

復健小百科----可怕的殺手----腦中風

◎ 復健科 李旺澈物理治療師・謝文逸醫師 2009-12-07

最近天氣不穩定，早晚溫差變化大，有許多人因此而發生腦中風，許多幸福的家庭因此破裂，造成無法挽回的悲劇。腦中風是造成國人十大死因之一，平均每年約在4~5萬人，根據統計的結果，罹患中風後的五年內，也高達三成左右的個案會再度中風，因此我們不可忽略這個問題。

由於現在的人注重美食，常會大魚大肉，容易有高血壓、高血脂症、高尿酸、糖尿病、心血管等疾病等，加上工作壓力大、生活形態不正常又缺乏運動，這些都是很危險的，正是腦中風的危險因子。

腦中風常會有下列各種神經症狀：

(一)嘴歪眼斜、流口水。(二)肢體無力或感覺異常。(三)意識模糊甚至昏迷。(四)言語不清、吞嚥困難或無法說話。(五)視力模糊、複視或是有忽略、偏盲的情形。(六)眩暈、嘔吐、頭痛、步態不穩。

腦中風的治療是很重要的，若發現身邊的人有上述的症狀產生時 要趕快送醫處理，千萬不要迷信偏方而錯失了搶救的黃金期。在病情穩定後，復健的介入是非常重要的，復健科醫師會就個案的需求安排物理治療、職能治療、語言治療。

目前本科對腦中風個案的服務，物理、職能治療師們會依病患狀況擬訂並執行個別的復健計畫，除指導家屬的照顧技巧，也加強個案側肢體運動功能的誘發，給予靜態、動態的平衡訓練；治療師依不同階段，指導個案翻身、移位、行走訓練及日常生活活動，並就個案的輔具需求給與建議與訓練。若有吞嚥及語言的問題，也有語言治療師來進行訓練指導。復健的路是非常的漫長辛苦的，本科更辦有復健之友，定期舉辦各項活動，可以給予病友相關的經驗分享，給予家庭的支持，一路陪伴家屬走過艱辛的陰霾。

腦中風的預防，除了培養良好的生活習慣、因應天氣變化適當地增減衣物，平日也要適量的運動，也要修養身心，不要輕易發怒等；此外正確的飲食習慣也很重要，減少飽和性脂肪的攝取、多食用新鮮的蔬菜水果，若有高血壓、高血脂症、高尿酸、糖尿病、心血管等疾病等，也要服從醫師的指示定時服藥，千萬不能擅自停藥，才會預防腦中風的產生。

【相關圖片】

資料來源：http://www.cmu.edu.tw/news_detail.php?id=588