



# 中風及康復治療

當人體腦部的血液供應突然中斷，便會導致中風（stroke）。要是腦部血液供應持續中斷，神經細胞會因得不到足夠的氧份而死亡。中風的後遺症包括半身不遂、半身麻木、言語不靈等，令患者的自我照顧能力下降。悉心的護理有助治療中風及改善患者的生活質素。



撰文：  
香港大學李嘉誠醫學院  
內科學系  
名譽臨床醫學助理教授  
陸嘉熙醫生

## 中風的成因

中風是香港第三號殺手病，據醫管局資料顯示，每年約有16,000名中風或再次中風患者需要入院治療，更有3,000人因中風而死亡。

腦部是人體最重要的器官，雖然只佔體重的2%，卻佔身體總血流量的五分之一。腦部的血液供應主要來自兩邊的頸內動脈和椎動脈，這四條動脈在腦的底部交叉形成一條血管，再從血管的分支運送血液往腦部各部分，這樣結構的好處是四條主動脈中如有任何一條出現阻塞的情況，腦部仍然可得到足夠的血液供應，如果通往腦部血管的支流出現阻塞，可引致中風。腦血管疾病多發生在60歲以上人士，由於香港人多肉少菜的飲食習慣及缺乏運動，目前也不乏40至50歲的中風患者。

絕大部分急性腦血管病都是由動脈粥樣硬化所引起。腦血管病變會引起腦動脈阻塞、狹窄、甚至破裂，因而干擾腦部血液正常供應，導致動脈供血區腦組織受損的症狀。

腦中風可分為缺血性中

風和出血性中風兩大類；前者更可分為腦血管栓塞及腦血管插塞等，約佔全部患者的70%，而出血性中風則佔30%。這兩種類型的中風在臨床上很難區別，但利用最新的腦部掃描技術，便可準確分辨。

## 導致中風的主要因素：

**年齡：**中風通常發生在50歲以上人士身上，年紀越大，患中風的機會越高。

**高血壓：**高血壓是引發中風的危險因素。根據統計，高血壓患者患腦血管堵塞的比例較正常人高出3至4倍。

**心臟疾病：**心臟的肌肉或瓣膜出現病變，或心律不整，血流就會不順暢，容易凝固，最後變成腦血管堵塞。

**糖尿病：**糖尿病會加速腦血管阻塞與血管硬化的出現。

## 導致中風的次要因素：

**中風的家族史：**高血壓和糖尿病也有家族傾向，故中風也存在遺傳的因素。

**吸煙：**香煙中的尼古丁和其他有害物質對腦部的血管造成很大的損害，更會引致高血壓。

**肥胖：**肥胖容易引發高血壓



中風病人會出現半身不遂、半身麻木、言語不靈等後遺症。

(Getty Images)

和糖尿病，增加患腦血管堵塞的機會和比率。

**缺乏運動：**適當的運動可以預防冠狀動脈疾病，降低血糖和血脂，也可以減輕體重，對於腦血管起了保護性的作用。缺乏運動則會增加患上中風的機會。

**酗酒習慣：**酗酒會增加患上中風之機會。

## 中風的症狀

中風患者的腦部組織會

有不同程度的損傷或死亡，並對身體功能造成不同程度的影響，往往引起日常生活及自我照顧的問題。中風的症狀包括半身不遂、身體某些部位沒有知覺、頭痛、頭暈、行動時容易失去平衡、言語不清、流口水、吞嚥困難、舌歪、視力模糊、神志不清、昏迷、性情改變、持續暈眩、小便失禁等症狀。如出現上述症狀，患者應盡快求醫。

香港大學李嘉誠醫學院和東華醫院最近進行的研究發現，中風者年齡越大，並不代表其復康機會越低，患者的治療率主要視乎患者入院時的嚴重程度而定。

## 中風康復後的治理

悉心的護理有助中風的治療及改善患者康復後的生活質素。康復治療方面，亦可根據病情分為住院復康治療和社區復康治療兩種。

住院復康治療期間，患者會被安排接受一個由多名專業人員組成的隊伍為患者作出全面性的復康治療計劃，這組專業人員包括醫生、護士、物理治療師、職業治療師，言語治療師、營養師、社工等。

復康治療計劃的目的是預防患者中風後再出現併發症和保持他們肢體的活動能力。這些治療包括藥物治療、身體活動能力的訓練、自我照顧能力的訓練，及吞嚥和說話的訓練。

社區復康治療方面，患者須要每星期透過日間醫院、上門探訪或院舍復康等服務，接受物理治療及器具使用訓練。此舉可提高患者

的肢體活動功能和自我照顧能力。患者只要積極參與復康運動，將有助達致最佳的治療效果，重過正常生活。

日常護理方面，患者應保持受影響肢體的活動能力。患者可按照物理治療師的指示而配合適當的伸展肢體運動，幫助受影響肌肉回復感覺和認知。

患者亦需要根據物理治療師指示，正確地使用合適的輔助器具，例如：拐杖、四腳拐杖、助行架、特製的碗筷或輪椅等。同時，患者應穿上合適的鞋子，以保護足部及防止跌倒。

此外，家人或照顧者應協助患者進食及扶抱，多與患者交談亦有助回復患者的說話能力。

## 均衡飲食 適量運動 有助預防中風

要預防中風，50歲以上人士應定期進行健康檢查，尤其是血壓及血脂的檢驗。無論任何年齡都應注意均衡飲食、進行適當的運動以控制體重、戒煙或酒、保持情緒穩定和心境愉快。而高血壓、糖尿病和心臟病患者更應遵照醫生指示接受治療。

## 協助中風病人的用具



中風病人所使用的拐杖及助行架。



協助中風病人進食的碗筷及餐具。