

# New Life After Stroke 中風後的新生活



Dedicated to post-stroke individuals  
and their families

送給中風患者及其家人



我爸爸在中風之前，身體一直健康，而且他是十分活躍及開朗的。雖然他已經退休，仍然主動參加社交活動。自從去年他中風後，情形便大大不同。除了身體功能受到影響外，他變得沮喪、退縮、自我封閉及採取放棄的態度。對於他的轉變家人均十分難過。

究竟他是否可以康復？

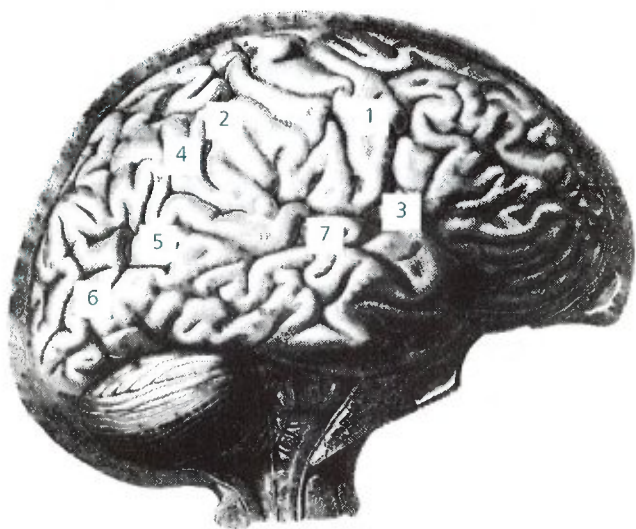
如何才可以使他適應新生活？

家人又怎樣才可以幫助他哩？

### ❁ 為甚麼我會中風？

當腦的某一部份得不到血液供應便形成中風。這部份的腦細胞因缺氧而受損從而令致受這些腦細胞控制的器官或四肢失去功能。

中風有兩類：最常見的是通往腦部的動脈閉塞。另一類是腦部血管爆裂\*。



1. 協調頭部與眼睛動作區
2. 運動區 (肢體癱瘓或失去能力，動作不協調)
3. 語言表達區 (沒法講話或用言語表達意願)
4. 感覺區 (對外來刺激反應失靈)
5. 語言接受區 (不明白別人講話的意義)
6. 視覺區 (視而不見)
7. 聽覺區 (聽覺失靈或弱聽)

\* 見安省心臟病基金會華人分會中風的四項預兆小冊子內。

### ❁ 中風後，我時常遇到吃東西時噁硬的問題；請告訴我解決的方法。

中風後，患者可能會遇到咀嚼及吞嚥的困難。應請教醫務人員；此外；也可嘗試以下的提議：

- 請坐起來進食，不要躺在床上；
- 每次放少許食物入口；最好放在能咀嚼的那邊；
- 每次吞嚥完畢才可再進食另一口的食物；
- 如果還有食物留在口腔內未能吞下，必先取出來；然後才繼續進食；
- 吃容易吞嚥的食物，如粥、蘋果茸等；
- 把食物切碎；或可用攪拌器磨碎食物。如果在進食時有噎咳或咳嗽，應儘速見醫生。

### ❁ 中風後，爸爸總是沒有記性，請提供方法！

以下的方法，可能有效：

- 編排一個比較固定的生活規律以便患者易於習慣；
- 用清楚簡短的訊息與患者溝通；
- 每次傳達一個消息；
- 讓患者完成一件事才做第二件；
- 多使用記事簿、日記、程序表來提醒他的工作／約會。

❖ 為甚麼陳伯中風後很快便出院，而且看來沒有大影響；而爸爸卻半邊癱瘓？

中風是不會平均地破壞腦部的各種不同功能。中風後對身體所做成的缺憾要視乎中風之嚴重程度及腦部受損的位置。

大致來說，左邊腦細胞受損會形成右邊身體失去功能，或致產生語言障礙及破壞記憶力。右邊腦細胞受損，會造成左邊身體失去功能，甚至使患者忽略左邊肢體感覺及辨別事物的能力。

❖ 我丈夫中風後，常常無緣無故地流淚；我不斷地勸解他，但情形似乎沒有改善，我該怎辦？

中風可能導致失去控制情緒的能力。患者哭泣流淚可以是傷心，或是因失去控制情緒能力所引致的行為表現！

患者不停流淚的時候，可分散他的注意力，如呼喚他的名字，與他交談新話題以協助患者停止失控的表現。



❖ 中風後，我已經很努力做運動，為甚麼過了一年，我還是要靠手杖步行？如果我不可能回復以往的活動能力，為甚麼還是要做運動？

中風後，有些患者可以完全康復；有些則未必可以。但大部份會在患病後仍可以有相當程度的復原，那是有賴患者於康復期間不斷的努力及重新學習適應中風後的生活轉變。

運動是十分重要的；適當的運動可以：

- 協助患者恢復身體功能；
- 幫助保持及增進肌肉強壯；
- 防止肌肉萎縮；
- 增進關節活動幅度；
- 促進血液循環；
- 減低疲倦、增進心理健康、減少情緒波動。

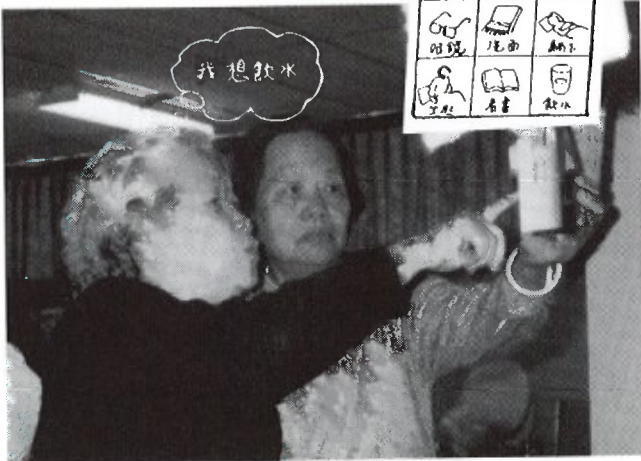
此外，要經常注意保持身體正確姿勢。每日最好能做兩、三次以下的活動：

- 活動受影響手腳的關節，及那些緊縮的關節；
- 以手杖步行；
- 在可能範圍內，盡量運用受影響的手腳做日常起居飲食活動：如梳洗、穿衣、輕便執拾。

✿ 我的媽媽中風後，心情很惡劣；除了時常哭泣外，連飯也不願吃，我該怎麼辦？

中風後可能導致喪失獨立活動能力及突然而來的生活轉變都會使患者感到無助及沮喪。患者哭泣是情緒發洩之一，惡劣的心情也會影響食慾。如果患者有此情況出現，也可以讓他發洩一下。但如果情況持續，便要留意及小心處理。

- 家人的接納及積極態度是有助患者建立其康復的信心；
- 在適當的場合下，家屬可與患者開放地交流感受，讓患者表達他們情感及宣洩情緒；
- 接受中風可能引起的缺憾及憂慮；使患者獲得被接納及關懷的感覺；
- 讓患者參與計劃日後生活上的種種細節及安排；
- 鼓勵患者多參與社交活動；
- 邀請好友探望患者；



- 鼓勵患者建立積極心態。
- 家屬也可找第三者：如朋友、專業人士以予開解及提供社會資源及輔導服務等。但不要把照顧的責任推卸。

✿ 我如何和中風後語言有困難的太太溝通？

說話有困難不等於不可以溝通。在日常的生活當中，鼓勵患者參與活動；與家人及親友有直接的溝通。盡可能讓患者參與家庭活動；使他／她感到自己是家庭成員之一，未被排斥及忽視。

和語言有困難的患者溝通時要注意：

- 不要低估患者的學習及溝通能力；
- 如果他不能說話，可嘗試用其他表達的方法：如文字、圖畫、手勢或指示實物來幫助增進彼此的理解；
- 不要大聲呼喝，用簡短清楚的句語便可以；
- 要有耐性，給患者足夠時間發言，不要露出不耐煩的表現；
- 將事項分成簡單步驟，讓患者易於跟隨；
- 選擇患者精神較集中的時間，如早上或午睡後與他交談；
- 選擇清靜及少滋擾的環境；  
可以用手搭著患者的肩膀或手，面向他們，幫助其注意力。

語言能力在中風後還可以進步的；請儘早與言語治療師聯絡。

#### ❁ 中風後，我能否繼續有性生活？

中風患者仍然可以享受性生活。但是，每人有個別的情況。如果遇到問題，可與醫生、輔導員或治療師商討。也可以參考以下的提議；

- 注意個人儀容及整潔；
- 開放及誠實地與伴侶交談感受；
- 於性交前盡量使自己鬆弛，與伴侶培養情緒；
- 避免在疲倦、過飽、憂慮或太熱的情況下進行性交；
- 中風後可能影響性交的姿勢；應嘗試找一個兩者均舒適的姿勢；

性交是愛的一種表現；患者也可選擇其他愛的表達方式。

#### ❁ 如何預防再次中風？

- 定期約見醫生，檢查身體；
- 注意均衡飲食；戒煙酒，減少高脂肪食物；
- 保持身心舒暢；
- 常做適量運動；
- 保持正常體重；
- 遵從專業人士如醫生、物理治療師、營養師、職業治療師等指示。
- 應積極參與社交活動。

人人都不想患上中風病的。但是，生、老、病、死是每個人都要面對的人生歷程。

中風後情緒低落、苦悶、憤怒及憂慮是正常的反應及可以理解的。不過既然事情已經發生了，亦得要面對挑戰，把精神力量集中於去適應新的轉變。

如果有一些實際的問題及憂慮未能解決，可以與家人、朋友或專業人士如醫務人員、社工商討解決對策！

此外，每人都是獨立的個體，有不同的性格，不同的習慣及處事的方式及能力；所以有些方法是適合於某些人，但未必對其他人也是同樣有效！我們的建議也未必可以放諸四海皆準；請找出最適合自己的方法，與我們分享您的經驗！好讓別人也因此受惠！

### **Acknowledgement**

This pamphlet has been made possible through a grant from the Ontario Office for Disability Issue & Canadian Rehabilitation Council for the Disabled.

此小冊子承蒙以上機構贊助

### **鳴謝**

安省心臟病基金會華人分會

陳志遠	醫生
王裕佳	醫生
黎淑嫻	註冊社會工作員
梁美瑛	註冊社會工作員
吳景棠	社會工作員
陳趙儷卿	言語治療師
徐林秀玲	註冊物理治療師

頤康耆老中心

Yee Hong Centre for Geriatric Care  
2311 McNicoll Avenue, Scarborough  
Ontario M1V 5L3  
Tel: (416) 321-6333