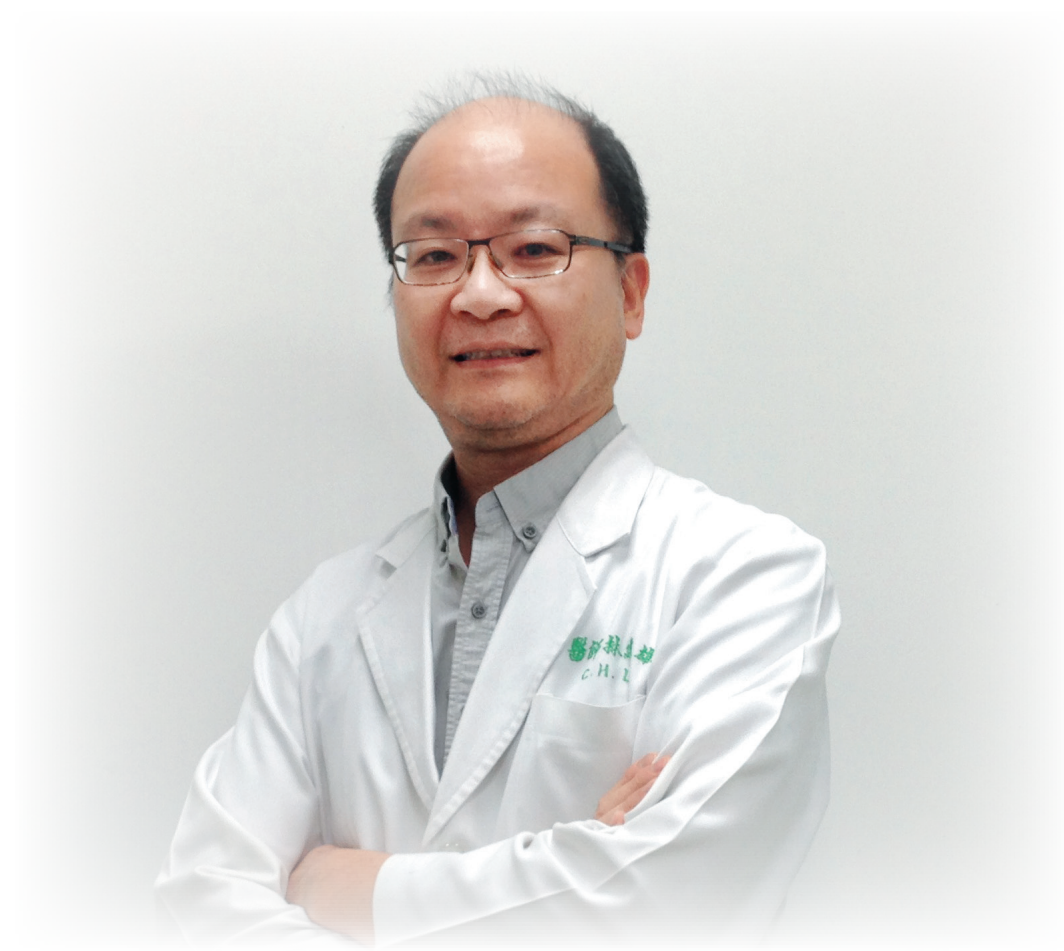


中風復健 把握黃金治療期

文／吳秋瓊 諮詢／廣欣中醫診所林建雄醫師



圖片提供／廣欣中醫診所林建雄醫師

中風，西醫稱為 stroke，是指腦部缺血或是出血造成腦細胞死亡的現象。一般而言，中風可分為由腦部血管阻塞所造成的缺血性中風、或出血所造成的出血性腦中風兩種，不論缺血性、或出血性，都會造成腦部中樞神經的損傷而出現功能異常。



引起中風的原因，又以高血壓為最主要的危險因子，此外包括高齡、高血壓、糖尿病、肥胖、膽固醇過高、抽菸、心房顫動等等。中風診斷需要配合醫學影像檢查，包括斷層掃描、核磁共振攝影，並配合心電圖和血液檢查，進一步確認導致中風的主因。

前林口長庚醫院中醫科，現任廣欣中醫診所林建雄醫師指出，中風患者必須先由西醫診治，經由儀器檢驗確認病況，給予適當治療，病人一旦進入穩定期，中醫即可介入復健，把握治療黃金期，有助於緩解中風後遺症的擴大和縮短病程。

中風復健 越早越好

由西醫收治的中風病人，不論是輕度或重度，急診室都會安排檢查，萬一有生命危險，就會先進加護病房，等到情況穩定，經神經內科轉復健科，具體來說，二周內算是急性期，14-30天間，是亞急性，接下來會送往復健科，進行為期半年至一年，甚至更久的復健。

林建雄醫師表示，中風復健的預後成果，第一，要看一開始出血或阻塞「位置」，其次是「範圍大小」，損傷的範圍與嚴重性有關，如果狀況很輕微，也不需要復健，通常能恢復功能。

比起其他慢性疾病初期沒有症狀，中風則相對容易被發現，例如病人會出

現說話模糊，口齒不清，一側肢體無力或麻木，或伴有暈眩或嘔吐等，經常出現血壓升高，這時就要立刻送急診，家中如果有糖尿病或高血壓病患，建議要特別留意。

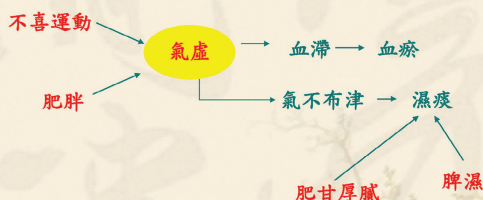
原則上中醫的介入時間，越早越好，林建雄醫師以教學醫院為例，針對中風病人，通常以中西醫整合醫療為主，神經內科會和中醫合作，介入時間相對早。舉例來說，缺血性中風，那個「被阻塞位置」的細胞會壞死，西醫會先打通阻塞的血管，以減少壞死面積。

細胞壞死的區域，會影響周圍其他正常細胞。細胞壞死區域會進入發炎、腫脹狀態，發炎區域會讓損傷區更為擴大，神經功能就會變更差，因此，搶救的目標就是縮短發炎期，恢復旁邊細胞的功能。舉例來說，一件衣服沾了醬油，必須先阻止「醬油暈開」造成更大面積的破壞，中風復健的概念也相近，就是要阻止壞死細胞的發炎狀態「蔓延」影響到其他正常細胞。

腦中風 就是風中腦

現代醫學發達，許多腦中風病人都能在第一時間獲得救治，有趣的是，西醫並沒有「風」的論述，世人所知的「中風」名詞的由來，是來自傳統中醫，早在東漢時代就已經有人寫了「專書」研究。

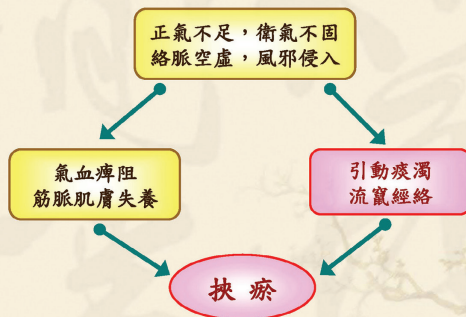
腦中風病因病機



2019/6/21

3

腦中風病因病機



2019/6/21

4

林建雄醫師表示，東漢張仲景在「金匱要略」中風歷節脈證并治第五寫道「夫風之為病，當半身不遂；或臂不遂者，此為痺。脈微而數，中風使然。邪在於絡，肌膚不仁；邪在於經，即重不勝；邪入於府，即不識人；邪入于藏，舌即難言，口吐涎。」

意思就是說，當病人出現了半身不遂、或臂不遂的臨床症狀時，主要是「風」邪所引起（被風邪所中）。在《中風病辨證診斷標準》的六項基本證候描述中，包括風證、火熱證、痰證、血瘀證、氣虛證和陰虛陽亢證。臨床研究顯示腦中風的發病機轉，其實是風邪會挾帶著痰、瘀「中絡」「中經」「中府」「中藏」，就好像颱風會造成土石流（痰瘀），侵襲了人體裡的經絡、臟腑，對人體造成災害。「邪在於絡，肌膚不仁」是皮表的感覺異常；「邪在於經，

即重不勝」是肢體較深層的運動異常；「邪入於府，即不識人」已經出現精神狀態的障礙；「邪入于藏，舌即難言，口吐涎」，及後人加入的昏迷不醒的症狀，其實就是出現了意識障礙。後來日本醫學，把西醫診斷「病位在腦」的概念加入了中醫元素，將腦血管疾病翻譯成「腦中風」，這是中西醫病名的大結合。

以中醫的理論來看，當經絡中了風邪，就會肢體麻木無力，臟腑中了風邪，就會影響精神意識狀態，在東漢時期，張仲景已經把「中風症狀」解釋得非常具體了。

早期介入 掌握黃金時間

治療中風，首重「黃金時間」，第一時間送西醫急診，主要是解除腦內壓力，將周邊神經損傷降到最小，細胞壞



預防中風第一步驟 避免內風產生

1. 補養肝腎，預防老化
2. 避免過勞(避免肝腎不足)
3. 情緒管理(避免氣鬱化熱或肝火上炎)
4. 避免熬夜(避免肝腎不足)
5. 清心寡慾(避免心火上炎)
6. 避免辛辣食品(避免內熱形成)

2019/6/21

5

預防中風第二步驟

避免外風侵襲

1. 益氣健脾補腎
2. 避免風寒侵襲
3. 適當運動(增加風寒耐受性)
4. 體重控制(避免氣虛)
5. 避免多食寒性食品(避免氣虛)

2019/6/21

6

死就不可逆，因此凋亡細胞越少越好，先解除發炎的狀況，在中醫來說，就是息風清熱、清化痰熱，所謂熱，就是指發炎狀態。

有研究顯示，當中風病人在急性期出現的熱症、或氣虛症的臨床症狀時，出院的時間會延長，神經學的評估和巴氏量表也表現較差，意思是當中風後，若病灶區的發炎狀態較嚴重(熱症)，或是發炎狀態不易被緩解(氣虛證)，那出院的預後就會較差。可見中風病人早期介入，掌握黃金時間治療，中醫證候是有必要的。

中風復健，6個月內就是西醫的黃金期，六個月之後，還有機會緩解嗎？林建雄醫師舉例，就好比清水溝，每月清，就能保持順暢，假使一年才清，花的功夫就更大，時間越久，功能越差，身體裡的頑痰頑瘀，和廚房的油汙是很

像的，但是恢復會比較慢，假使想恢復七成功能，一開始就介入，恢復時間就更快，過了很久才來，所耗費的時間就會更長。

中風的病人，復健過程需要耐心，有些人才來針灸兩次，自覺沒有明顯改善，就灰心喪志拒絕治療，這是非常令人惋惜的。

林建雄醫師表示，神經恢復都需要時間，西醫復健的時間有多長，針灸的時程就要多長，有些人會問，已經來接受針灸了，為何還要去復健？因為中醫是靜態治療，只能恢復功能，但西醫復健可以活化關節，彼此有互補關係，復健和針灸，一起做，例如手指神經功能恢復了，但還是要經過訓練，才能恢復拿取等細緻動作，兩個療程同時進行恢復得更快，這就是相乘的效果。🌿