中風病人的復健護理指導

腦中風泛指因腦血管發生病變導致腦部組織因血液灌流不足或受到壓迫所造成的各種腦部功能障礙，常造成暫時性或永久性功能異常，病人常有半身偏癱、吞嚥及語言方面後遺症進而影響日常生活功能。

中風復健黃金期約為中風後 3-6 個月內復健的成效最好；~~兩~~六個月後復健恢復速度將漸趨緩慢，因此復健工作越早開始越好，復健治療須依病患個別的症狀與程度來進行，包括：物理治療、職能治療、語言治療等。

一、 中風復健可分三階段：

1. 急性期：

   生命徵象已穩定超過 24 小時，無醫療上的禁忌時就可以開始復健治療，強調在病床上正確擺位及協助肢體關節運動，可防止深層靜脈栓塞、壓力性損傷及關節攣縮的發生。

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，以訓練日常生活功能為主。復健治療包括：物理治療、職能治療、語言治療，減輕照顧者負擔並增加病人的獨立。

3. 慢性期：

   約中風後數月至年餘，治療目標以維持生理機能，將病人的功能發揮到最大的程度，並增進生活品質。

二、注意事項：

1. 急性期：

   移動時注意勿拉傷軟癱瘓之手腳。

2. 早期復健時注意隨時詢問有無不適感，活動量及速度不宜勉強，以避免姿態性低血壓、眩暈甚至於再次中風；如果有痰要先協助排除以免發生低血氧；坐在椅子或輪椅上時應該托住癱瘓側的上肢以避免肩關節脫臼。

3. 慢性期的復健運動則要特別注意避免因疲勞、低血壓或暈眩導致跌倒；行走時注意路面是否平整；家中要裝合適扶手，並改善浴廁溼滑情形；觀察有無患側視覺忽略的現象，以避免碰撞意外；飲食要配合吞嚥能力以減少食物梗塞或吸入性肺炎；肌肉軟癱期練習行走時要注意是否有利用膝蓋過度伸直來代償的現象（可能損傷膝關節）；而在肌肉痙攣期練習行走時則盡量要優先維持正確的姿勢（而非求快，否則除會造成怪異姿勢外也容

易跌倒）；手指的肌肉痙攣要及早發現並且使用藥物或支架矯正以免連帶影響患側半邊肢體肌肉緊張；要經常檢查感覺異常的患側，以免受傷或破皮不知道而造成感染；與病人互動時盡量在其患側邊，以提供較多的患側刺激及活動機會；對於有溝通困難的病人除了積極接受語言復健之外，在各個階段也可以花些心思設計溝通工具如圖片、常用文字、電腦發音板等。

4. 一旦家中有人發生中風，家屬就必須開始規劃長期的安置、環境改造、輔具申請以及復健工作，人力或經濟方面的衝擊也應該及早評估並且預作準備，若是無法立即作出適當計劃或是資訊不足，可以尋求社工部門及病友會組織的協助，將可減少很多心力方面的無謂消耗。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康