



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：周中興 理事長
地址：台北市內湖區成功路二段325號
三軍總醫院醫療大樓六樓神經科部
劃撥帳戶：19965678
電話：(02)8792-4857
協會信箱：tsa20060928@gmail.com
創刊日期：96年6月10號

中風後復健

◎文/雙和醫院/復健醫學部/曾雅鈴技術長/陳弘洲主任

讓生活重新啟航

中風，這個突如其來的健康危機，對患者及其家屬來說無疑是一場重大的考驗。

中風由於腦血管阻塞或破裂出血，導致腦神經細胞損傷，進而引發相應腦區的功能障礙。這些障礙的程度會因損傷部位和嚴重程度而有所不同，常見的症狀包括肢體偏癱或無力、言語障礙、吞嚥困難、感覺障礙、認知障礙及情緒不穩定等，嚴重影響患者的日常生活活動參與。

生活即復健

讓復健成為生活的一部分

早期復健的重要性

對中風患者而言，早期且有效的復健治療是重返日常生活的關鍵。中風發作後盡早開始復健治療，可以促進大腦神經重新連結與重塑，幫助加速功能恢復，並降低褥瘡、肺炎和深靜脈血栓等併發症的風險。此外，也能幫助患者更快地適應新的生活方式。

一般而言，中風發作後，主治醫師會啟動會診機制，組成跨專業醫療團隊，協助並指導患者及其照顧者進行早期復健。這一階段包括管線照護、呼吸訓練、被動或輔助下的肢體關節運動、床上翻身、在監測下逐步增加床頭搖高坐姿時間、良好的肢體擺位、口腔清潔與動作練習等。當患者能夠適應床頭搖高坐，且未出現血壓、心跳過大波動或血氧下降的情況時，復健治療師會進一步指導患者安全地逐步離床，教導照顧者正確的轉位技巧，並評估患者是否適合進一步進行更積極的復健治療。

積極復健治療包含多樣化的訓練項目與較長的復健訓練時間，透過專業全面性評估，擬定介入計畫與適時調整治療模式。依照患者功能障礙的不同，可能接受物理治療、職能治療、語言治療與臨床心理治療。物理治療師專門誘發患者的動作恢復，提升肌肉力量和移動能力，進而促進患者的生活獨立性；職能治療師則透過功能性訓練、策略應用、輔具使用及環境改造等方式，協助患者重新學習並獨立執行日常生活活動；語言治療師專門幫助患者重建語言理解與表達能力，進行構音訓練及吞嚥功能訓練，以確保患者能夠安全進食並有效溝通；臨床心理師則在心理層面支持患者及其照顧者，幫助他們應對中風帶來的心理挑戰，促進心理適應與情感調整，為復健過程提供重要的情緒支援。

復健不僅涉及動作層面，還涵蓋心理、生活自理、工作及休閒活動等多個層面。然而，許多患者在復健過程中容易過度執著於動作恢復程度，認為動作未完全恢復即等於失能，認為自己無法自理生活、回歸工作或參與休閒活動。事實上，中風後的動作功能難以百分之百恢復，若過度執著於此，反而可能陷入憂鬱與悲觀的情緒，真正影響生活。

復健不應僅限於在醫療院所內進行設備輔助下的訓練，真正重要的是將復健融入日常生活，並在生活中的每個環節中加以實踐。即使只是穿衣服、做家務、散步等日常活動，都是幫助身體逐漸恢復功能的重要方式。照顧者應鼓勵患者在安全的前提下進行自主練習，例如擦臉、喝水、吃飯、翻身下床、穿脫衣物、擦桌子等。照顧者常常會因急於幫助而直接介入，卻無意間剝奪了患者練習的最佳機會。相反，照顧者應嘗試讓患者先自主發起動作，或做到其能力所及的程度後，再提供適時的協助。隨著一次次的練習，逐步減少協助，最終只需進行安全監督，有朝一日，患者便能走向獨立。如果在練習過程中遇到困難或有疑問，可在復健時向治療師尋求評估與指導，這樣患者才能真正完成醫療院所的復健，回歸社區，重拾自主生活。

中風後復健是恢復健康的重要一環，需要持之以恆，並且融入日常生活中。除了動作功能恢復外，更重要的是復能訓練的落實，讓患者即使動作不完美，也能最大限度地維持生活獨立性、自信地應對各種挑戰，真正戰勝中風，讓自己仍保有好的生活品質！

智慧復能 中風復健新選擇

◎文/雙和醫院/智慧復能中心/曾雅鈴執行長/陳弘洲主任

隨著科技的進步，大數據和人工智慧在臨床醫學中的應用日益普及，智慧化復能技術為中風患者提供了更全面和多樣化的選擇。這些新興技術不僅能夠提高治療效果，還能針對不同患者的個別需求進行精細化的調整。國內越來越多的醫院開始引進相關技術，並成立專門的復能中心，雙和醫院在此趨勢下，由復健醫學部團隊成立智慧復能中心，結合重複性經顱磁刺激術（rTMS）、上下肢外骨骼機器輔助訓練等智慧復能技術，與傳統復健方法相結合，為中風患者提供專業安全、高品質有效益的整合性醫療服務。

重複性經顱磁刺激 (rTMS)

重複性經顱磁刺激（repetitive Transcranial Magnetic Stimulation, rTMS）是一種非侵入性神經調控治療，利用靠在頭顱外的線圈產生強力磁場脈衝，磁場會穿透皮膚和頭骨產生腦部電流，造成腦神經元活性的改變。這種活性改變能持續一段時間，在此期間搭配針對性的訓練以達到治療效果。rTMS治療過程通常是無痛的，且患者在治療過程中不會有強烈的不適感，因而被視為一種安全且有效的治療選擇。

近年來，大量研究表明rTMS在改善中風引起的動作障礙、失語症、半邊忽略等方面均有顯著成效。尤其在中風的急性與亞急性階段，rTMS結合積極的復健治療，能促進神經可塑性，促使腦部功能的更快恢復。然而，rTMS治療也存在一定的禁忌症，例如癲癇、腦部金屬植入物、心臟節律器等。因此，患者在接受治療前需要經過專業醫師的詳細評估，以確保治療的安全性和適用性。

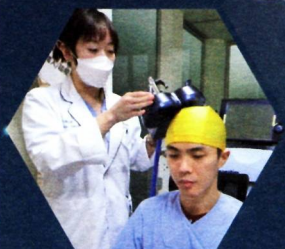
機器輔助訓練

研究顯示，機器輔助訓練在提升患者的步行能力、上肢肩膀和手肘控制能力以及日常生活參與度等方面，比單純的傳統復健治療有更顯著的提升。對於中風患者而言，機器輔助訓練具有精確動作控制、個別化參數調整、高頻率重複練習次數、即時偵測輔助與回饋等多重優勢，能夠有效促進動作恢復並改善動作品質。

以雙和醫院為例，本院引進的下肢外骨骼機器人透過感應器感知髖與膝關節的相關位置，經過電腦精密計算，在適當姿勢下立即協助完成動作與回饋，大幅提升訓練效率。而上肢復健機器人除了具備同樣的輔助優勢外，還提供多種訓練模式，以滿足不同階段患者的訓練需求。

有別於傳統復健單一乏味的練習方式，部分設備結合了互動式遊戲或虛擬實境的元素，大大提升患者的復健意願。例如，上肢外骨骼機器人與智能動作訓練系統融入遊戲元素，在加強手部控制訓練的同時，也激發了患者的練習動機。在樂趣與專注的相互作用下，患者能夠更積極地參與復健過程，從而獲得更好的治療成效。

重複性經顱磁刺激
rTMS



下肢外骨骼機器人



上肢外骨骼機器人



雙和醫院的智慧復能中心秉持「協助患者最大化恢復動作能力，回歸家庭與社區」的核心理念，致力於提供患者最好的治療服務。醫療團隊不斷實證探索，力求在未來能幫助更多的中風患者重拾生活自主權，迎來更加有品質的生活！

台灣腦中風病友協會

◎文/編輯部

音樂傳達保健觀念

「台灣腦中風病友協會」為了讓國人能更了解腦中風及預防，於6月23日在台北松菸誠品表演廳舉辦免費音樂會，今年主題以《別讓中風吹走您的健康》，希望透過音樂會讓病友及家屬間交流疾病照護經驗、與情感支持，透過寓教於樂的活動內容傳達腦中風保健觀念，分享腦中風衛教資訊，提昇病友、家屬及民眾之腦中風健康識能。



「台灣腦中風病友協會」理事長周中興說，辨識急性腦中風病徵的口訣記得『微笑、舉手、說你好、快打119』。



致謝

「八條壽司」做公益，收入捐贈「桃園市唐氏症家長協會」、「台灣腦中風病友協會」及其他弱勢團體，本會理事長周中興當日（8月20日）受邀參與活動，至為感謝！

八條壽司做公益 收入全捐助弱勢

姜霏／桃園報導

由八條壽司、鹹老滷主辦，《中國時報》協辦的公益嘉年華活動，20日在桃園藝文廣場舉行，活動以公益捐贈、親子健行、美食饗宴、農特產品、藝文、音樂展演等方式進行，也邀請雲林良品業者一同參加，全數收入將捐贈社團法人桃園市唐氏症家長協會、台灣腦中風病友協會及弱勢團體。

八條壽司與鹹老滷創辦人黃偉誠表示，嘉年華結合民眾及各企業一起關懷弱勢族群，這次的攤商費用及報名費用全數捐贈給弱勢團體，八條壽司創立於2007年初，懷抱著對料理的熱忱與用心經營，贏得廣大顧客的回響與支持，另又創新鹹老滷品牌，更深獲好評。黃偉誠說，社會公益需要企業一起來發動，取之於社會用之社會，除了這次公益嘉年華活動外，希望能在每年規畫公益音樂會，讓更多弱勢族群免費參加，也希望拋磚引玉邀請各企業共襄盛舉。

桃園市副市長蘇俊賓應邀致詞表示，企業界及政府單位結合正面能量一同凝聚在一起，才會讓

正能量拼圖越擴越大，把正面力量傳遞給真正需要的人。他說，今年桃園龍舟大賽需選一個隊伍與桃園市政府比賽，最終也選出桃園特教學校合作，讓特教生有更多舞台，也可讓孩童吸收更多正能量，桃園市府針對各個正面活動都會全力支持。

雲林縣副縣長謝淑亞也受邀到

場，她說，黃偉誠伉儷雖然年紀輕，但透過自己的努力打出一片天，行有餘力時又願意付出行動，很多人都是想做公益活動但是沒有實際行動，黃偉誠伉儷卻願意大方付出，社會互相連結、互相共好，才能讓台灣越來越美。

主辦單位表示，此次嘉年華活動邀請弱勢族群及20個企業單

位一起參加，除了農特產品外也有闖關活動，並邀宋坤傳藝、慢飛天使、藝人李炳輝、屏東縣恆春半島民謠文化、桃園尺八老師李權紘帶領團隊、黑金剛熱舞及賀蘭海韻不老管樂團演出，現場還有由田野林和成提供的烤鴨免費吃，加上摸彩活動讓參與民眾歡度午後時光。



拋磚引玉

八條壽司、鹹老滷主辦，《中國時報》協辦的公益嘉年華20日在桃園藝文廣場舉行，全數收入捐贈社團法人桃園市唐氏症家長協會、台灣腦中風病友協會及弱勢團體。（姜霏攝）

感謝 捐款名單

113.05/22~113.09/10

姓名	金額
吳紹璋 先生	1,000
妙 音 女士	200
林信吉 先生	500
姚書博 先生	3,000
孫莉葵 女士	1,000
陳俊清 先生	800
陳韋誠 先生	999
劉玉玲 女士	3,000
蔡怡琪 女士	800
蔡國書 先生	200
蔡國章 先生	200
鄭富榮 先生	500
戴瑞玉 女士	800
總 計	\$12,999

※ 按姓氏筆劃排序

劃撥帳戶：
19965678



◎文/編輯部

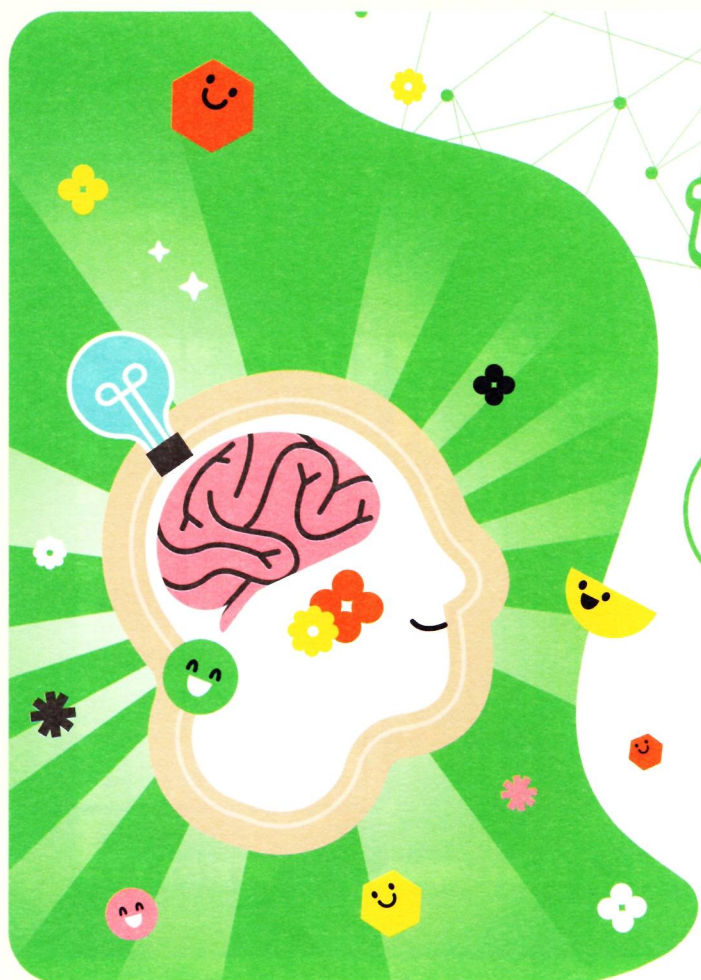
高齡健康產業博覽會

「台灣腦中風病友協會」參與於113年8月2-4日由「生策會」主辦，邀集相關產業及醫療院所在台北市世貿大樓舉辦連三日的「高齡健康產業博覽會」，本會邀請民眾共同檢視有否腦中風的八大危險因子（吸菸、運動量不足、肥胖、高血壓、糖尿病、高血脂、心房顫動及腦中風家族史），一旦符合其中三項即屬於高危險族群，應立即尋求專業醫師協助。

現場提供如何結合APP和疾病風險檢測等數位產品，加強對症狀和危險因子的認知及自我監控以遠離腦中風。可穿戴技術進行環境監測和檢測，能優化物理治療及預防再次中風。持續被動性搜集生理資料，提供醫院收治並有時更有效的依據。

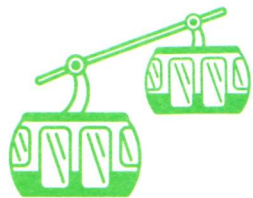
另外，遠紅外線對人體的醫學研究及行銷，現和三軍總醫院神經科部正進行合作：探討遠紅外線治療對於失智症患者認知功能之影響。

近期立法院三讀通過「再生醫療雙法」，加速產業開發腦中風的細胞相關治療。已發現幹細胞間接治療缺血性腦中風的機制，包括：減低發炎、減少疤痕、增加自體吞噬、正常化微環境、釋放細胞因子等，對於恢復腦神經功能有正面影響。



2024
世界中風日
在台北

2024.10.20
圓山花博
花海廣場



- 健康講座**
衛教知識報您知
有獎徵答得小禮
- 器官捐贈**
愛心響應
一起來
- 趣味闖關**
完成任務
獲好禮
- 活力表演**
精彩絕倫
無法擋

活動時間	活動內容
09:00-09:20	開幕表演
09:20-09:40	致詞&啟動儀式
09:40-10:00	健康講座I
10:00-10:20	舞台表演
10:20-10:40	健康講座II
10:40-11:00	舞台表演
11:00-11:20	健康講座III
11:20-11:40	舞台表演
11:40-12:00	頒獎及合影

