

## 中風和短暫性缺血病發 你需要知道的事

### 介紹

#### Introduction

本資訊是提供給有中風或短暫性缺血病發 (TIA) 和照料他們的親人以及朋友之用。旨在回答有關中風和其治療的一些常問問題。受中風影響的人沒有兩人是一樣的。本文件只提供一般性資訊，不能取代你應從你的醫生和保健小組得到的重要和特別的資訊。

### 中風或 TIA 是什麼?

#### What is Stroke or a TIA?

中風是一種腦部受傷類型。當流到腦部的血液突然中斷時就發生中風。輸送到腦部的氧氣和養份受到阻斷，因此腦細胞受到傷害或死亡。當腦細胞死亡時，這些細胞通常控制的的身體功能也就喪失了。中風的嚴重程度從TIA，即症狀在幾小時後就好轉的情況，到引起永久性殘疾或甚至死亡的嚴重性中風等不同。

中風有兩種類型：

#### 1. 局部缺血性中風(梗塞)

##### ISCHAEMIC STROKE (Infarction)

局部缺血性中風是腦部血管阻塞的結果，是最普遍的一種中風類型。局部缺血性中風可能是血栓型或栓塞型的。

**血栓型**是血管裡有血塊形成，再變大到完全阻塞血管時發生的。

**栓塞型**是身體其他部位裡有血塊形成(最常見的是心臟或頸部的大動脈裡)，再游走到腦部時發生的。

短暫性缺血病發 (TIA)是一種**局部**缺血性中風，常被稱為‘迷你’ (小) 中風。通常是中風快要發生的警告徵象。雖然症狀可以很快恢復，快速接受治療預防進一步中風則是很關鍵的。

## 2. 溢血性中風

### HAEMORRHAGIC STROKE

當血管破裂而滲血入附近的腦部組織時就發生溢血性中風。結果造成中風發生的部位和四週的細胞受傷。

## 我如何知道我中風了？

### How Do I Know I am Having a Stroke?

中風和 TIA 兩者的警告徵兆可能是下列之一或數個現象：

- ❖ 臉部，手臂或腿部的無力或癱瘓
- ❖ 平衡和/或協調不良
- ❖ 說話或理解有困難
- ❖ 吞嚥困難
- ❖ 視力有問題(模糊，重疊或喪失)
- ❖ 身體半邊麻木或感覺喪失

中風是一種醫療上的緊急狀況。任何中風的徵兆都不應忽略，而應尋求緊急醫護。症狀一開始發生就立即尋求醫療，可提高生存機會和減少中風嚴重性。

## 中風後我可能獲得什麼治療？

### What Treatment Might I Have After a Stroke?

中風後的護理可能包括下列內容：

- ❖ 找出你的中風**類型**，受傷部位以及嚴重程度(診斷)。
- ❖ 盡快作**腦部掃描**以助於診斷。
- ❖ 接受藥物幫助溶解血塊(血栓溶解)。不是每家醫院都能提供血栓溶解，即使能夠，也有一小部份的人適合進行這種治療。你必須在中風發生後很有限的時間內就接受這種藥物治療才有效。
- ❖ 頸部和心臟動脈拍超音波片子(B 超)。
- ❖ 驗血查血糖和膽固醇指標。

- ❖ 醫生開降低你的血壓和膽固醇的藥物，以及減少血塊風險的藥片。
- ❖ 也許有必要開刀或動手術改善通往腦部的血流。如果需要，你的醫生會和你討論這點。
- ❖ 預防或治療健康問題和併發症，試圖阻止你的中風惡化。

## 中風如何影響我們？

### How Does Stroke Affect People?

每一種中風都是不同的，視乎腦部受傷的部位，受傷程度以及患者的健康狀況而定。這也是難以預估中風能恢復多少，你要住院多久的理由。

如果你住了院，訓練有素的醫護人員會評估中風對你造成的影響，再決定最佳治療辦法。除了醫生和護士，你也可能需要物理治療師，言語矯正師，職業理療師，營養師以及社工的治療。

中風後你可能面臨下列問題：

### 行動和走路

- ❖ 物理治療師會對你的行動能力進行評估。你所接受的治療視你中風後喪失多少行動能力和你中風之前的活動能力而定。你的物理治療師會訂出一套計劃，包括下列內容：
  - ❖ 力氣訓練幫助你盡可能恢復行動能力。
  - ❖ 正確的運動練習。
  - ❖ 幫助你走動的合適輔助器。
  - ❖ 幫助你安全地活動的技巧教育。

有時候中風也會導致奇怪的感覺，痛楚，麻木以及肌肉痙攣。你甚至會失去一邊身體的知覺。

### 吞嚥和吃東西

中風後你可能有吞嚥液體或食物(吞嚥困難)的問題。你會得到儘快的評估，言語矯正師會推薦你最安全吞嚥的食物和液體。這可能包括一套調整過的膳食，例如濃湯或軟性食物或稠厚液體。

在早期階段，你吞嚥任何東西都可能不安全，你可能暫時需要通過管子來餵食。這種情況發生時，言語矯正師會密切監視你的吞嚥能力之改善。

### 說話，寫字和理解

中風可能影響你的說話，寫字以及理解別人說話的能力(失語症)。你可能有：

- ❖ 說話或發任何聲音的困難
- ❖ 思考說或寫出合適的字眼的問題
- ❖ 理解說或寫的困難
- ❖ 說話含糊(構音障礙)的現象

關於中風對你的言語，閱讀以及寫作的影響，你應接受一位言語矯正師的充份評估。問題辨明後，他會訂出一套個人化的治療計劃給你，而且必要的話，出院後再轉介你到合適的服務機構去治療。

### 膀胱和大腸

中風後幾周內無法控制你的膀胱或大腸蠕動是很普遍的現象。如果你在出院後仍經歷這些問題，你和你的照料者可向你的醫院，家庭醫生或社區排便及排尿控制顧問尋求幫助。

### 感官

中風後會在以下幾方面影響感官。和其他中風後的問題一樣，這些問題可能自發地恢復。

- ❖ 你的一邊眼睛可能喪失部份或全部的視覺能力。
- ❖ 你的一邊身體可能有痛楚感覺或喪失感覺能力。
- ❖ 你的味覺，聽力和嗅覺能力可能受影響。

## 情緒和心理影響

中風引起下列活動的問題是很普遍的：

- ❖ 思考力
- ❖ 集中力
- ❖ 記憶力
- ❖ 作決定
- ❖ 心情
- ❖ 計劃
- ❖ 推理
- ❖ 情緒
- ❖ 學習
- ❖ 精力

沮喪和/或焦慮在中風後出現不是不尋常的現象。症狀可能隨著時間緩和下來，而不一定需要治療。然而，如果你的症狀是嚴重或持續的，你也許需要被轉介給專科醫生看。

## 恢復正常生活

### Getting back to normal life

中風後進行日常活動，例如穿衣，作飯，購物，從事嗜好以及就業發生困難是很常見的。職業治療師能幫助你：

- ❖ 建議避免做不安全的事的策略。
- ❖ 使用特別的設備。
- ❖ 安排你的家裡作些調整，方便你儘可能容易些過正常生活。

## 復健呢？

### What about Rehabilitation?

你需要的復健程度視你的中風嚴重程度而定。這因人而異，因此復健專家會決定入住復健病房是否對你有利。

## 中風後我能開車嗎？

### Can I Drive After a Stroke?

中風可能影響你開機動車的能力。你的職業治療師會和你討論這個問題，告訴你需作什麼以確保開車安全。你需有醫生和政府駕駛部門開的安全證明以確保你的開車安全。沒有這些證明，你的汽車保險可能會在出車禍時失效。

## 我如何預防進一步中風或 TIA?

### How do I Prevent Further Stroke or TIA?

許多人因具有一些風險因素而有中風危險。遺憾的是，有些風險因素不能得到控制。

- ❖ 任何人在任何**年齡**都可能中風，儘管我們知道這種風險是隨年齡增加的。
- ❖ 無論**性別**都可能中風。男人的中風風險較高，雖然女人的中風率因壽命較長而更高。
- ❖ 有中風或 TIA **家族病歷**也提高你的中風率。
- ❖ 你有中風或 TIA 病歷則再度中風的風險也高。

有些風險因素可以透過生活方式改變以及/或醫療而減低或避免。這些包括：

- ❖ 遵從**生活方式**的建議(包括你的飲食，達到滿意體重，規律運動，停止吸煙以及減低酒精和鹽份攝取量的建議)。
- ❖ 確定你的**血壓**控制在安全限度內。這可能需要藥物。
- ❖ 如果你有**糖尿病**，確定你採取步驟控制血糖水平。
- ❖ 藥物治療以減低血液凝固的風險，以及控制不正常**心律**。
- ❖ 藥物治療減低你的血液**膽固醇**。

為避免再度中風，下半輩子繼續這些措施是很重要的。沒有和醫生討論過以前勿停服藥物。

### 支持團體

#### Support Groups

中風不但影響你，也影響你的家人，照料者以及朋友。你和你的照料者可從下列組織，以你的語言獲得進一步資訊和支持。

多元文化照料者支持計劃  
Multicultural Carers Support Program  
電話: (02) 95670933

中風康復協會  
Stroke Recovery Association  
電話: (02) 9550 0594