



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

中 · 風 · 病 · 患 出院準備二三事

復健篇

◎ 臺北榮民總醫院復健醫學部物理治療師 / 許書旋

腦中風是人人聞之色變的健康殺手，也是導致成人死亡與失能的主因之一。中風後常會出現手腳無力、無法行走、吞嚥困難、語言障礙...等後遺症，一旦家中有人罹患中風，就像投下一顆震撼彈，可能造成照顧者及家庭經濟的負擔影響生活品質。

依據目前的「腦中風治療臨床指引」建議，中風病患的情況穩定後應立即開始復健。中風後常見的併發症包括：關節攣縮、褥瘡、關節疼痛、肺炎、靜脈血栓炎、肢體水腫等等。併發症的發生會阻礙後續復健的進行與功能的恢復，照顧者可在治療師的指導下藉由正確的擺位、被動關節活動與翻身等技巧來避免大部份的併發症發生。

被動關節活動的目的是希望預防因為中風後肢體偏癱無法自主動作或肌肉張力太强所導致的關節僵硬與攣縮，藉由關節活動可以讓病患維持足夠的關節角度、肌肉柔軟度。另外，正確的擺位方式也可以降低肢體末端水腫、關節疼痛、與肌肉攣縮的產生。物理治療師教導翻身、在病床上移動照顧的技巧，除了可以預防褥瘡、降低肩關節疼痛的發生外，還可以增加病患在病床上的活動能力、增加自信心、減輕照顧者的負擔、與減少照顧者因不良姿勢與照顧技巧所導致的受傷。

當病患狀況較穩定且意識較清楚後，應及早在治療師的指導下開始漸進式的下床活動與鼓勵病患自己執行一些日常活動，例如：盥洗、進食...等等。物理治療師會依照中風嚴重度的不同設計循序漸進訓練計畫，內容包括：基本墊上運動訓練、移位訓練、肌力訓練、平衡訓練、行走訓練、與日常生活訓練等等。因為多數時間病患是在病房中，所以病患和照顧者最重要的是在回到病房後練習治療師所教導的運動與主動參與日常活動。

過了急性期後中風病患準備出院，多數的病患和家屬常會詢問後續的復健如何接續。在符合資格的情況下中風病患可以參加健保署的「腦中風急性後期照護試辦計畫」（中風1個月內且為輕度至中重度殘疾者）註或是到其他醫院、診所接受住院或門診復健治療。對於出院後出門困難的病友，可以由治療師轉介或家屬自行聯絡各縣市的長期照顧管理中心申請居家復健。經由長照中心的個管專員評估後，治療師會到府指導復健訓練、輔具使用、居家環境改造、及照顧者照護教育諮詢...等等。

在中風病友們準備出院時，另一個常被問到的問題是我們回家需要買電動床？需要買特製輪椅？要買哪一種拐杖？可不可以申請補助？合適的輔具可以讓病患的功能提升，也可以減輕照顧者的負擔。不合適的輔具不但沒發揮功用還白花錢。所以，中風病患需要準備何種輔具最好要經過物理治療師或相關專業人員的評估，依照每位病患的狀況來建議合適的輔具和指導如何使用。從101年7月11日開始輔具補助採申請制，要先經過評估才能購買。領有身心障礙手冊的病患可以向戶籍所在地之社會局/科提出輔具補助申請，若無身心障礙手冊的病患可以向各縣市的長期照顧管理中心、輔具中心、民間單位（如：伊甸基金會等）或醫療儀器廠商詢問輔具的租借。

中風病患在中風後的6個月內是恢復速度最快的階段，盼望在政府與治療師等相關專業人員提供合適的整合式照護支持之下，病友能將治療融入生活當中，才能恢復最佳的自我照顧能力，重回社區生活並且有良好的生活品質。

註：依照Modified Rankin Scale的分級，輕度為不能完成生病前所有活動，但不需協助能完成自己的日常活動(mRS第二級)；中重度為不能獨立行走，日常生活需要別人協助(mRS第四級)

輔具補助申請流程

1. 具備身心障礙手冊或證明 (如無身心障礙手冊之65歲以上的老人可詢問各縣市長照中心申請失能老人補助)
2. 治療師或醫師認為有需要者 (幫忙選擇合適的輔具類型)
3. 相關醫師/復健科醫師開立診斷證明
治療師(醫院或輔具中心)開立評估書
4. 戶籍所在地承辦窗口(衛生局或社會局處、鄉鎮市公所等)提出醫療輔具補助申請
核定成功後須在六個月內購買 (2年補助4項輔具)
5. 備齊購置發票與補助相關規定所定應備文件後，送至戶籍所在之衛生局處審查
審查完成後撥款至申請者所附帳戶

許書旋老師(立者)蒞臨現場講座



中風病友及家屬踴躍參加健康講座



預防腦中風 飲食控制小撇步

◎ 雙和醫院營養室營養師 / 陳雅吟

腦血管疾病一直位居台灣十大死因前三位，而腦中風又是成年人及中老年人常見的腦病變疾病，不僅危害健康還可能會因行動不便而影響到生活品質，連帶的對家庭造成負擔，然而罹患腦中風的主因與動脈粥狀硬化和高血壓最有關聯，所以在日常生活及飲食方面該如何注意與預防，才能確實降低其發生率。

經濟愈發達，我們能吃到的食物就愈豐富多樣，飲食愈趨向精緻化，若不注重預防，中年以後所謂成人慢性病的發生率將越來越高，而腦中風的危險因子除了不易改變的部分如年齡、性別及家族史外，其他慢性疾病如高血壓、糖尿病、心臟病及高膽固醇血症和生活型態如肥胖、抽菸、喝酒、缺乏運動、嗜鹽或濫用藥物等等，比較是我們在日常生活中能夠控制及預防的危險因子。

3. 飲食以清淡為原則，採低鹽、低油、低糖、高纖，減少食用油炸或油煎的食物，可多選用清蒸、水煮、涼拌、烤、滷、燉等烹調方式，儘量避免吃精緻糖類或加糖的食物。
4. 限制膽固醇含量較高的食物，如蛋黃、魚卵、蟹黃、動物內臟、肥肉等。
5. 烹調用油盡量以植物油取代動物性油脂，但也不宜使用過多，以免造成肥胖。
6. 限制鈉含量高的食物(如醃漬品、罐頭類食品、培根、部分夾心餅乾或蘇打餅乾、泡麵…)及調味料。
7. 適當調整生活型態(戒菸、戒酒、規率運動、不熬夜、不濫用藥物)。

腦中風雖然是意外，但它還是可以預防的，只要我們了解腦中風的危險因子，並從日常生活做起，配合良好的飲食習慣、規律的生活型態、適度運動、避免菸酒、定期健康檢查及按時服藥，就可以有效降低腦中風發生的機率。



預防腦中風的飲食原則~

1. 維持理想體重及適當的腰圍(男性小於90公分，女性小於80公分)。
2. 養成定時定量，均衡攝取六大類食物(全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、低脂乳品類、油脂與堅果種子類)的習慣。

開創幸福第二春

◎ 中風病友/鄭至林

五年前九月的那晚，我在下班的路途中發現自己左側小腿走路突然變得跛行，以為是最近工作太累的關係，顛顛簸簸回到家後，先生見狀當晚即立刻帶我到鄰近住家的醫院看診。醫生診斷我是中風後隨即告知須馬上住院，對原本身軀已疲累不堪的我，當下驚恐的不知所措！心想怎麼可能啊！我雖有家族病史，但我一直都很小心啊！

住院後的前兩天覺得自己中風症狀並未有進一步的變化，但第三天我身軀的左半邊由小腿處一路往上感覺自己不能動，甚至左臉已變成歪斜，隨即轉診至雙和醫院神經內科請胡主任看診。

我因病向公司請假，老闆得知我是罹患中風，就想以曠職方式讓我離職而不用付我資遣費(因我在此公司工作多年，按勞基法規定，老闆需付我大筆資遣費)，後來在先生多方奔走與老闆奮戰後，終於贏得我該有的福利。那年我才52歲，女兒正準備結婚而我卻因中風無法參加，連工作也沒有了，那時我感覺自己的人生已由彩色變為黑白。

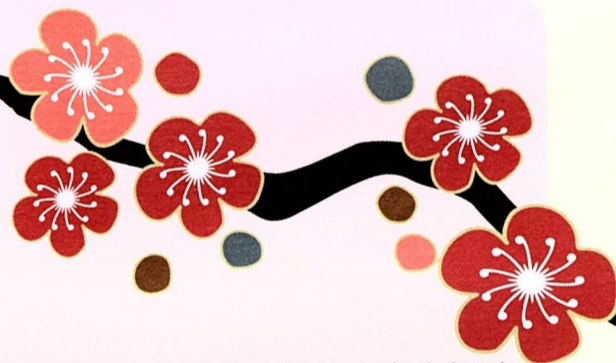
人生常不知下一秒會發生什麼事？經過這次罹患中風，我一定要把握當下，於是努力復健，盡量減少帶給先生因照顧我及產生經濟上的負擔。每星期一、三、五早上在雙和醫院做復健，二、四、六早上繼而在永耕醫院復健，每日下午於家中做家事時，將復健老師教的招式用在日常生活中，凡襪子、衣服我都用癱壞的左手一一清洗，並將

其一件一件用衣夾夾好掛上去，往往這樣的小事我都要做半小時以上才能完成，但我告訴自己，自己現在有的是時間，要努力，自己不努力別人幫不了的。我還用左手彈琴，彈到痛的撐不起來時，仍一面流淚直至做完。我受中風影響說話不清楚，心想反正家中沒別人，我就大聲唱歌，雖難聽無比，我卻已淚流滿面。

中風三個月後，我在雙和醫院復健科的饒醫師悉心照顧下，已能站起自己外出走路，內心滿心喜悅，可將自己藏的私房錢外出去購物了。但馬路上的力度與家中地上行走的力度是不一樣，馬路上高高低低，眼睛看著櫥窗腳卻重心不穩又不平衡，頭腦反應變慢，心中會害怕有人會不小心撞到我而跌倒，先生要工作養家，我就自己一個人外出去公園運動、圖書館看報看書、市場買菜、去百貨公司吹冷氣兼運動，將自己的膽量範圍逐漸擴大並每次調整步伐。

在中風後的五年漫長歲月，我只求不要繼續惡化，求神給我力量，現在我不說我曾中風，沒人看得出來，還有人說我比中風前美麗(哈哈自己說的)，不管這讚美是真是假，我都很高興。

最後勉勵中風病友，無論病情多嚴重，自己所擁有的就是時間，不浪費光陰，再惡劣的環境總會過去的，幸福人生就在眼前，衷心與大家互勉。



Q & A 中風護理專欄

◎ 編輯部

Q1: 中風臥床病人為何必須放置鼻胃管?

A1: 中風易造成意識改變、語言及吞嚥困難、吞口水或進食易有嗆咳，引發吸入性肺炎、營養不良、體液電解質不平衡、服藥困難等問題，經醫師審慎評估及解釋後置入鼻胃管處置，可避免上述問題產生。

Q2: 平日該如何照顧?

A2: 1. 每次灌食前皆需檢查管路位置是否正確及食物是否完全消化或有異常發生(例如深咖啡色或血性物質)。
2. 抬高床頭約30~60度，灌食、灌藥後，應灌30ml~50ml的溫開水，將管壁沖洗乾淨。
3. 灌食後，繼續採半坐臥姿休息約45~60分鐘才放平。
4. 身體清潔、翻身、抽痰應在灌食前或灌食後1小時再進行，以避免嘔吐及吸入性肺炎之發生。
5. 注意食具清潔及食物之新鮮。

Q3: 放置鼻胃管病人如何進行口鼻腔之清潔?

A3: 1. 每日以棉花棒清水沾濕清潔鼻腔，更換固定鼻胃管之膠帶，記得必須更換膠帶黏貼位置，以避免皮膚損傷。
2. 即使病人未由口進食，仍應早晚刷牙，保持口腔的清潔及濕潤，促進舒適感及降低口臭或口腔炎之發生。

Q4: 鼻胃管多久需要更換?

A4: 一般材質因易受胃酸刺激造成管子變質硬化，進而引發食道或上腸胃道發炎或出血，故約兩週更換一次，矽膠材質則每個月更換一次。

Q5: 長期放置鼻胃管，可能產生那些後遺症?怎麼預防或處理?

A5:

一、後遺症: 包括長期插鼻胃管，除了喉部長期不適、也易導致胃酸逆流、鼻腔黏膜潰瘍、營養不均衡和排便障礙等狀況。

二、預防及處理:

1. 鼻胃管固定處應每天更換乾淨膠布及清潔鼻孔，更換膠帶時，須將臉部皮膚拭淨再貼，並注意勿貼

於同一皮膚部位，避免鼻腔黏膜潰瘍及鼻翼壓瘡，清潔時應注意鼻胃管刻度，避免滑出。

2. 每日清潔口腔，以口腔棉棒清潔口腔，意識清楚合作的個案可以牙刷清潔。
3. 可經由"經皮胃造口術"來改善，直接從上腹部肚皮打個洞到胃部，由此灌食，可避免喉部長期不適、胃酸逆流、鼻腔黏膜潰瘍。
4. 長期灌食病人營養及排便障礙問題，可定期至各醫院營養門診，經由專業營養師評估，選擇合適灌食種類。

Q6: 出院返家後若鼻胃管不慎滑出或阻塞怎麼辦?

A6: 1. 若鼻胃管使用期限未到且管路乾淨，可將鼻胃管以乾淨冷水清淨後放入清潔袋子，可以再使用之。
2. 上班時段可電話連絡居家護理師到府處理。
3. 非上班時間，則可到附近診所或醫院門診重新置放(須帶鼻胃管及灌食空針)。

Q7: 出院後如何自行準備病人之管灌食物?

A7: 病人出院前護理人員會主動協助您會診營養師，提供病患最佳的管灌食物，教導您返家自行製作管灌食物之技巧與注意事項；若您不方便自行準備，營養師會指導您如何購置或調配管灌食物。

Q8: 何處可購買到病人所需之管灌食物?

A8: 1. 可至醫療器材行(杏一、維康等)，或是各大賣場選購管灌配方的營養補充品，需特別注意病患無飲食禁忌、糖尿病或是腎臟病等疾病。
2. 聯絡醫院營養部提供選購。
3. 各大管灌食物製造公司服務專線電話連絡送府服務等。

Q9: 病人何時可拔除鼻胃管，改由口進食?

A9: 1. 入院時由醫師評估並執行吞嚥篩檢，通過者可拔除鼻胃管。
2. 當病人病情穩定後，可及早接受吞嚥訓練，再由語言復健師評估，或行吞嚥攝影，若結果正常，經由醫師同意，再以漸進方式練習由口少量多次進食，測試成功後，再由醫師評估後，才能拔除鼻胃管。

感謝捐款名單

105年9/1-11/30
(按姓氏筆劃排序)

姓名	捐款金額	姓名	捐款金額
尹居浩 先生	2,000	孫莉蓁 女士	1,000
王世傳 先生	500	張則元 先生	10,000
江宛臻 女士	200	張寶珠 女士	5,000
周宜璋 先生	500	陳傑民/陳小麟先生	600
周郁慈 女士	1,000	陳筱梅 女士	2,800
林信吉 先生	500	楊瑞蓉 女士	1,000
林雅惠 女士	100	劉璧如 女士	2,000
林賽蘭 女士	2,000	鄭玉子 女士	200
邱胤祐 先生	100	鄭富榮 先生	1,000
洪鈴 女士	2,000	簡吉宗 先生	1,000
總計		\$ 33,500	

歡迎訂閱本協會電子報

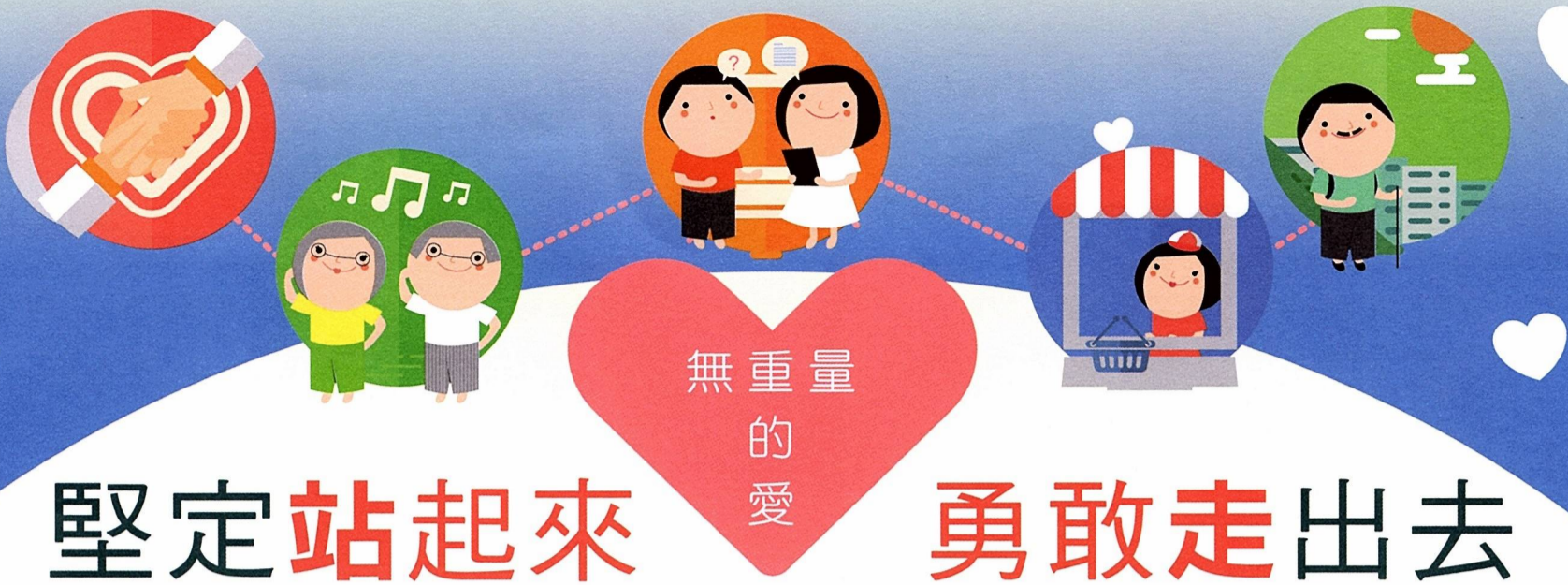
歡迎訂閱本會電子報，掃一下旁邊的QRcode即可進入協會電子報資訊頁面喔!

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



堅定站起來 勇敢走出去



2016 世界中風日活動報導

◎ 編輯部

2016年世界中風日台灣預防中風宣導活動「堅定站起來、勇敢走出去」，於10月2日上午在新北市政府市民廣場熱烈展開，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。透過輕鬆的全民踩街遊行、園遊會，有獎徵答活動，提倡「全民防風，樂活幸福」，讓民眾參與並了解防。

當日並結合公益團體，透過醫師、護理人員、營養師等專業團隊及腦中風相關產業，透過寓教於樂的活動內容傳達腦中風保健之觀念，並運用互動遊戲的方式，協助民眾認識該疾病，進而瞭解預防及治療的重要性。藉由產官學合作辦理腦中風病患，中風後失智的長期照護、復健運動、學習自我照護之要領，及提昇照顧者基本概念，以達到防治腦中風之成效，以期改善患者生活品質。



2016年世界中風日啟動

胡理事長(左3)與眾貴賓共同啟動活動開啟



參與活動隊伍於現場集合



胡理事長(中)於現場帶動做健身操



朱市長立倫(左8)與眾貴賓蒞臨活動現場揭幕



中華安全行動照護協會輔具介紹

有獎問答活動



琉球三線琴團體於現場表演

康寧大學織音社表演吉他彈唱



現場民眾於獎品區領獎



中風日活動會後工作人員於現場合影