

高雄榮民總醫院 復健醫學部 一般衛教文件

科別	復健醫學部	編號：4200008
主題	中風後的復健	2003.07.01 訂定
製作單位	復健醫學部	2023.08.30 審閱/修訂

腦中風是因為腦血管的病變，而造成腦組織的缺血及壞死。它的症狀包括：半邊肢體的無力以及感覺喪失、吞嚥困難、言語困難、大小便障礙以及認知功能受損（例如：對人、時、地的定向感喪失；注意力、記憶力的減退；失用症、失語症、失認症等）。

渡過中風的危險期後，必須接受積極的復健治療。特別是頭六個月的黃金恢復期。復健的療程主要包括：

- 一. 物理治療：誘發肌力重建運動功能（肌耐力、平衡、協調）及步行能力。
- 二. 職能治療：手功能及日常生活自我照顧的能力。
- 三. 語言治療：處理吞嚥困難、構音障礙與失語症。

中風的病人約 1/3 會有憂鬱及焦慮的情形產生，這是可以理解與接受的。此時，親友與醫療人員要先同理病人的情緒，接受他的憂鬱，再慢慢鼓勵他（如告訴病人一半靠醫生和家人，一半要靠自己），陪伴他度過人生的低潮與考驗。在居家照顧方面，需注意床上及輪椅上的擺位，以減少不正常的肌肉張力和關節攣縮；地板保持乾燥，避免滑倒；浴缸、馬桶要增設扶手；床墊不要太軟，以免病人移動不便；協助病人使用助行器、手杖、便器椅。照顧者也要小心，在搬運病人或幫忙轉位時，要避免自己受傷。

至於復原的程度，80~90%的患者在移動上沒有問題，50~75%日常生活可以獨立自主。但是再中風的機會在五年內是 25%，因此，要積

極的預防二次中風。預防的方法包括：

- 一. 減少危險因子：如戒煙，控制高血壓、糖尿病、血脂肪、心率不整
- 二. 服用抗血小板製劑
- 三. 規律的運動和正常的生活起居，是永保健康的不二法門

一個人覺得生活滿意的兩大重要因素：(1)成為社會的一份子。(2)能從事自己感到興趣的活動。因此，復健的目的除了恢復運動功能及增進自我照顧能力之外，更重要的是讓病人重回家庭與社區。

腦中風會威脅到生命，在十大死因排名第二；也會遺留下許多後遺症，造成肢體、語言、認知方面的殘障。因此，腦中風的預防對國人的健康而言，是非常重要的。若是自己或家人不幸罹患中風，要建立正確的觀念：中風會復原，但必須積極的復健與治療；要有耐心，因為中風是一場長期抗戰；自己也要努力從疾病之中再站起來～學習在困境裡爬起來，從苦難中走出來，這也是每一個人都必須學習的一個課題。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。