

# 腦中風

## 何謂腦中風

腦部的血管因為某種原因，造成破裂(腦出血，約佔所有中風 23%)或阻塞(腦梗塞，約佔所有中風 70%)，使得腦組織局部受到壓迫或循環不良，造成腦部部分組織失去功能而引起各種神經症狀。

## 中風的四大分類

- ★腦出血：大多發生在有高血壓或有出血傾向之病人(如：服用抗凝血劑)，且好發於病人活動期間(即非睡眠中)。
- ★蛛網膜下腔出血：常因為病人本身的腦血管瘤破裂，或者是先天性之動靜脈畸型破裂而引起。
- ★腦梗塞：常是在睡眠中或剛睡醒，因血管塞住而使腦部缺氧。
- ★腦栓塞：身體其他地方的血塊、脂肪、氣泡、細菌贅生物等等，隨著血液流到腦部而堵塞而成。

## 腦中風的危險因子

- ★高血壓：沒有說血壓多高才會中風，但一般應是血壓愈高，中風機會愈大，據統計高血壓病人中風機會為常人四倍。
- ★心臟病：如心臟擴大、心臟衰竭、不整脈、風濕性心臟病、心臟瓣膜脫垂等。
- ★糖尿病：中風機會為一般人兩倍。
- ★遺傳：有人發現家族史中有中風的，中風機會會升高；此外，種族不同亦有些差異，如美國黑人就比白人機會大。
- ★血脂肪過高：會使黏稠度上升，而易讓動脈硬化。
- ★抽煙：尼古丁會使血管收縮，且有人發現中年以後血管硬化者，加上尼古丁會心律不整，及易中風，另外，吸煙太多會使血液黏稠度升高，血流不通順造成腦梗塞。
- ★暫時性腦缺血發作：據統計，約四成的人兩年內會發生中風。

- ★年齡：一般而言，年紀愈大，中風機會愈大，但動靜脈畸形破裂則多發生在年輕時。
- ★肥胖：對心臟負荷大，也大多有高血脂，且會間接影響或增加其他疾病發生的機會，因而可能增加中風之機會。
- ★避孕藥：可增加靜脈栓塞的機會，及增加生育年齡女生的中風機會。
- ★酒精：長期且過量的飲酒，會增加血脂肪，使動脈容易硬化，並可能使血壓上升而發生中風。

## 腦中風的症狀

- ★嘴歪眼斜
  - ★一側或兩側肢體無力、麻木
  - ★意識模糊甚至昏迷
  - ★言語不清、構音障礙、溝通困難
  - ★感覺異常
  - ★吞嚥困難、流口水
  - ★眩暈、嘔吐、頭痛
  - ★步態不穩，運動失調
  - ★大小便失禁
  - ★視力障礙（複視、視力模糊不清、視野缺失）
  - ★抽搐
  - ★精神上的改變：情緒冷漠、躁動不安、記憶喪失
- ◆ 快速檢測腦中風：「FAST」口訣(微笑、手舉高、說說話、搶時間)
- F 代表 Face (臉部特徵)：請病患露齒微笑，觀察臉部表情是否有不對稱，或出現嘴角歪斜現象，若有即可能是腦中風症狀。
  - A 代表 Arm (手臂力量)：請病患雙手平舉，維持約 10 秒鐘，觀察手臂是否無力，或出現單側手臂下垂現象，若有即可能是腦中風症狀。
  - S 代表 Speak (說話表達)：請病患說一句簡單的話，或回答你的問題，若出現口齒不清或無法表達現象，即可能是腦中風症狀。
  - T 代表 Time (搶時間)：在懷疑病患中有中風症狀後，要儘快確定發病時間，並迅速將病患送往急診室治療(腦中風黃金治療時間，目前為 3~6 小時)。

中風與復健(腦中風病發 6 個月內=黃金時期)

### 復健階段

1. **急性期**：生命象徵已穩定超過 24 小時後，就可開始在病床上翻身及做肢體關節運動，可防止褥瘡及關節僵硬的發生。
2. **亞急性期**：約中風發生後一週至數月間，治療目標在促進神經修復或重新整合、訓練日常生活功能，減輕照顧者負擔並增加患者的獨立。
3. **慢性期**：約中風後數月至年餘，治療目標將患者的功能發揮到最大，並增進生活品質。

### 復健目的

1. 加強已恢復的神經使其能達到某種功能（如獨立行走或使用拐杖輔助行走）。
  2. 適當的擺位及關節運動以防止關節攣縮。
  3. 神經復原促進訓練以使患側肢體達到最大的功能恢復。
  4. 給予支架或拐杖以代償方式達到最高自我照顧能力及行走，預防其他的併發症。
- ◆ 功能性活動訓練：翻身、抬屁股、坐<->站、行走、上下樓梯
  - ◆ 關節活動
  - ◆ 抗痙攣姿勢擺位

### ☆平躺原則

1. 頭頸不可彎曲向麻痺側
2. 患側肩膀儘量往前伸長，手臂向上舉或置於身體旁邊，肩膀以小枕墊高。
3. 患側肩膀、臀部以枕頭墊高。
4. 兩腳宜頂住「腳板」，使腳趾伸直且腳掌和小腿成直角。
5. 預防股關節外轉畸形，浴巾或毯子捲成圓筒，緊靠在麻痺的大腿和小腿的外側支撐著

### ☆側臥原則

#### ※側躺在患側

1. 頭、背後放置枕頭，頭稍往前傾。
2. 患側肩膀儘量往前伸，手臂置於枕頭上
3. 患側大腿向前伸，膝蓋與足部微彎曲跨在枕頭上。

### ※側躺在健側

1. 頭、背後放置枕頭，頭稍往前傾。
2. 患側肩膀儘量往前伸，手臂置於枕頭上
3. 患側大腿向前伸，膝蓋與足部微彎曲跨在枕頭上。

### ☆坐在床上

1. 身體儘量坐直，或稍向前傾，體重平均落在兩側臀部。
2. 患側肩膀儘量往前伸長，雙手握住置於床桌上。
3. 雙腳伸直不要往外翻。

### ☆坐在床緣或椅子上

1. 坐於床緣或椅子上，必須能讓髖關節、膝、踝關節保持彎曲約 90 度。
2. 身體儘量坐直，或稍向前傾，體重平均落在兩側臀部，患側肩膀儘量往前伸長，雙手握住置於床桌上。

## 預防衛教

★運動：規律性運動，避免耗氧性運動，如舉重…等。

★日常生活：

1. 規律的生活，早睡早起
2. 避免過重的工作，保持身心愉快
3. 監測維持正常血壓
4. 控制體重

★情緒：保持心情平和

★藥物：按時服藥並注意藥物作用及副作用