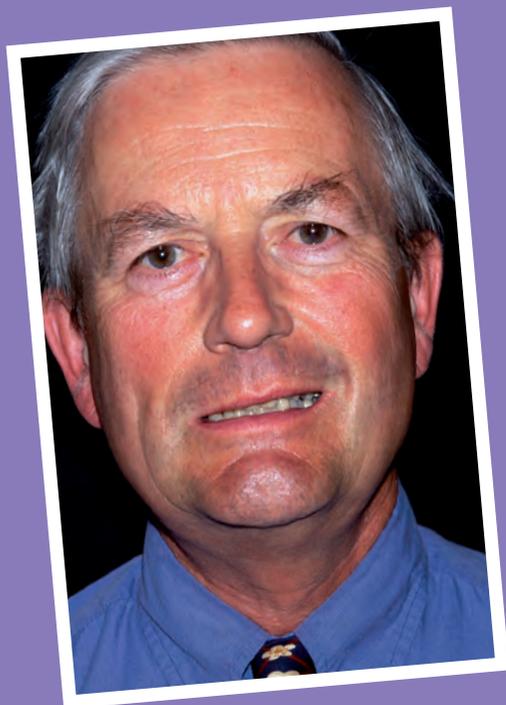


# 中風評估

患者資訊冊



Stroke assessment booklet for patients.  
Chinese translation.

Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



這份小冊子中的內容根據發給所有NHS工作人員的臨床指引。  
2008年的指引由蘇格蘭院際指引網絡（Scottish Intercollegiate Guidelines Network，簡稱SIGN）制定。該指引根據最新的醫學證據。

您可從SIGN網站下載臨床指引全文  
網址：[www.sign.ac.uk](http://www.sign.ac.uk)

封面照片提供單位：Dr P. Marazzi/Science Photo Library

SIGN Executive, Elliott House  
8 -10 Hillside Crescent  
Edinburgh EH7 5EA  
電話：0131 623 4720 • 傳真：0131 623 4503  
網站：[www.sign.ac.uk](http://www.sign.ac.uk)

© Scottish Intercollegiate Guidelines Network，版權所有。

ISBN 978 1 905813 49 0  
2009年首次出版

SIGN同意可以複印這本小冊子中的內容，供在NHSScotland範圍內實施。

# 目錄

這本小冊子是為誰編寫的？	2
這本小冊子有何主要內容？	3
何謂中風？	4
何謂短暫性腦缺血（ <i>TIA</i> ）？	5
患者需要何種資訊？	6
如何知道我患的是中風還是 <i>TIA</i> ？	8
到達醫院後會怎樣？	10
我會接受哪些檢測？	11
我會接受哪些治療？	13
我可以如何自我護理？	18
誰能為我提供更多資訊及幫助？	22
定義	28

## 這本小冊子是為誰編寫的？

這本小冊子是為中風患者及其家屬編寫的。

內容根據「全國臨床指引」中關於如何為中風病人提供治療、支援、資訊服務的建議。



## 這本小冊子有何主要內容？

小冊子會解釋以下主要內容：

- ▶ 中風患者身體會發生哪些變化；
- ▶ 醫務人員如何治療中風病人；
- ▶ 關於治療的資訊； 以及
- ▶ 如何監控並減少二次中風的風險。

小冊子並不包含關於蛛網膜下腔出血（大腦外層血管破裂）方面的資訊。

本小冊子的失語患者版本可從「Chest, Heart & Stroke Scotland（蘇格蘭胸、心臟及中風組織，簡稱CHSS）」索取。該版本能幫助由於大腦受損而不能理解書面語及口語者與別人溝通。CHSS的聯絡方式見第28頁

第27頁會解釋本書中使用的醫學術語

## 何謂中風？

若由於以下原因造成流往大腦的血液中斷，便會引致中風：

- ▶ 血栓（血液性中風）；或
- ▶ 血管破裂造成的腦出血（腦內出血）。

因此，腦細胞得不到正常工作所需要的供氧及養分。有些腦細胞受損，還有些腦細胞壞死。並非一定能知道造成中風的確切原因。

每個中風病例都是不一樣的。症狀取決於受影響的大腦部位以及受損程度。

## 何謂短暫性腦缺血（*TIA*）？

TIA是一種「中風警告」。這是一種明確的中風警告，必須立即醫治。與中風一樣，在這種情況中大腦也得不到足夠的供血及供氧。患者可在24小時內康復。

## 患者需要何種資訊？

每個中風患者的康復情形都是不一樣的，患者所需要的資訊會隨著時間變化而不同。患者可能難以記住資訊。爲了滿足患者需求，必須在不同時間以不同方式爲他們提供資訊，並須根據其需要反覆提供。

將重要的資訊記錄下來，會有幫助。這樣便於回顧您的記錄；在有需要時，您應該詢問更多的資訊。

### 護理者資訊

醫務人員一定要讓護理者參與，告訴他們病人出院之前需要哪些支援。

護理者應獲得：

- ▶ 關於何處能得到支援的指導，例如從診所及義務組織可以獲得支援；
- ▶ 爲他們而設的培訓，幫助他們切合接受護理的病人的具體需要；以及
- ▶ 持續的實用資訊。

您及您的家人還應與瞭解中風的人或經歷過中風的人交談，聽取他們的經驗與經歷。義務組織能為中風患者及其家人提供支援。他們還能以不同方式提供更詳細的資訊。

本小冊子最後列出一些義務組織的聯絡方法。

您的家庭醫生（GP）、診所護士或地區護士（district nurse）也能告訴您能幫助患者及患者家屬的當地義務組織的聯絡電話。

# 如何知道我患的是中風還是TIA？

這部分爲您介紹中風的症狀。

常見的中風症狀包括：

- ▶ 突然感到身體虛弱；
- ▶ 動作笨拙；
- ▶ 感覺肢體沉重；
- ▶ 喪失活動能力（一條臂膀或一條腿、面部或身體的一側不能活動）；
- ▶ 行走困難；
- ▶ 眼睛出問題；
- ▶ 身體一側麻木；
- ▶ 喪失平衡；
- ▶ 頭暈；
- ▶ 吞嚥困難； 以及
- ▶ 說話困難（包括吐音困難，難以表達思想，或不能理解別人說的話）。

## 出現這些症狀應當怎麼做？

如果您認爲自己患了中風，必須立即聯絡緊急醫療救護部門。

如果您服用藥物，則應帶那些藥物去醫院。

## 我會接受哪些評估呢？

醫護人員會在您到達醫院之前為您進行FAST評估（面部臂膀及言語檢測）。

醫務人員會對您進行全面的檢測，當中包括FAST檢測。FAST檢測方法能幫助醫務人員更快確定對您進行何種治療。

本小冊子封底會解釋FAST檢測方法。



## 到達醫院後會怎樣？

到達醫院之後，會將您送到急救部，然後轉送中風科。

### 中風科（Stroke units）

如果您需要住院治療，就會直接送您去中風科（若可能）。中風科的醫務人員經過專門的中風患者治療與護理訓練。

### 遠程醫療會診（Telemedicine consultation）

如果醫院沒有中風專家，他們可以與另一家醫院進行遠程醫療會診，幫助對您進行治療。專家醫生能透過遠程醫療會診系統的攝影機及電視螢幕與您討論檢測結果。



## 我會接受哪些檢測？

如果醫務人員認為您可能患了中風，則會對您進行大腦成像檢查（腦部掃描）。大腦成像有助於確定您患的是何種類型的中風，排除導致症狀的其他起因。還可以用其他掃描方法來直接查看大腦的供血狀況。



這些都是診斷中風的最常見的大腦成像檢查。

- ▶ CT掃描（電腦斷層掃描）可以顯示出中風類型（例如，血栓還是血管破裂），確定損傷程度。
- ▶ MRI掃描（磁共振造影）能產生更詳細的腦部照片。某些類型的中風須用MRI掃描來代替CT掃描，這種方法也能用來確認CT掃描結果是否正確。

醫務人員對中風患者所做的其他檢測包括：

- ▶ 驗血；
- ▶ 胸部X光透視；
- ▶ 心電圖（ECG），以測量患者心臟的電流活動； 以及
- ▶ 多普勒超音波（測量血流及血壓）。



## 我會接受哪些治療？

治療方法取決於：

- ▶ 中風類型；
- ▶ 患者是否患有其他病症； 以及
- ▶ 大腦掃描結果。

**如果中風不是由於出血所引起，我會立即獲處方何種藥物呢？**

- ▶ 溶解血栓的藥物——必要時，會在病症出現後四個半小時之內讓您服用這類藥物。
- ▶ 阿司匹靈——這種藥物會讓您在中風後的48小時之內服用，連續服用14天。之後，您需要終身服用低劑量的阿司匹靈。

**患者若吞嚥困難會怎樣？**

醫務人員在讓您吃東西或喝飲料之前，會對您進行飲水檢測，查看您能否吞嚥。

如果吞嚥困難，則會為您輸液（吊水）。如果長期不能吞嚥，則可能會透過鼻飼管將食物輸送到您的胃裡。

您也可以採用輸液法或透過鼻飼管服藥。如果不能透過鼻飼管服藥，醫生會改用其他方法。

## 我會接受哪些護理？

醫務人員會密切注意您的體位，並會在您中風後儘快幫助您活動，保護您的四肢，減少下列併發症：

- ▶ 腿部血栓；
- ▶ 胸部感染； 以及
- ▶ 尿路感染。

護理方法涉及到小心擺放及活動您的四肢。醫務人員會幫助您儘快在病床上或在座椅上坐直。



John Cole/Science Photo Library

## 哪些療法能幫助我減少二次中風的風險？

### 抗血小板凝結治療

血液性中風之後，大多數患者都需要接受抗血小板凝結治療，防止二次中風。抗血小板凝結治療能防止血小板凝結造成血栓。服用何種處方藥物取決於病人的具體狀況、是否對藥物敏感或是否有副作用。

可能為您處方的藥品包括：

- ▶ 低劑量阿司匹靈及雙嘧達莫（dipyridamole）；
- ▶ 氯吡多（clopidogrel）；或
- ▶ 低劑量阿司匹靈。

不應長期使用阿司匹靈與氯吡多組合來預防中風或TIA。



## 抗凝血劑治療療法

如果患者心律不規則（心房纖維顫動），而且患有血液性中風，採用抗凝血劑療法（華法林，warfarin）可以減少血栓造成二次中風的危險。

## 司他汀類藥物療法

司他汀類藥物（statins）可以幫助減少血液中的膽固醇。血液中膽固醇含量的增高能造成動脈堵塞，導致中風。兩種最常見的司他汀類藥物為：

- ▶ 阿托伐他汀（atorvastatin）；以及
- ▶ 辛姆伐他汀（simvastatin）。

## 抗高血壓類藥物

抗高血壓類藥物可以用來幫助降低血壓、減少心臟病、心肌梗塞及中風的危險。即使患者沒有高血壓，也會讓其服用抗高血壓類藥物，以作預防。

您的血壓在治療過程中一直會受到檢測，並在必要時更換藥物。

兩種最常用的降血壓藥物為：

- ▶ ACE抑制劑；以及
- ▶ 噻嗪利尿劑（thiazide diuretic）。

您可能還需要本小冊子中列出的其他藥物。許多這類藥物都將是您終身治療所需要服用的藥物。

用藥期間若有任何問題，應當告訴醫務人員。

## 我是否需要手術？

並非所有病人都需要手術治療。

您可能要接受「多普勒超音波」檢查（doppler ultrasound）。檢查結果可顯示在心臟與大腦之間輸送血液的頸動脈是否變窄。如果醫生認為您的中風是由於頸動脈狹窄而引起，則會決定進行手術治療。手術能除去導致頸動脈狹窄的脂肪，從而能減少二次中風的危險。

在決定要進行手術治療之前，醫生還會查看您的整體健康狀況確定您是否會發生二次中風。手術由專家外科醫師進行。

一旦病情穩定、病人身體狀況良好，就會儘快手術。最佳時間是在中風之後兩週內進行手術。

年齡較大的患者也應考慮手術治療。

# 我可以如何自我護理？

除了服用各類藥物之外，您可以改變生活方式，幫助您減少二次中風的危險。

爲了協助您改變生活方式，會有人幫您瞭解有助於防止二次中風的方法。

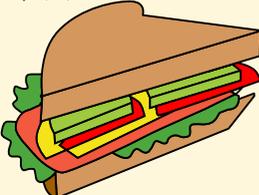
## 生活方式的改變

### 1 保持健康的飲食

- ▶ 少吃飽和脂肪（例如奶類產品及肉類）
- ▶ 每週吃兩餐魚肉（一餐應當爲油類魚，例如鯖魚、吞拿魚或三文魚）
- ▶ 少吃鹽（每天低於六克）
- ▶ 多吃水果及蔬菜（每天至少五份）

沒有證據表明服用維他命或食品補充劑能有助於防止二次中風。

每天食用至少五份水果及蔬菜其實非常容易，請參閱下表。

餐飲	進食建議	水果與蔬菜的份量
早餐 	早餐穀物加兩湯匙的杏乾或其他乾水果及半脫脂或全脫脂牛奶。	1
	一杯橙汁	1
午餐 	全麥麵包做的三文治加紅蘿蔔、番茄或沙律。	1
	用新鮮水果及低脂乳酪或牛奶製作的飲料。	1
小吃 	一個蘋果或一根香蕉。	1
主餐 	兩個西蘭花外加一湯匙紅蘿蔔，作為主餐的一部分。	2
	五到六個草莓外加低脂乳酪或雪糕。	1
總計		8

## 2 保持合適的體重

## 3 戒煙 – 見本小冊子第23頁上的Smokeline（戒煙熱線） 聯絡方式

## 4 減少飲酒量，遵循推薦的低水平

推薦的飲酒量限額	每日	每週
女性	2-3個單位	14-21個單位
男性	3-4個單位	21-28個單位

一個單位等於：



一小杯（125毫升）葡萄酒



半品脫的普通酒精含量（3.5%）的啤酒（注意：高強度啤酒會以不止一個單位計算）



一個單份（25毫升）的烈性酒

如果您患有中風或心臟病，則以恪守推薦的低限量為宜。

無論男女，每週都應至少兩天不飲酒。

## 5 運動

- ▶ 增加運動量大有好處。運動能使您感覺身體及精神更加健康，並有助於防止心臟病及二次中風。做什麼以及運動量的大小，取決於您的能力。
- ▶ 應當做到每天至少運動30分鐘。但不必連續30分鐘做運動。可以分為三次10分鐘的運動，或兩次15分鐘的運動。
- ▶ 應當與您的醫務人員討論您最適合做何種運動以及運動量的大小。



您可以從「Chest, Heart & Stroke Scotland」出版的《Reducing the Risk of Stroke》（減少中風危險）小冊子中獲得生活方式方面的更多資訊。

另有關於食鹽、膽固醇及健康飲食方面的資料冊，可供索取。

## 誰能為我提供更多資訊及幫助？

### **Carers Scotland**（蘇格蘭護理機構）

91 Mitchell Street

Glasgow, G1 3LN

電話：0141 221 9141

電子郵箱：info@carerscotland.org

網站：www.carerscotland.org

### **Chest, Heart & Stroke Scotland**（蘇格蘭胸、心臟及中風組織，簡稱**CHSS**）

65 North Castle Street

Edinburgh, EH2 3LT

電話：0131 225 6963 • 傳真：0131 220 6313

指導熱線：0845 077 6000

電子郵箱：admin@chss.org.uk

網站：www.chss.org.uk

### **Connect: the communication disability network**

（連結：溝通殘障網絡）

16-18 Marshalsea Road

London, SE1 1HL

電話：020 7367 0840

網站：www.ukconnect.org

### **Different Strokes (Scotland)**（蘇格蘭中風組織）

53 Elmore Avenue

Glasgow, G44 5BH

電話：0141 569 3200

電子郵箱：glasgow@differentstrokes.co.uk

網站：www.differentstrokes.co.uk

## **DIPEX** – 健康及疾病的個人體驗

網站：[www.dipex.org/strokestrokeinfoplus](http://www.dipex.org/strokestrokeinfoplus)

## **Princess Royal Trust for Carers**（皇家護理者基金會）

Charles Oakley House  
125 West Regent Street  
Glasgow, G2 2SD

電話：0141 221 5066

電子郵箱：[infoscotland@carers.org](mailto:infoscotland@carers.org)

網站：[www.carers.org.uk](http://www.carers.org.uk)

## **Smokeline**（戒煙熱線）

電話：0800 84 84 84

開放時間：中午12點至午夜12點

免費指導及支援包括提供《You can stop smoking》（幫助您戒煙）資訊冊。

## **Speakability**（說話能力）

1 Royal Street  
London, SE1 7LL

熱線電話：080 8808 9572

網站：[www.speakability.org.uk](http://www.speakability.org.uk)

## **The Stroke Association**（中風協會）

Links House, 15 Links Place  
Edinburgh, EH6 7EZ

電話：0131 555 7240 • 傳真：0131 555 7259

National Stroke Helpline（全國中風熱線）：0845 30 33 100

電子郵箱：[scotland@stroke.org.uk](mailto:scotland@stroke.org.uk)

網站：[www.stroke.org.uk](http://www.stroke.org.uk)

## **Strokeinfoplus**（詳盡中風資訊）

網站：[www.strokeinfoplus.scot.nhs.uk](http://www.strokeinfoplus.scot.nhs.uk)

**Chest, Heart & Stroke Scotland**（蘇格蘭胸、心臟及中風組織，簡稱**CHSS**）提供的資訊冊

請致電CHSS（電話：0131 225 6963）或瀏覽網站[www.chss.org.uk](http://www.chss.org.uk)，索取下列資訊冊。

## 小冊子

Stroke journey part 1 (aphasia friendly)（中風路程，第一部分，適合失語者），2008年七月最新版本

Stroke journey Part 2 (aphasia friendly)（中風路程，第二部分，適合失語者），2008年七月最新版本

Stroke journey Part 3 (aphasia friendly)（中風路程，第二部分，適合失語者），2006年七月最新版本

Aphasia identity card（失語者身份證），2008年四月最新版本

Stroke: a guide to your recovery（中風：康復指引），2007年十月最新版本

Stroke: a carers guide（中風：護理者指引），2004年三月最新版本

Reducing the risk of stroke（降低中風危險），2007年二月最新版本

I've had a stroke（我患了中風），2004年四月最新版本

Understanding TIAs（理解短暫性腦缺血），2007年十一月最新版本

Sex after stroke illness（中風患者的性生活），2002年九月最新版本

Stroke in younger people（青年人中風），2005年四月最新版本

Coming to terms with stroke (適應中風後的生活)，  
2006年七月最新版本

Thinking and behaviour issues after stroke (中風後的思維  
及行爲)，2006年八月最新版本

Thrombolysis after stroke (中風後使用的血栓溶解劑)，  
2008年十月最新版本

## 資料單張

Salt (食鹽)，2007年五月

Cholesterol (膽固醇)，2007年二月

Warfarin (華法林)，2007年五月

Helping someone with communication problems (如何為  
溝通困難者提供幫助)，2006年十月

Holiday information (度假資訊)，2008年五月

Sympathetic insurance companies (有同情心的保險公  
司)，2008年五月

Booklist (書單)，2006年四月

Driving after a stroke (中風患者駕車)，2007年十月

10 common questions after a stroke (中風患者十個常見  
問題)，2006年九月

Mouthcare after stroke (中風後的口腔護理)，2006年  
九月

Continence problems after stroke (中風後的自制問題)，  
2007年五月

Air travel (航空旅行)，2007年二月

Eye problems after stroke (中風後的眼疾問題)，  
2007年二月

Memory problems after stroke (中風後的記憶減退問題)，2006年四月

Positioning for people affected by stroke (中風患者的體位)，2004年八月

Diabetes: the links with heart disease and stroke (糖尿病：與心臟病及中風的關聯)，2006年九月

How to conserve your energy (如何保存體能)，2006年九月

Illustrated risk factors (圖示風險因素)，2005年十月

How to make the most of a visit to your doctor (如何充分利用看醫生的時間)，2005年七月

Living with stress and anxiety (適應壓力及焦慮)，2005年七月

Healthy eating (健康飲食)，2005年七月

ACT FAST (迅速行動)，2007年十月

Understanding help in community (理解社區幫助)，2006年一月

HRT and stroke (霍爾蒙替代療法與中風)，2007年二月

Glossary (術語)，2005年十一月

Swallowing problems after a stroke (中風後的腫脹問題)，2006年五月

Just move (活動很重要)，2006年十月

10 Common questions after stroke (中風後的十個常見問題)，2008年九月

Coping with tiredness (適應體弱)，2008年九月

Swallowing problems (吞嚥問題)，2008年九月

Cholesterol (膽固醇)，2008年十月

Healthy eating（健康飲食），2008年十月

Managed clinical networks and you!（您與管理臨床網絡！），2008年十月

Stress and anxiety（壓力與焦慮），2008年十月

**DVD光碟及錄影**

Stroke Matters（重視中風）

## 定義

**Aphasia**（失語）－ 用來描述中風患者的溝通困難

**Brain imaging**（大腦成像檢查）－ 各種腦部掃描

**Carotid Endarterectomy**（頸動脈內膜剝脫術，簡稱**CE**）－ 這種手術用以除去造成頸動脈狹窄的脂肪

**Carotid Stenosis**（頸動脈狹窄）－（在心臟與大腦之間輸送血液的）頸動脈變窄

**Haemorrhage**（出血）－ 血管破裂造成的出血

**Ischaemic Stroke**（血液性中風）－ 由於血管堵塞使得血液無法流至大腦而造成的中風

**Primary Intracerebral Haemorrhage**（原發性腦出血，簡稱**PICH**）－ 血管破裂引起腦出血進而造成中風

**Subarachnoid Haemorrhage**（蛛網膜下腔出血）－ 大腦外圍血管破裂而出血

**Transient Ischaemic Attack**（**短暫性腦缺血**，簡稱**TIA**）－ 症狀持續時間不超過24小時的輕度中風

## 何謂SIGN？

蘇格蘭院際指引網絡（Scottish Intercollegiate Guidelines Network，簡稱SIGN）為醫生、護士、外科醫師、物理治療醫師、牙醫、職業理療師及患者制定現有最佳療法指引。我們與醫生、護士及其他NHS工作人員以及與患者、護理者及公眾一同制定這些指引。這些指引均以最新證據作為基礎。

### 其他格式

若您希望獲得這份小冊子的社區語言譯本或其他格式（例如大字體版本），請致電患者參與官員Karen Graham，電話：0131 623 4740，或發送電子郵件：[karen.graham2@nhs.net](mailto:karen.graham2@nhs.net)

# 迅速採取措施，拯救生命

中風是一種需要急救的疾病。  
任何人都可能會中風，而且發病極快。  
致電**999**，能確保患者儘快得到診斷和救治。  
這樣能夠增加患者的痊癒機會。

使用「**F-A-S-T**」檢查程序，能確認某人是否中風：

**FACE**（面部表情）- 患者能否微笑？一側臉頰是否下垂？

**ARM**（臂膀）- 患者能否抬舉雙臂？是否一條臂膀無力？

**SPEECH**（言語）- 患者是否話語不清或吐音模糊？

**TEST**（檢測）- 查看上述三種症狀。

若有這些症狀，應立即致電**999**。  
速度越快，病人痊癒的機會就會越大。

## Chest, Heart & Stroke Scotland

若需更多資訊，請瀏覽我們的網站：[www.chss.org.uk](http://www.chss.org.uk) 或致電指導熱線：0845 077 6000  
總部地址：65 North Castle Street, Edinburgh EH2 3LT • 電話：0131 225 6963 • 捐款電話：0800 316 0555

Chest, Heart & Stroke Scotland 及CHSS皆為慈善組織「蘇格蘭胸、心臟及中風協會」的運作名稱，註冊號碼：SC018761