部位，常見的腦部的合併症如下：

- (1) 腦水腫，可造成中風症狀逐漸加重，或腦壓升高導致頭痛、嘔吐，或是神智惡化等
- (2) 再發生新的中風
- (3) 癲癇
- (4) 憂鬱症
- (5) 神識迷糊或混亂，可能不自覺的傷害自己或別人

這些情形都可能導致患者發生進行性的神經功能缺失，使急性中風患者症狀逐漸加重，或是產生新的神經症狀，或是造成意識惡化與死亡等情況。



王崇仁醫師(立者)衛教講座現場

現場民眾提問



# 體溫的測量 發燒的處理

## 什麼是體溫？

體溫是身體產熱與散熱間之平衡，體溫通常維持穩定狀態，但在早晨較低，下午、晚上稍高。正常體溫：口溫攝氏36.5~37.5度，肛溫攝氏37~38.1度，腋溫攝氏36~37度。

## 體溫計的種類：

口溫計：球端呈梨型，  
腋溫計：球端呈細長型，  
肛溫計：球端呈粗短的球型。

## 如何判讀體溫計：

在良好光線下，將體溫計拿到與視線同高的水平線上，旋轉體溫計直到看清刻度，每一個刻度代表一度，每一條短線代表0.1度。

## 如何測量體溫？

測量前應先把體溫計溫度甩到35度以下

- 口溫：把體溫計放在舌下舌繫帶旁約3-5分鐘。
- 肛溫：測量時病人採側臥，推開上臀露出肛門，放入體溫計約3-5分鐘。
- 腋溫：測量前先擦乾腋下，將體溫計放於腋下10-11分鐘。

## 為什麼會發燒？

發燒常見的原因為感染，當病原體入侵人體，被白血球殺死而釋放『熱源』或因白血球、組織抵抗病原而受傷因而刺激腦中的下視丘，引起發燒。

## 發燒的種類：以口溫為例

- 輕微發燒：攝氏37.5-37.8度。
- 低度發燒：攝氏37.8-38.3度。
- 中度發燒：攝氏38.3-39.5度。
- 高度發燒：攝氏39.5度以上。

## 發燒會有哪些症狀？

- 體溫升高
- 臉潮紅、發汗
- 倦怠感
- 脈搏增加、呼吸變快
- 食慾差、口渴
- 尿量減少

## 發燒怎麼辦？

1. 少穿衣，少蓋被，並降低室溫，以促進身體散熱。
2. 放冰毛巾於前額，冰枕置於腦後或額前，也可以在腋下夾冰條。
3. 可給予溫水擦拭身體。
4. 多休息，減少活動時熱量之產生。

5. 飲食方面：給予易消化之食物如牛奶、稀飯，少給油膩食物。
6. 注意口腔及身體清潔，預防細菌繁殖。
7. 不可自購藥物服用，請盡快就醫。

## 預防感染的方法：

1. 平時多注意營養之攝取，尤其是維他命A及D與蛋白質
2. 按時接受健康檢查及預防注射。
3. 適當的運動及充分之休息。
4. 流行性感的高峰期避免出入公共場所如：戲院、PUB、KTV。

## 如有下列情況之發燒應立即找醫師：

1. 高燒攝氏39.5度以上。
2. 發燒持續超過24小時以上，且有明顯器官反應者。

# 感謝 捐款名單

105年01/01-03/15 (按姓氏筆劃排序)

姓名	捐款金額
石敏惠 女士	10,000
黃敏宏 先生	500
邱胤祐 先生	200
林碧珠 女士	500
林祖湫 先生	1,000
魏本儒 先生	500
林信吉 先生	1,000
邱明雄 先生	1,000
彭新德 先生	1,000
蕭源盛 先生	500
譚克宏 先生	1,000
周郁慈 女士	500
洪 鈴 女士	1,000
黃昭寰 先生	200
賴玉珠 女士	500
鄭新丁 先生	800
何曜廷 先生	200,000
楊燕惠 女士	1,000
總計	221,200

### 歡迎訂閱本協會電子報

歡迎訂閱本會電子報，掃一下旁邊的QRcode即可進入協會電子報資訊頁面喔！

台灣腦中風病友協會歡迎訂閱電子報：  
網址：www.strokecare.org.tw  
部落格：strokecare2013.blogspot.tw  
手機請點選網路版



## 歡迎來投稿

凡投稿即贈  
「中風100問」一書





## 病友投書專欄

# 請君以我為戒

◎病友/ 石元

我知道年紀大了，難免毛病一堆。我今年70歲，常言道「人生七十才開始」，與我同年齡的人或許老當益壯，天天晨跑或做什麼有氧健康操，就像你常常看到某一群人，不論是穿紅衣白褲的團體或穿居家服的阿公阿嬤，在公園或學校的一角很認真的擺動身體，看來其實還挺有韻律感的，這與晨起聽到鳥叫聲同樣令人心曠神怡。

我每天除了早上去市場買菜，從來沒跟鄰居或朋友相約去做運動。你如果以為我身體好，那就錯了，我床邊的抽屜可是擺滿了從醫院領回來的藥，讓我眼花撩亂，為了分辨它們，我必須戴上老花眼鏡才能分出那一包包各種大小不一顏色相異的藥丸，如果它們不是用來治療我的病痛，紅紅綠綠看起來還真可愛。

醫生不只一次耳提面命的告訴我：「婆婆，妳是標準的三高病人喔！高血壓、心臟病、糖尿病一樣不少，開給你的藥一定要按時服用，要認真保養自己啊！」這些資深或年輕的醫生真好，總是不厭其煩的一再對我說，因為我的血糖常常高到300多，血壓也常游走在180-200以上，心臟本就有擴大的問題還偶爾會胸悶，醫生只差沒告訴我，怕我突然從世界消失沒法回門診繼續追蹤。

醫生都這樣有耐心，我的孩子們就更不用說了，只是他們說話的口氣比較會軟硬兼施，有時還會讓我糊塗起來，因為他們有時的態度像個長輩似的，語帶威脅的對我說：「如果你再不乖乖按規定吃藥，就不回來看你了！」其實我這個老媽哪會不明白孩子們的用心良苦，唉！刀子嘴豆腐心啦！

我這個人一生愛吃米飯，而且還喜歡吃硬硬的在來米，至於包子饅頭各類麵食一律婉拒，我愛吃辣椒，雖然我的手藝常常被誇讚，但口味偏重、鹹，奇怪的是還是很多人愛吃我做的菜，還說我可以開餐廳了。說這些並不是炫耀我多棒，而是醫生及親朋好友總是勸我，身體既然不好，口味要改喔！要淡一點喔！說什麼要低油、低糖、低鹽等等，可是…可是…我吃了一輩子這樣的飲食，就是改不過來啊！就像人家說要少吃醃製的加工食品，可我就愛吃豆腐乳這一味兒啊！

兒女先後成家後，我一人獨居，看看電視，聽聽鄧麗君的歌，偶爾跟朋友打打麻將，三不五時去醫院回診拿藥，讓醫生知道我還在，平凡人嘛，所求不多，日子尚可。有一天早上我像平常一樣約九點出門去市場買點小菜，不久即返，但才進公寓大門，突然眼前一陣暈眩，就什麼都不知道了。等我醒來，不知道在地上已躺了多久？我掙扎起身慢慢極困難的爬上居住的五樓。在不幸中也有一點幸運，因是上班時間，這段時間公寓無人進出，我雖倒地卻無人發覺，幸運的是我還能自行醒來走動，否則後果不堪設想。

後來，我立即打電話給小孩，他們十萬火急的趕來把我送往醫院，醫生診斷我為「暫時性腦缺血症」，還說如果是嚴重的腦梗塞，或大量的腦出血，又沒在三小時內緊急送醫院做血栓治療的話，怕已非現在的情況，因我又有心臟病、糖尿病、高血壓等其他三高疾病纏身，彼此互為因果，醫生建議我住院觀察治療。為此我住院近一月，家人輪流陪伴探視，舟車勞頓，好不辛苦。

我的命是撿回來了，但不保證不會再次中風，而且醫生告訴我，如果再不小心注意，下次發生只會一次比一次嚴重，側肢或全身癱瘓都有可能，還問我：「難道你希望這樣不能動彈，凡事依賴他人的生活嗎？」我環顧圍繞在病床旁的子女，無奈、焦慮又疲備的眼神，醫生說的是啊，那種後果是很令人擔憂的，無論身體、精神、財務都是沉重，還有許多看不見的消耗。拖累我自己，也拖累關心我的親朋好友。

出院後，我一改過去的飲食方式，雖然沒有天天去運動，但起碼我開始按時服藥，早晚量血壓做記錄，回醫院看病時給醫生參考，雖然孩子們會來看我，但他們也常常打電話給我，問我的狀況以備不時之需。

當你看完我的簡短描述後，請以我為戒，照顧好自己也等同於照顧好周圍關心你的人喔！

# 橫臥第

珍愛腦中風病友 琉球民謠音樂會



2016.5.14 PM1:30 (1:00入場) 歡迎索票

西門紅樓八角樓2F (捷運西門站出口1)