

康寧叢書①

中風與復健

黃美涓・藍青 編著



健復與風中

康寧叢書 ①

黃美涓 編著
藍青



光啓出版社發行

1183657

中風與復健

康寧叢書①

中華民國七十年四月初版
中華民國七十七年一月三版

◀版權所有·翻印必究▶

編著者：黃美涓·藍青

主 編：趙可式

出版者：光啓出版社

地 址：台北市10718辛亥路一段24號

電 話：(02)3414922·3416024

郵政劃撥：07689991-1 (光啓出版社戶)

登記證：行政院新聞局局版台業字第0084號

發行者：袁國慰

承印者：互愛傳播服務中心

地 址：台中市郵政信箱641號

電 話：(02)2319715

定 價：80元

20660

「康寧叢書」發刊詞

臺灣三十年來經濟的成長繁榮及各方面的進步，是衆所週知的事實。去年開始整個社會熱衷地重視「生活素質」的提昇。人是整體的，按當代心理學大師麥斯羅

(Abraham H. Maslow) 的論著，人最基本的需要是生理方面的需要，所以希望吃得飽穿得暖，冷熱能調節，居住舒適等等。第二層次是「安全的需要」，尤其是當不可預期的災難發生時，有足够的知識、設備、及技術來應付一切。因此對醫療保健方面的書籍與機構都廣泛地引起重視。更甚者，不但有病時希望得到最好的處理，健康者也企求能更健康。第三層次是歸屬及愛的需要，工商業發展後的一個普遍現象是人際關係日漸淡薄及功利化，但人心深處仍深深渴盼真愛及有所歸屬，因此在大學校園中常常最受歡迎的演講題目是有關這一類的；生命線、張老師

等諮詢機構碰到最多的困擾問題也是心理人格方面的偏差。第四及第五層次是自尊、尊重及自我實現，這是人性中屬於「靈」的層面，人一生中必會問這樣一個問題：「生命的意義是什麼？」「這樣一個『我』，生存在廣闊的宇宙中間，有何價值及意義？」「我要怎樣生活才不愧此生？」這個需要潛伏在人性的最深處，所謂「衣食足而後知榮辱」，在經濟發展到某個水準之後，這些問題及需要就更強烈出現了，但是如果人找不到答案，得不到滿足，就會鑽進物質中麻醉自己，以免看起來什麼都有，却仍感到無名的性靈空虛。

因此有心人士紛紛在自己的崗位上努力，以求對自己的同胞們有些貢獻，謀求生活品質的改善。光啓出版社經過長期的醞釀、慎密的計劃，決定推出一套「康寧叢書」，邀請專家及有經驗者，撰寫或翻譯對人的身心健康與安寧有價值的好書，分爲下列三類：

- (1)疾病保健、預防、治療、復健、及護理的著作。
- (2)有助人格成長，心理建設等大衆化學術著作。
- (3)啓示及探索生命意義，追尋心靈安寧，建立人生觀

，使價值觀提昇的文藝、哲學作品。

我們很幸運第一本書就徵得臺大醫院復健部主治醫師及桃園省立醫院復健科主任黃美涓醫師，在極繁忙的診療工作中，剝奪休息時間著成的「中風與復健」。接觸過黃醫師的病患及家屬們，都會深深感佩她的醫術與醫德；而她看到如此衆多的老百姓因為缺乏「中風」與「復健」的知識，而造成不可挽回的悲劇，因此在悲憫的強烈動機下寫成此書，但願能使這在臺灣很高死亡率的疾病能減輕它的迫害之勢。

接著我們將先後出版的作品有：愛的心理學、一位醫師的心路，追尋意義的人，一往情深，家庭護理學等。

我們有一群情同手足的醫療專業人員，組成「康寧基督生活團」。在醫院裏、生活中，體驗到許多人生哀傷及光輝的一面，因此心心念念願意追求更多人的幸福，除了努力在本行工作中之外，但願還能以文字實現我們的理想。

康寧叢書編者

趙可式謹識

民國70年2月25日

序

中風在我國是一種發生率相當高的疾病，而且是個可怕的劊子手。依據我國行政院衛生署的統計，最近十年來臺灣的十大死因均以中風高踞首位。中風後大部份的生還者常會遺留某些程度的身體殘障，而目前的社會型態已經改變，很少有多餘的人力可以長期照顧病人。如何幫助中風患者加速機能的回復，發揮剩餘的潛力去步行活動，照顧自己重返社會，實在是刻不容緩的需要。

我國有關醫學介紹的中文書籍是愈來愈多，正顯示出民衆對醫學知識的需要日益增加，實在是可喜的現象。不過，對於中風的專文介紹，尤其是涉及中風後的復健問題，至今仍未有詳細而有系統性的書籍出現。作者本人數年來專業於復健工作，與復健系畢業之藍青先生通力合作，願將所學所見，匯集成冊，以供需要者參考學習。更願能拋磚引玉，激發復健界之先進先賢，就有關需要復健的各

種疾病，詳加介紹給一般民衆。

本書包括中風的病因、病理、預防、治療及復健的介紹，用深入淺出的方式，適時適地配入圖片，應一般人亦較易於瞭解。

最後，謹藉本書向多年來教育我的恩師，對本書出版給予鼓勵支助之鄭聖冲神父、趙可式修女、外子關永昌先生，以及光啓出版社的工作同仁，致以最深摯的謝意！

民國七十年二月 黃美涓 謹識

目 錄

第一篇 中風的概況	1
第一章 什麼是中風	1
一、何謂中風	2
二、腦部簡介	3
三、腦部的血液循環	10
第二章 中風是流行病嗎？	12
一、中風的發生率與死亡率	13
二、中風與年齡	14
三、中風與性別	14
四、中風與種族	15
五、中風的季節	15
六、中風是兇惡的劊子手	15
第三章 中風的原因與分類	20
一、血管的構造	21
二、常見的血管病變	21

三、中風的分類.....	23
第四章 中風該怎麼辦.....	33
一、中風發作時的處理.....	35
二、急性期的醫療.....	36
三、治療的效果.....	41
四、中風與復健.....	42
第五章 中風的預防.....	44
一、高血壓.....	44
二、血脂肪過高症.....	45
三、糖尿病.....	46
四、肥胖症.....	47
五、煙酒.....	47
六、心臟病.....	48
七、口服避孕藥.....	49
八、日常生活注意事項.....	49
九、定期接受檢查.....	50
第六章 中風的後遺症與併發症.....	52
一、運動障礙.....	52

二、感覺障礙·····	56
三、語言障礙·····	57
四、智力障礙·····	58
五、視力障礙·····	60
六、腦神經障礙·····	61
七、肢體痙攣·····	63
八、肢體強硬·····	63
九、運動失調·····	63
十、癲癇·····	64
十一、疼痛·····	65
十二、大小便問題·····	66
十三、關節僵硬及畸型·····	67
十四、壓瘡（褥瘡）·····	68
十五、心理問題·····	68

第二篇 中風病人的復健 ·····71

第七章 你對復健知多少？·····71

一、復健是什麼？·····72

二、復健該從何時開始？	74
三、復健需時多久？	74
四、中風病人復健的目標	74
五、中風病人復健的原則	76
第八章 中風病人的運動復健	78
一、治療技巧的理論與實際	78
二、中風的分期	80
三、各期的訓練計劃	82
步行期	95
健癒期	109
第九章 中風病人的日常生活訓練	111
一、日常生活訓練的重要性	111
二、不要剝奪病人獨立的機會	112
三、日常生活訓練的雙重意義	113
四、日常生活訓練的步驟	113
五、日常生活訓練的項目	114
第十章 有口難言——中風病人的語言問題	127
一、中風後的語言問題	127

二、什麼是失語症？.....	128
三、失語症的臨床症狀.....	129
四、什麼是語言治療？.....	130
五、語言治療應作多久.....	131
六、如何照顧失語症的病人？.....	131
第十一章 過更好的生活——中風病人的心理與	
社會適應	134
一、中風後的精神狀態.....	135
二、中風後的心理問題.....	135
三、當病人出院的時候.....	136
四、社會適應的問題.....	137
五、如何對待中風病人？.....	138
六、過更好的生活.....	139
第十二章 大功告成——復健的完成	141

第一篇 中風的概況

第一章 什麼是中風

卓先生紅光滿面地從一家豪華大飯店走出來，兒子耀祖更是喜形於色的替他挽着大公事包。上了車，卓先生揉揉微隆的腹部，滿意極了。想不到步入中年，生意愈來愈順利。尤其是最近兩三年，房地產生意好景昌隆。他愉快地告訴自己，明天該去買一輛大轎車。僱個司機。這「跑天下」就給耀祖開，明年五月再風風光光的替他把王董事長的千金娶過來，到時老伴一定會樂透了……。突然，卓先生感到一陣眩暈、噁心，連忙叫耀祖把車開慢些。可是，頭更痛，汗珠從青筋畢露的前額不斷滲出。卓先生想用右手把手帕掏出來，不知怎麼搞的，手也不聽指揮了。耀祖連忙靠路邊把車子停好。可是，卓先生已經搖不醒，西裝和領帶上滿是吐出來的食物殘渣和酒氣。耀祖急忙把車

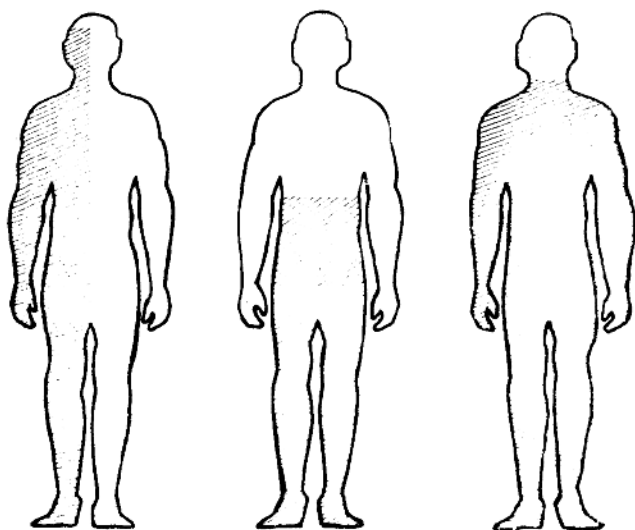
子開往附近一家醫院的急診處……。醫生鄭重地告訴耀祖：「你爸中風病危，很可能是腦出血。」

一、何謂中風

中風是指突發性的腦部缺血或出血，常後遺局部神經性機能障礙，如單側肢體癱瘓，感覺喪失，顏面麻痺及言語障礙等等。學名是腦血管發作（Cerebral Vascular accident），簡稱CVA；或腦血管病變（Cerebral Vascular disease）簡稱CVD。

有人以爲中風是因邪風吹襲，導致顏面麻痺或是半身不遂。其實引起半身不遂，肢體無力的原因很多，如腦瘤、脊髓損傷、神經病變及肌肉病變等都有可能。中風通常是突發的，而且在很短時間內病情就會達到巔峯。若病情能够穩住就會慢慢有所進步，最低限度不致漸漸惡化下去。肢體無力或癱瘓通常以左側或右側半身型爲多；只有一手或一脚無力的情形並不常見，單是下半身的則更少。如果突發性的下半身或四肢癱瘓，很可能不是中風而應優先考慮脊髓病變的可能性。（圖1—1）。即使是血管障礙，

圖 1—1 人體背面簡圖



甲、左半身癱瘓 乙、下半身癱瘓 丙、四肢癱瘓

也是脊髓中風 (Spinal apoplexy) 而非腦中風。所以，凡是經過一段比較長時間漸漸而來的肢體無力，應及早到有水準的醫院接受詳細檢查，找出病因，才能徹底治療。

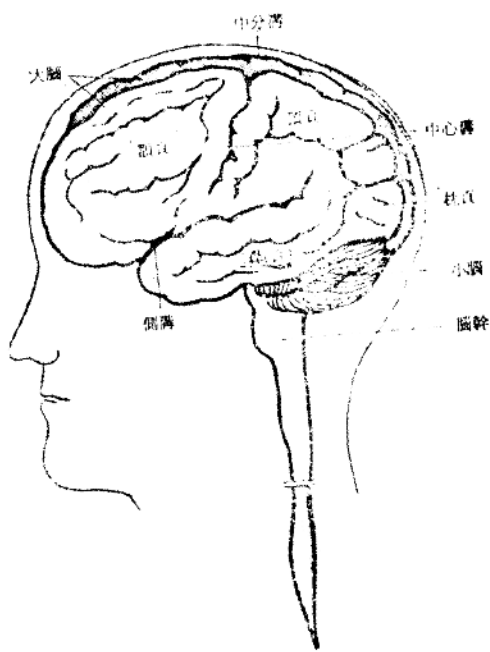
二、腦部簡介

腦部是主宰身體各部門的中樞。對萬物之靈的人類來

說，它不僅是知覺，運動的總開關，更是語言、思想、記憶、判斷、情感和各種活動協調的中心。

腦部是由胚胎時期的神經管前端膨大發育而成。主要分三個部份，就是大腦、腦幹和小腦（圖1—2）。

圖 1—2 中樞神經系統簡圖



大腦從前面看是兩個半球合在一起，表面有許多皺褶和紋溝，構成具有不同機能的各個區域。大腦表面最顯著