

前言:

在我們協助復健的病人中，腦中風病人是很重要的一群，腦中風是國內最常見而且很重要的疾病，所謂的腦中風，就是指腦部的血管病變，造成病人死亡或是言語或行動或是身體機能上的一些障礙。每年大約有一萬九千個人發生腦中風，尤其在國人十大死亡原因來看，腦中風的死亡人數是僅次於癌症佔第二位。

依國人腦中風的盛行率千分之六來看，台灣大約有十二萬個腦中風的人口，也就是說差不多有十多萬個家庭，必須照顧腦中風的病人。

腦中風有一些危險因子，像是有高血壓或糖尿病的人，或是高脂血的人，其它像吸煙或是家族裡有病史的，年紀大的人都算是高危險群，如果依腦中風發生的狀況來看，大概可以分為兩大類，而這兩類因為造成的病情輕重不同，所以在病情穩定後恢復的狀況，或是復健治療的時機上也有所不同。

種類:

其中一大類是缺血性的中風，像血管內形成了血塊血栓而造成腦梗塞，或是從身體其他部位特別是心臟來的血塊，造成腦血管阻塞。這些人也是比較有可能恢復的病人。因為血塊使血管塞住了的病人，如果發生後緊送到急診處馬上一套檢查，這時候給予溶血處理，趕快把血塊化開，這個改善的效果很好。

而另外一大類則是腦內血管破裂腦內出血，這種情況的腦中風的處理就比較麻煩，尤其是蜘蛛網膜下腔出血造成的致死率最高，很多從發生到送到急診處期間就走了，在治療中病人因為出血而使腦壓增加很大，治療上也要花比較長的時間，所以往往復健的時間也要延後，會比較慢，是比較嚴重的出血狀況。

預後:

經過統計，中風病人中，大約有10%可以恢復到幾乎和原來一樣，完全沒有什麼後遺症，大概有25%有輕微的後遺症，像是動作不靈活，有點麻木，動作慢，講話不流利，吞嚥有點慢；而大約

有40%他會留下中度以上比較明顯的後遺症，像走路困難，他們需要一段時間的治療和復健，最後大概有10%左右需要別人的養護照顧，沒有辦法自己料理生活。而大約有15%的人會死亡。

其實以復健的觀念來說，是希望病人因為疾病造成身體上一些正常功能喪失的時候，能夠透過復健的治療與訓練，讓病人不好的部份能夠改善，好的部份，能夠繼續的利用，並且可以處理自己的生活，不要依賴別人，這就是我們復健治療最大的目標。

所以一旦腦中風的病情定後，可以開始進行積極的復健，不需要等待很長的時間以後，因為身體一旦不動，很快的就會產生肌肉萎縮，關節僵硬等現象，所以病情穩定後愈早開始復健治療愈好，這是復健的黃金時期。

復健的黃金時期也會因為不同的中風原因而有一點點不同，一般腦血栓或腦梗塞的病人急性期大約是在五到七天左右，如果是腦出血的話，治療時間就比較長，大概10到14天約兩個禮拜左右，等病情穩定了，病人腦筋也清醒了。。

還有少數蜘蛛網膜下腔出血的人，需要比較長的治療時間，大約需要一個月左右病情才能穩定

復健黃金時機的掌握，有助於病人日後的恢復情況，當然，除了病情穩定外，另外還需要觀察病人的意識是否清楚，是否沒有其他併發症，像是肺炎或心臟病等等，才可以進行積極的復健。一旦病人進入穩定期，意識也逐漸恢復，那些在病人身上的「四管」包括導尿管、鼻胃管、點滴管或氣切管的去除，愈早愈好。

通常由復健科的醫師擬定復健計劃，復健計劃中為病人設定很多專業性的治療，一般分為物理治療、職能治療、語言治療、心理治療幾大項，因為復健工作比較強調它是一個整體性的。譬如說你不能只會走路就好，病人的生活還需要一些功能性的，像穿衣服、吃飯、洗澡、刷牙、講話，這些都很需要，所以比較強調整體的治療。

治療有很多方式，復健講究團隊合作，包含復健科醫師、物理、職能、語言等治療師，像醫師要負責病人整體上的照顧，譬如病人有血壓高、糖尿病、心臟病、血脂肪問題、那裡病、那裡變形、肌肉張力改變、還有吞嚥有問題，很多醫療上的問題，這個醫師要主導，護理師護士要幫忙醫師照顧病人。

有病人認為先回家休養個半年一年後，再到復健科好好的復健治療，其實這樣已經太晚，他已經錯失前六個月黃金治療時機，很多動作可能都已經定型，而且很難矯正。況且就算正常人躺在床上不動，兩個禮拜肌肉就會開始萎縮，所以中風的病人，如果拖太久才開始做復健，沒有抓住黃金治療時間，往往會造成肌肉萎縮、關節僵硬、韌帶彈性變差、耐力不好、肌力減少等問題。所以愈早開始復健愈好，三個月內就要完成復健的訓練計劃，不要拖過半年，越早開始復健越有機會恢復功能。

聯絡電話：039544106轉8238 物理治療
地址：宜蘭縣羅東鎮中正南路160號
G2 復健科

談中風復健

羅東聖母醫院