



# 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

### 2016「世界中風日」專文

# 面對現實 中風可治

## 多關注 / 早辨識 快行動



積極投入關懷



◎ 振興醫院神經內科中風中心主任暨台灣腦中風病友協會常務理事/尹居浩

全世界每年約有將近一千七百萬例中風，約六百五十萬人死於腦中風，其中三分之一將導致終身殘障。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)」，旋即於該年10月在南非開普敦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。其中指出：

- 1 中風是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。

今年(2016)「世界中風日」的主題為「面對現實、中風可治」。呼籲大眾能對中風這個災難性的疾病「多關注(awareness)、早辨識(access)、快行動(action)」。

中風後有三分之二的病人會留下後遺症，其中以語言(或表達)困難及半身癱瘓最為常見。推估台灣每年約有一萬七千人會因為中風而導致日常生活失能，腦中風可能產生半身癱瘓、語言(或表達)困難、感覺統合障礙、吞嚥困難甚至失智，依不同程度的失能需要依賴家人的協助，病友們除了身體變得沈重不聽使喚，心理也覺得自己變成家人的負擔，產生沮喪、愧疚、低自尊，甚至罹患憂鬱症。治療中風是一個複雜的醫療問題，但及時治療中風也能顯著降低可怕的後遺症。通過辨識中風的早期症狀，並在專門的中風治療機構接受緊急中風處置與專業

的住院治療及護理，可以大幅改善預後。正確的急性中風醫療處置非常重要，但是很多人都沒有得到他們所需要的治療，黃金治療時間已經不再侷限於三小時，而是「搶救中風、分秒必爭」。從中風發作的那一分鐘起，就要立即就醫，越快越好。

## 中風治療的 6 個關鍵事實

(取材自世界中風組織網站)

1. 儘早發現非常重要  
迅速發現中風的跡象並接受治療，可挽救生命，改善恢復。如果您認為某人可能已經發生中風，請對其進行FAST檢查(右圖)。

2. 在專門的中風治療機構接受專業醫療與護理，將可提高良好復原的機率  
所有急性中風的病人(缺血性或出血性)，都應該在專門的中風治療機構住院，該機構應有一個指定的病房和一個專門的團隊。

3. 靜脈血栓溶解劑(tPA) 可將良好復原的機率提高30%  
此類藥物可溶解血栓。對於許多缺血性中風病人，這種治療可以在症狀發作後最多3小時內給予。越早給予該治療，效果越好。

4. 機械取栓治療可將良好復原的機率提高超過50%  
近幾年來，機械取栓治療技術正快速發展，多項醫學實證顯示，它可以及時去除血栓，提高生存率和減少缺血性中風病人因大動脈阻塞引起的殘疾。

5. 復健是在治療過程中的關鍵一步  
急性中風住院期間，復健治療應該在中風發生後盡快開始。它可以改善功能，盡可能幫助病人在一段時間後恢復自理生活的能力。

6. 預防再次中風  
每四位中風病人中，有一位將再次發生中風。預防再次中風的治療方法包括降血壓和降膽固醇藥物治療、預防動脈狹窄阻塞的抗血栓藥物治療和用於預防心房顫動產生血栓的抗凝血劑。生活方式的改變也可以大大降低中風的風險，包括飲食健康、規律運動、戒菸、情緒壓力管理和限制飲酒。

本協會藉由中風日的活動，提昇中風預防的保健概念讓更多民眾了解「中風是可以預防與治療的」思維。其實，腦中風不僅是可預防的，針對已經罹患腦中風的病人，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，希望透過大眾努力，可防止腦中風這種可怕疾病，或將傷害減到最低。(本文部分內容取材自世界中風組織(WSO) 宣導手冊)



**F** 是FACE(臉)

觀察患者面部表情，兩邊的臉是否對稱。

**A** 是ARM(手臂)

請患者抬高手平舉雙手，觀察單手是否會無力而垂下來。

**S** 是SPEECH(說話)

請患者說句話，觀察是否清晰完整。

**T** 就是TIME(時間)

當三者症狀出現其中一種時，就要趕快送醫並記下發作時間，把握急性中風搶救黃金3小時

# 幫助康復期病人 站起來及邁步行走的方法

◎ 前臺北榮民總醫院復健醫學部醫師  
/ 程遠揚



要訓練半身不遂的病人站起來的目的，是爲了幫助病人之後的行走。

到了康復期的階段，一定要讓病人開始站起來並試著行走，為了達到這個目的，病人必須先具備幾個基本條件：

1. 坐及站立時的軀幹平衡。
2. 正常或接近正常的運動反應。
3. 有適當的拮抗肌群交互作用。

## 坐及站立時的軀幹平衡

如果病人無法在坐著時維持身體平衡，那麼就不可能站的穩定。要評估病人軀幹的平衡，首先要讓病人坐在沒扶手，穩定的椅子上，讓病人不靠椅背以身體對稱性姿勢坐著。當助力移開時，病人的軀幹有的就會向患側傾斜，如果不注意此傾斜，可能會跌倒。也有些人會輕微向健側傾斜，但並不會造成進一步的跌倒，這可能是因為病人在避免傾向患側後的代償性習慣造成。而傾斜和知覺缺失也有關係，尤其是對左側偏癱，以及無法正確察覺直立的病人來說。

## 訓練病人軀幹平衡的做法

### 1. 誘發平衡反應

- 在病人坐立時，故意以前後及左右方向擾亂病人軀幹姿勢。
- 在解釋此訓練之後，開始輕推，之後力量逐漸加大。此時病人的好手要扶著患側的手肘，讓患側的前臂靠在健側的前臂上，以避免病人抓住椅子邊緣。
- 這時的平衡反應是非自主的，往病人易傾斜的方向推及練習平衡是很重要的。

### 2. 訓練病人軀幹彎向前及斜向前

- 病人採坐姿。
- 治療者將手握於病人的手肘下，來帶動軀幹和上肢的動作。
- 治療者以膝蓋固定病人的膝蓋以維持平衡。
- 治療者引導病人向前彎或斜向前彎。

### 3. 訓練軀幹旋轉

- 病人採坐姿。
- 病人被引導規律擺動手臂。
- 擺動範圍慢慢加大。

## 下肢運動反應修正訓練

若病人的基本肢體協同動作，影響自身無法有正常的步態時，就應該加以訓練修正。不過，對於嚴重的病例來說，效果不彰。而對輕微的病人來說，則可能不需要，因此以下所提的是針對介於輕微及嚴重之間的病人。

### 1. 兩側髖屈曲肌的活化

- 起始位置，將髖屈曲肌拉長。
- 慢慢將軀幹往後傾斜，誘發髖屈曲肌。
- 維持軀幹直立姿勢。在偏癱病人下肢可看到過多的反應。
- 軀幹彎曲時施加阻力或不加阻力。

### 2. 單側髖屈曲肌的活化

- 支撐髖關節於彎曲的位置。
- 在移開支撐的同時命令病人：「把你的腳停在上面，不要掉下來」。
- 加入髖關節的自主屈曲動作。

### 3. 踝背屈肌的訓練

- 仰躺時：
  - (1) 在髖及膝關節完全屈曲的姿勢下開始起動。
  - (2) 逐漸減少髖及膝關節屈曲的角度。
  - (3) 直到膝蓋完全伸直。要注意這個動作在病人的膝關節趨近完全伸直時將會更加困難。
- 足外翻下：治療者將手放在足背的外側使病人作出足外翻，而治療者施以阻力。

### 4. 髖外展的動作

- 側躺時：治療者敲打病患的臀部刺激髖外展肌活動，並要求病人將腳在空中維持一段時間。

## 拮抗肌的交替作用

### 1. 仰躺時的膝屈曲

- 在髖及膝蓋關節最大屈曲時滑動腳跟。
- 在髖及膝蓋關節減少的中途時滑動腳跟。
- 在髖及膝蓋關節趨近伸直時滑動腳跟。要注意這個動作再病人膝蓋關節趨近伸直時會更加困難。

### 2. 半俯臥時的膝屈曲

- 俯臥時的膝屈曲。
- 在髖屈曲時，病人將重量放在前臂。
- 經由肘關節伸直的承重，增加髖關節伸直的角度。

### 3. 以腳趾抓地

- 站立時膝彎曲。
- 側邊的重量轉移。
- 在蹲姿中做重量轉移的準備。
- 軀幹轉動配合手臂的擺動。
- 先轉向患側。
- 再轉向健側。
- 家人協助行走。



# 無重量的愛

## 2016年世界中風日活動預告

◎ 編輯部

由於生活型態與飲食習慣的改變，三高（高血壓、高血糖、高血脂）人口日益增加，導致腦中風人數直線上升。根據WHO的資料顯示，每年全球約有550萬人因中風而死亡，中風自1990年以來是已開發國家中繼缺血性心臟病、癌症之後的第三大死因。

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。台灣每年約有一萬七千人會因為中風而導致日常生活失能，是成人殘障的第一要因，更是使用全民健康保險資源前三名的疾病。

依據「台灣腦中風登錄」資料顯示：台灣每年約有6萬8千人罹患中風，平均每小時就有7.8人中風，表示台灣每年有12,596人死於中風，即每小時有1.5人因中風而亡故，曾經中風過的人更易再度第二次中風。從上所述，發現台灣地區約有一百萬人罹患腦中風，卻約有半數患者的高血壓、高血糖、高血脂於罹病前未被診斷出來，對患者的身體健康和生命實有不良的影響，也造成醫療成本的增加及浪費。

有鑑於此，聯合國在「國際腦中風聯盟」協助推動下，2006年10月26日通過「世界腦中風日」決議案，號召各國共同推動遏止腦中風蔓延，同時訂定每年的10月26日為

「聯合國世界腦中風日」。此後，美國訂每年的5月為「國家中風認識月」，澳洲訂9月17-23日為「國家中風週」，「歐洲中風病友聯盟」訂5月10日為「歐洲中風預防日」，「日本腦中風協會」則早自2002年起即將每年的5月25至31日訂為「腦中風週」，世界各國皆響應將腦中風並列為預防保健的重要工作。

在台灣，腦中風的人口不但超過1百萬人更影響國人健康甚鉅，也耗費許多醫療資源，如何有效宣導正確的醫療保健觀念用於腦中風的預防及治療，時為當務之急，除了有賴於政府單位與醫療團體充分合作外，更重要的是企業機構、民間組織乃至全體國民的全力支持及共同參與。

「台灣腦中風病友協會」自2010年起至今，於每年的10月皆大力推動舉辦「世界腦中風日」（參考下圖），目的即在呼籲政府單位、企業機構、民間組織乃至全體國民的重視，並不斷呼籲中風是可以預防的！認識中風相關危險因子，學習如何遠離中風擁抱健康；呼籲中風是可以治療的！再三提醒「一發生中風，二小時內送醫院，三小時內接受治療」。

2016年的世界中風日，由「台灣腦中風病友協會」主辦，再次邀請「新北市政府衛生局」、「臺北醫學大學雙和醫院中風中心」承辦，並蒙「台灣腦中風學會」、「腦血管疾病防治基金會」等18個單位共同協辦，謹訂於2016年10月2日(星期日)上午在新北市政府廣場舉行，期許透過活動讓政府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。同時呼籲中風病友需預防再次中風，積極復健，早日恢復機能。中風也是失智症第二大主要原因，預防中風也是預防失智。當日將規劃輕鬆的全民遊行、園遊會，衛教宣導活動，邀請大家一起來「全民防風，樂活幸福」。

### 別讓再次中風找上您



2010

中正紀念堂長廊

### 搶救大腦 越快越好



2011

新北市政府市府大樓6樓

### 搶救中風 分秒必爭



2012

新北市政府廣場

### 堅定站起來 勇敢走出去



2013

振興醫院

### 預防中風全壘打



2014

823紀念公園創意廣場

### 中風照護 go! go! go! 釋放壓力 乘夢飛翔



2015

國父紀念館廣場

感謝

## 105年6/14-8/31 捐款名單

(按姓氏筆劃排序)

姓名	捐款金額
王統堯先生	500
李瑾女士	2,000
林文傑先生	500
林信吉先生	500
林義華先生	200
洪鈴女士	3,000
黃鳳嬌女士	500
楊際剛先生	1,000
廖英女士	1,200
蔡明顯先生	1,000
蔡政憲先生	1,000
譚克宏先生	500
總計	11,900

# 2016 WORLD STROKE DAY



無重量的愛

## 堅定站起來

## 勇敢走出去

2016.10.2  
Sun. AM.08:00~12:00  
新北市政府市民廣場



### 設立預防中風闖關區

每關皆有分遊戲區-民眾進行闖關活動



### 預防三高區(免費測量)

免費測量血壓、血糖、體脂



### 關懷小站(其他中風訊息諮詢)

1.運動 2.風險預防 3.疾病知識

- ♥ 全民踩街遊行 (大家一起動起來)
- ♥ 健康促進 (腦中風防治宣導、音樂表演)
- ♥ 有獎徵答活動 (備有精美抽獎禮品)
- ♥ 園遊會闖關集點活動 (闖關完成送小禮品一份)



## 交通資訊



捷運

「捷運板南線 / 板橋站」2號出口或3A出口 (由地下道前往市府)



火車

「板橋車站」下車，步行5分鐘



公車

(可乘坐路線)

「板橋公車站」下車，步行約3分鐘。  
51、234、245、265、307、651、667、705、810、813、813區、847、926、926副、1032、99、786、805、812、848、857、920、932、948、F501、F502、藍32、藍33、藍37、藍38、環狀線先導公車、環狀線區間車、264、310、656、701、702、793、806、910、930、2021、9103



開車

可停放市民廣場地下停車場(收費每小時30元)或板橋火車站地下停車場(收費每小時40元)或特專三停車場(收費每小時20元,例假日每小時30元),本府地下室停車場不對外使用。

### 活動流程

- 07:50~08:00 集合病友民眾至舞台前
- 08:00~08:15 2016年新北動健康-熱身操
- 08:15~09:00 全民遊行
- 09:00~09:30 長官、貴賓致詞，開場儀式、議員粉墨登場、活動正式開始
- 09:30~09:40 新北動健康 樂舞高校生Part1
- 09:40~09:50 活動表演
- 09:50~10:10 衛教講座(有獎徵答)
- 10:10~10:20 新北動健康 樂舞高校生Part2
- 10:20~11:00 活動表演
- 11:00~11:30 衛教講座(有獎徵答)
- 11:30~11:45 啦啦隊活力表演
- 11:45~12:00 摸彩抽獎活動 > 活動結束

- 指導單位 / 新北市政府
- 主辦單位 / 台灣腦中風病友協會、新北市政府衛生局
- 承辦單位 / 部立雙和醫院
- 協辦單位 / 三軍總醫院、CSFHA 中華安全行動照護協會、中華電信、台北市立萬芳醫院、台北榮民總醫院、Boehringer Ingelheim 台灣百靈佳股格瀚股份有限公司、台灣腦中風學會、microlife 百略醫學科技股份有限公司、宏錦建設(股)公司梁總經理石安、Medtronic美敦力醫療產品股份有限公司、振興醫療財團法人振興醫院、泰電電業股份有限公司(熟年誌)、馬偕紀念醫院、國立臺灣師範大學、康寧大學、腦血管疾病防治基金會、FEOMET 遠東醫電科技股份有限公司、SANGI 賽諾菲股份有限公司 (依筆畫順序排序)

### 歡迎腦中風病患、家屬及民眾踴躍參與

