



懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

什麼是「腦中風」？

腦部血管有局部性的阻塞或出血，使得依靠這條血管供給血液及營養的腦組織受損，造成腦細胞傷害、壞死、局部神經性機能障礙，影響肢體功能，又可分為以下三種類型：

- 缺血性(腦梗塞、腦缺血)中風：因腦血管本身病變造成血管狹窄，或因其他部位(例如心臟)血管內有雜質或血塊，形成血栓，導致腦組織壞死和功能失調，常見有腦血栓及腦栓塞兩種。※可在醫師評估後，在黃金六小時內以「血栓溶解劑」治療。
- 出血性(腦出血)中風：因腦血管破裂，形成血塊壓迫腦組織，常見有腦組織內出血及蜘蛛膜下出血兩種。※最主要因素為高血壓。
- 暫時性腦缺血發作(TIA)：因暫時腦部缺血引起的中風症狀，一般在24小時內可完全恢復，不會留下任何後遺症。※必須注意，TIA是缺血性腦中風的高高危險因子！需謹慎後續追蹤！

症狀

「FAST」檢測法
Face 臉部不對稱
Arm 手臂一側無法高舉
Speech 話說不清、嘴斜
Time 立刻就醫，記下明確發生時間

好發族群

- 患有四大慢性病之族群
 1. 高血壓
 2. 高血脂
 3. 糖尿病
 4. 心律不整
- 肥胖、飲酒、吸煙、高齡(統計60-79歲為好發高齡)
- 有中風病史、曾經發生TIA
- 有相關家族病史



懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

職能治療

1. 上肢功能性動作訓練

手部精細動作訓練：搭配「吃飯」活動，練習手部操作不同進食工具

2. 日常生活功能訓練

教導穿脫衣物、翻身坐起之策略

與照顧者共同討論需注意的日常生活照護事項，例如：移位技巧

3. 坐姿及站姿訓練

4. 建議適合之上下肢副木，以維持肌張力穩定、提升功能性



物理治療

1. 下肢功能性動作訓練

2. 提升下肢肌力、肌耐力，以增加行走能力及穩定度

3. 步態訓練

居家運動

1. 抬臀運動

2. 坐姿訓練

※建議諮詢相關專業職能治療師、物理治療師之居家運動內容，以建議最適合的居家運動給予個案！