



MaBelle 合辦
It's Diamond. It's Different.

別有福氣 愛心行動



中風急救

黃金一小時

預防中風小百科



MaBelle 合辦
It's Diamond. It's Different.

《別有福氣 愛心行動》計劃

「中風急救—黃金一小時」

預防中風小百科



中風急救

協辦機構：



醫學顧問：黃家星醫生

香港中文大學內科及
藥物治療學系教授

預防中風小百科

出版：東華三院社會服務科

顧問：香港浸會大學中醫藥學院

香港中文大學內科及藥物治療學系黃家星教授

督印：吳志榮 東華三院社會服務總主任

編輯小組：劉潔明、譚谷蘭、潘佩玲、鄧慧君

地址：香港上環普仁街十二號黃鳳翎紀念大樓六樓

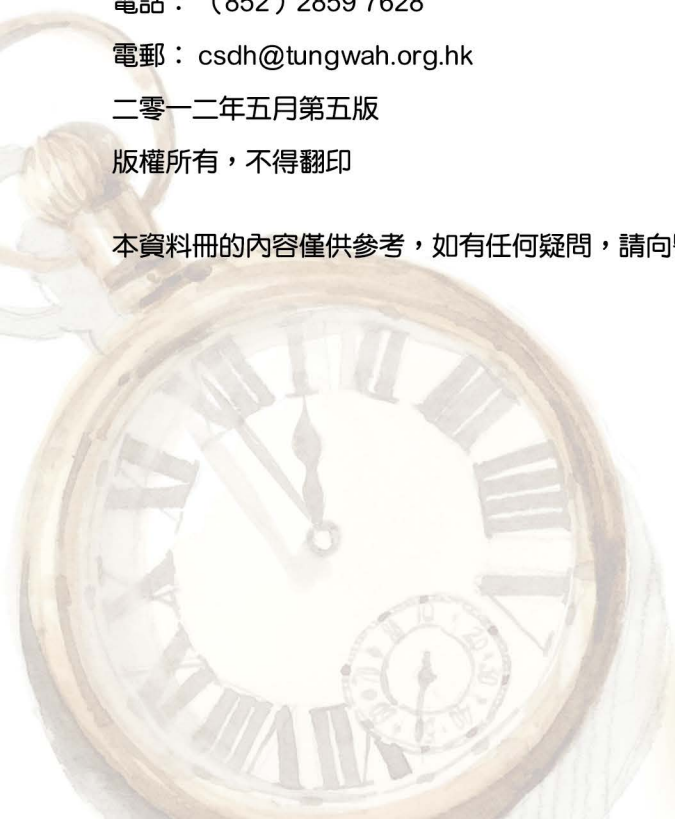
電話：(852) 2859 7628

電郵：csdh@tungwah.org.hk

二零一二年五月第五版

版權所有，不得翻印

本資料冊的內容僅供參考，如有任何疑問，請向醫生查詢



預防中風

把握黃金一小時 關懷他人莫遲疑





保持身心健康是愉快生活的基本條件，但往往都會被繁忙的都市人所忽略。本院承蒙 MaBelle 鑽飾有限公司總動員支持，合辦「別有福氣 愛心行動」計劃。該計劃的第一個項目「中風急救－黃金一小時」便是針對一般人缺乏對中風的認識，導致忽略輕微中風徵兆以致錯失及時救治的機會。近年中風病患者更有年輕化的趨勢，因此，我們希望透過一連串的社區教育活動，包括製作影音光碟、印製資料冊、舉辦講座及展覽，以提高市民對中風徵兆及急救治理的認識。

這套「預防中風小百科」資料冊及「中風急救－黃金一小時」光碟介紹預防中風的保健常識、糾正人們常犯錯誤的急救方法、教導市民正確的急救技巧之餘，並介紹中醫對預防中風及治療中風後遺症之方法。希望透過這些精簡易明的資訊，喚起大眾市民對自己及家人身心健康的關注，正如本計劃的目標－「把握黃金一小時，關懷他人莫遲疑」！

陳耀莊

(陳耀莊)
東華三院主席

MaBelle

It's Diamond. It's Different.

本著「施比受更有福」的信念，MaBelle 一直關注顧客、關心社會，積極參與多項社會公益活動。東華三院是次推行「別有福氣 愛心行動」，目標透過社區教育服務，帶出「預防勝於治療」的訊息，喚起大眾關注自己及身邊人士的健康，MaBelle 對此深表支持。因此，我們憑藉現有的人才資源、廣泛銷售網絡，動員全線同事及顧客全力支持今次活動，充分發揮「團結就是力量」的精神。

MaBelle 貫徹的服務宗旨是顧客於買到稱心滿意的鑽飾之餘，可以享有與別不同之生活體驗。有云「積少成多，集腋成裘」，透過今次募捐，顧客可以參與有意義的社會活動，感受購物以外無窮的喜悅，別有福氣。與此同時，我們的同事在積極工作以外，能夠身體力行參與此活動，回饋社會，並獲得工作以外的滿足感及生活體驗，我們感到非常高興，期望他們能與 MaBelle 一同成長。

「別有福氣 愛心行動」是 MaBelle 與東華三院首度合辦之大型社會服務計劃，我們希望透過今次合作，有助促進更多企業參與社會服務，集結不同專業及不同界別的力量去推動社會服務，進而增強社會的凝聚力。未來，MaBelle 會繼續大力推動企業的三贏服務精神，將員工的熱誠以行動回饋社會，以幫助社會上更多有需要的社群。

最後，再一次感謝與別不同的 MaBelle 顧客及同事的熱心參與和支持，使活動得以順利推行，惠澤社群。

馬嵬傑

(馬嵬傑)

Mabelle 鑽飾有限公司主席

預防中風小百科

前言

中風在香港是繼癌症和心臟病之後位列第三位的都市殺手病，近年中風病患者更有年輕化的趨勢。由於病發突然，而且病發前看似沒有徵兆，古人就將此病比喻作天文氣象的「風」，故此名為「中風」。其實嚴重中風前，很多人都曾出現輕微的中風先兆，只可惜被我們所忽略。因此，懂得日常的「保健常識」、「識別中風徵兆」和及時進行「中風急救」是非常重要的！

有見及此，東華三院與 MaBelle 攜手合作舉辦「別有福氣 愛心行動」之『中風急救－黃金一小時』計劃，希望透過製作教育光碟，以一套生活化的簡短話劇，深入淺出地介紹中風的徵兆及情景，指出家人常犯錯誤的急救方法，並在家居生活處境下，示範正確的急救方法及技巧，以提升市民對中風徵兆的警覺性及讓其學習中風急救技巧。除此之外，本院各區的長者地區中心都會舉辦講座，講解識別中風的徵兆及急救技巧。配合講座的內容，我們印製「預防中風小百科」，希望讀者能將此知識向身邊的長者或親友宣傳，使更多人受惠。

「預防中風小百科」及「中風急救－黃金一小時」光碟更蒙 香港浸會大學中醫藥學院、香港中文大學內科及藥物治療學系黃家星教授雅允擔任醫學顧問，謹此敬表謝意！

如讀者對本計劃有任何疑問，歡迎致電東華關懷熱線：2884 9570 / 2884 9670

中風危機 - 小測驗

	是	否
1. 你是男性嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 你的年齡超過60歲嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 你有抽煙的習慣嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 你有高血壓嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 你有高膽固醇嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 你有心臟病嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 你有糖尿病嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 你最近半邊身體是否感到無力？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 你最近是否出現短暫頭暈、說話或視力方面有問題？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 你的體重超出標準嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 你每星期運動不足3次嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 你經常吃很鹹、煎炸或油膩食物嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 你是否每天都飲2杯或以上的酒精飲品？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 若你答「是」的方格越多，則中風的機會越大！
- 若你答「否」的方格越多，亦不代表你沒有機會中風！
- 若你想多認識「中風」及如何作出預防，則現在就請你仔細詳閱此小冊子！

預防中風小百科

Content

「預防中風小百科」

目錄

中風 – 認識篇	P.1
中風 – 血壓篇	P.4
中風 – 急救篇	P.9
中風 – 康復篇	P.16
中風 – 中醫篇	P.18
中風 – 家居護理篇	P.25
中風 – 資源篇	P.29
中風 – 預防篇	P.32

中風 – 認識篇

預防中風小百科

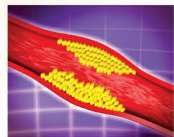
甚麼是中風？

「中風」即是「腦血管意外」，是由於腦部血管「阻塞」或「爆裂」，令腦組織不能得到充分的養料和氧氣，引致神經細胞壞死，產生各種神經症狀與現象。

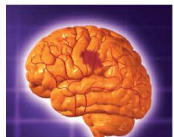
中風的分類

腦血管堵塞

亦即是急性中風，因血管硬化導致血管狹窄及閉塞，或因血凝塊流到腦血管造成閉塞。



腦血管堵塞



腦出血

腦出血

俗稱「爆血管」，由於高血壓或腦血管疾病，導致腦血管破裂。

何謂小中風？

「TIA」Transient Ischaemic Attack 是「暫時性腦缺血」的簡稱，亦俗稱「小中風」。主要原因是由於小血塊短暫堵塞著血管，發作非常迅速，一般由無病到症狀明顯不超過五分鐘，在24小時內症狀會完全緩解。暫時性腦缺血是中風的警號，表示腦血管的病變已達到危險的程度，需要即時的治療。

中風及小中風五大徵兆



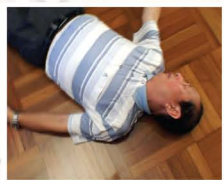
1 突然的半邊身或面部或手腳感到麻痺、無力、刺痛



2 口齒不清、說話模糊，理解力出現問題



3 雙眼或其中一隻眼突然出現視力問題



4 突然行動困難、暈眩、身體失去平衡



5 突發性的劇烈頭痛

小中風 - 絕對不能忽視

大部份病人在中風前會有一些警告訊號，若出現上述的徵狀，千萬不要掉以輕心，因為可能是「小中風」。小中風可以歷時數秒至數小時不等，症狀可能出現一次又或一連數天時有時無，若懷疑有中風的跡象，即使維持很短時間，必須立即求醫！

根據*美國對1707名出現小中風徵兆的病人所做的調查，發現當中有180名（10.5%）於三個月內中風，這180人當中91人更於小中風徵兆出現後2日內便中風，所以「小中風」絕對不能忽視！

中風高危一群

- 血壓高：七成的中風病人有血壓高
- 性別：男性中風機會比女性高
- 年齡：五十五歲後，中風的機會加倍
- 家族歷史：近親有中風歷史
- 糖尿病：糖尿病患者中風機會比常人高兩倍
- 心臟病：心臟病患者比較容易中風，尤其是有風濕性心臟病人士
- 吸煙：長期吸煙較容易血管硬化
- 酗酒：過量的酒精或一次過豪飲，中風的機會會大增
- 血脂過高：若兼患有心肌堵塞的人士，中風機會亦較高
- 壓力 / 肥胖：有壓力或肥胖的人士易患血壓高、糖尿病、心臟病，則中風機會自然提高

中風高危季節

秋末、冬季及初春時份，較其他季節更易發生中風，因為這段時間氣溫較低，血管收縮使血壓上升，有高血壓人士因血壓突然上升而出現腦出血的機會便增高。

* 資料來源：Short-Term Prognosis After Emergency Department Diagnosis of TIA
JAMA · 2000；284：2901-2906

中風 — 血壓篇

何謂血壓？

血壓就是心臟收縮時將血液泵入血管時加諸血管壁的壓力，心臟收縮時的壓力叫做「收縮壓」；心臟舒張時的壓力叫做「舒張壓」。

甚麼是高血壓？

分類	收縮壓(又稱上壓)	舒張壓(又稱下壓)	處理
正常血壓	<120 mmHg	<80 mmHg	繼續保持正常血壓
高血壓前期	120-139 mmHg	80-89 mmHg	改變生活形態控制血壓
第一期高血壓	140-159 mmHg	90-99 mmHg	應請教醫生評估心血管危險性。若得醫生同意後，可以先嘗試非藥物性的治療，例如：改變生活形態、飲食習慣等。
第二期高血壓	≥ 160 mmHg	≥ 100 mmHg	應請教醫生接受藥物控制

高血壓的病因

超過百分之九十是找不到明顯病因的原發性高血壓，主要與遺傳、年齡有關。有少部份的人是因腎臟、內分泌疾病、藥物副作用等因素造成繼發性高血壓。

中風最常見的徵兆是高血壓，七成中風病人是患高血壓的，所以定期量度血壓，便能有效監控血壓的情況。量血壓只需要簡單技巧，自己在家中也可以做得到。

預防中風小百科

血壓計分類



手臂式血壓計



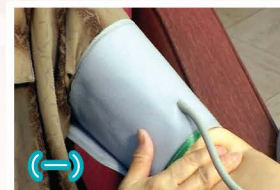
手腕式血壓計

血壓的測量

血壓是會隨著運動量和心情而變動的，所以運動後，最好休息五分鐘再測量血壓，測量前三十分鐘應避免抽煙及飲用咖啡。因血壓變化大，應在不同時間多量幾次才能確定是否為高血壓。

量血壓的重要步驟

手臂式血壓計



- (一) 將臂帶穿在手臂上，距離手肘約1吋
- (二) 臂帶位置與心臟同一水平，而臂帶上的膠管應放在手上面的位置
- (三) 先按動血壓計電源，再按「開」掣
- (四) 當讀數停頓後，將讀數記錄下來並按「關」掣，再關上電源，除下臂帶

手腕式血壓計



- (一) 除去手腕上的手錶、飾物等
- (二) 扣上腕帶後，將手腕放置與心臟同一水平（又或可將手橫放心臟位置）
- (三) 先按動血壓計電源，再按「開」掣
- (四) 當讀數停頓後，將讀數記錄下來並按「關」掣，再關上電源，除下腕帶

預防中風小百科

量血壓時不要做什麼？

1. 不要在運動後或情緒高漲時量度血壓



2. 不要交疊雙腳，以免防礙血液循環



3. 不要說話或移動身體



4. 不要將正在量血壓的手向下垂直



5. 不要將臂帶繫於厚衣袖外量度血壓



6. 不要連續多次量度血壓，因為可能會越量越高
(偶然一兩次量度血壓度數升高，可能是其他因素引起的。若有懷疑，也最好休息五分鐘後，才再次測量)

中風 — 急救篇

預防中風小百科

中風 - 後果嚴重

中風對病人的影響視乎腦部受損的部份而定，雖然中風後多數病人會漸漸康復，但中風仍然會帶來不少長遠的問題，例如：半邊身癱瘓、身體某部份失去知覺、說話或視力有問題、判斷力降低、吞嚥困難、失去平衡等，令到中風患者及其家人承受很大的負擔、壓力。因此若有中風徵兆，必須及早治療，減低中風對身體造成的破壞！

中風急救 - 黃金一小時

出血性的中風（即爆血管），多會引致突然暈倒，若能在首一小時內急救，康復機會可達七成或以上，故患者身邊的人必須採取下列的急救措施，以防病情惡化。

中風急救 - 須要做的 (Do's) :

1. 觀察病者的清醒程度
(因為若病者昏迷不醒，要確保其呼吸道暢通，避免窒息或呼吸困難)
2. 安置於平坦及安全的地方
3. 將病者側臥 (復原臥式：見第15頁圖示)
(因為可防止病者舌頭倒後或嘔吐物堵塞咽喉，造成窒息或呼吸困難)
4. 檢查口腔，除去異物 (例如假牙、食物等)
5. 解鬆衣領鈕扣、皮帶等，令病者感到舒適
6. 蓋上薄被，為病者保暖
7. 立即致電「999」或按動「平安鐘」求救
(必須保持鎮定，清楚說出病者情況、所處位置或地址，並待對方覆述患者正確所處位置或地址後才可掛線)

中風急救 - 不可做的 (Don't s) :

1. 大力搖病者
(可能會令病者腦部出血的情況惡化)
2. 不必要移動病者
(因為病者可能有骨折情況)
3. 為病者墊過高的枕頭、咕啞
(因為高枕會使病者頭部屈曲，造成呼吸困難)
4. 餵病者飲水
(因為病者可能有吞嚥困難，嚴重的會令病者有吸入性肺炎)
5. 為病者「搽」藥油
(因為「搽」動病者頭部，會加劇腦出血的情況)
6. 單獨扶抱病者
(避免因不適當地扶抱患者而令協助者自己身體受傷)

把握機會...

中風急救—黃金一小時

由於大部份中風病人是屬於腦血管堵塞，症狀是慢慢發生的，例如頭暈、想吐、頸部僵硬、口齒不清等，故此類病人常不知道自己已經中風。在腦中風急救方面，若能在中風後即時送院，醫生給予治療後，病人康復的機會很高。

以下是「中風辨識」簡易三步驟，適用於意識還清醒的病人：

第一步：請他 / 她微笑，觀察其左側或右側嘴角是否不對稱；

第二步：請他 / 她平舉兩手，觀察於十秒內其左手或右手會否不自主地掉下來；

第三步：請他 / 她完整講完一句話，任意一句話皆可。

以上三步驟若有任何一步驟無法完成，則有七成的機率可能是腦中風，應立即送往醫院急救！

預防中風

急救平安咭

遇到緊急事故，家人會因為忙亂而不知所措，致電求助時可能會突然忘記，說錯又或說漏資料。

你可以將此「平安咭」剪下來，放於電話旁邊，以備不時之需。

別有福氣 愛心行動

合辦

MaBelle
It's Diamond. It's Different.



急救平安咭

1. 觀察清醒程度
 - 輕拍肩膀
 - 呼喚其名字
2. 保持呼吸通暢
 - 側臥
 - 除掉假牙
 - 清除嘔吐物
3. 保持舒適
 - 寬解衣褲
4. 保持溫暖
 - 蓋薄被
5. 送急症室
 - 致電999或按「平安鐘」
 - 關爐火、水喉
 - 帶身份証
 - 帶病者的藥物、覆診紙及出院紙
 - 帶門匙

急救平安鐘

復原臥式

1



跪在患者胸旁，把患者的臉部朝向你，並向後仰，保持氣道暢通。

3



用一隻手保護並扶著患者頭部，另一隻手抓住他髖部的衣褲。

5



重新調整頭部姿勢，保證氣道暢通，並將手擺放成直角。

7



將患者另一隻手臂小心拉出放好，與患者身體平衡，防止他向後翻轉。

2



將患者靠近你的那隻手臂擺在他的身旁，手放在臀下，將另一隻手擺放胸前，將較遠的一條腿拖過來架在另一條腿上。

4



迅速用力地拉患者的身體朝向你的方向翻側。

6



將患者上方的一條腿屈曲，使大腿向前。



MaBelle
It's Diamond, It's Different.

合辦

別有福氣

愛心行動

這裡地址：

電話：

注意：1. 請對方重覆你的地址、電話

2. 對方掛上電話後你才掛上

預防中風小百科

中風 — 康復篇

中風康復期

腦中風的患者在病情穩定後，應立即開始復康運動。在發病後的半年內是康復期，期間進行積極治療，可以減輕各種障礙程度、減少殘疾，更可恢復獨立生活和工作能力。

康復期的治療

中風康復期治療包括物理治療、職業治療及語言訓練。在治療過程中，病人的主動鍛鍊和家人的支持、配合亦十分重要的。

- (一) **物理治療**：主要協助患者恢復肌肉功能，如果肌肉力量無法完全恢復，物理治療師便會協助患者發揮殘餘能力的極限，譬如借助拐杖或其他器具。
- (二) **職業治療**：主要幫助患者盡量利用中風後殘餘的功能，教導各種運動以及提供特殊設施，包括家居環境的評估，衣、食、住、行的日常生活基本動作，職業及工藝訓練。
- (三) **語言訓練**：語言治療師主要評估患者的吞嚥能力及對失語患者施行語言訓練，盡可能恢復患者說話的能力。

除了西醫的治療外，在康復期間很多患者都會輔以中醫的療法，有關中醫對中風的康復及治療，詳見中醫篇。

復康用具

以下介紹一些中風康復者常用的復康用具，部份用具的用途是以增強及鍛鍊康復者的活動能力（例如泥膠），可以強化中風康復者的手部小肌肉。而另一些復康用具則主要用於加強中風康復者自我照顧能力，減少對照顧者的依賴（例如扣鈕輔助器、穿衣士的等等）。

復康運動橡筋帶

用途：
強化中風康復者手部或腳部肌肉



復康手握泥膠

用途：
強化中風康復者手部小肌肉



拉鏈輔助器

用途：
協助中風康復者自行穿衣
拉鏈

扣鈕輔助器

用途：
協助中風康復者自行穿衣扣
上衫鈕



提取物件輔助器

用途：
協助中風康復者自行將物
件取起



復康食具：碟、匙羹

用途：

1. 碟的底部有防跌膠，避免食用時碟子移動
2. 碟身傾斜設計，方便用者搵取食物
3. 匙羹的匙柄末端有一膠環方便中風康復者握緊匙羹搵取食物

手拈

用途：

協助中風康復者自行提取遠處之物件



穿衣士的

用途：

協助中風康復者自行穿上衣服

中風 — 中醫篇

腦中風的中醫藥治療

資料提供：李敏博士

香港浸會大學中醫藥學院

腦中風是什麼病？

中風又名卒中，因中風通常具有發病突然，症狀複雜多變的特點，與天文氣象中的「風」一樣具有善變之特性，故取其名為「中風」。

辨証分型

(一) 中經絡 - 絡脈空虛，風邪入中型

症狀：半身不遂，口眼喎斜，語言不利，口角流涎，偏身麻木或偏癱，苔薄白，脈浮數。

治法：祛風，養血，通絡。

(二) 中經絡 - 肝腎陰虛，風陽上擾型

症狀：平素頭暈頭痛，耳鳴目眩，少寐多夢，突然半身不遂，口眼喎斜，語言蹇澀或不語，偏身麻木，甚則半身不遂舌質紅絳或暗紅，少苔或無苔，脈細弦或細弦數。

治法：滋養肝腎，潛陽熄風。

(三) 中臟腑 - 陽閉

症狀：起病急驟，突然昏仆，不醒人事，牙關緊閉，口噤不開，兩手握固，肢體強痙，大小便閉。面赤身熱，氣粗口臭，躁擾不寧。舌質紅或紅絳，苔黃膩，脈弦滑數。

治法：清肝熄風，辛涼開竅。

(四) 中臟腑 - 陰閉

症狀：起病急驟，突然昏仆，不醒人事，牙關緊閉，口噤不開，兩手握固，肢體強痙，大小便閉。肢體松懈，癱軟不溫，甚則四肢厥冷，面白唇暗，痰涎壅盛，舌質暗淡，苔白膩，脈沉滑或沉緩。

治法：豁痰熄風，辛溫開竅。

(五) 脫証

症狀：突然昏仆，不醒人事，目合口張，鼻鼾息微，四肢不溫，汗多，二便失禁，肢體軟癱，舌萎，舌質紫暗，苔白膩，脈細弱或脈微欲絕。

治法：益氣回陽，救陰固脫。

後遺症

1. 半身不遂

治法：補氣活血，通經活絡

2. 語言不利

治法：風痰阻絡者 - 驅風除痰，宣竅通絡

腎虛精虧者 - 滋陰補腎利竅

肝陽上亢者 - 平肝潛陽，化痰開竅

3. 口眼喎斜

治法：驅風、除痰，通絡

預防中風小百科

中風的中醫藥膳食療

(一) 中經絡

1. 桃仁決明蜜茶

原料：桃仁10克（打碎），草決明12克，白蜜適量。

做法：將桃仁、草決明同煎取汁，兌入白蜜調服。

功能：清肝熄風，活血通絡。

2. 天麻鈎藤白蜜飲

原料：天麻30克，怔30克，全蠍10克，地龍10克，白蜜適量。

做法：將四藥同煎，去渣取汁，調入白蜜，空腹用。每日2~3次，每次20毫升。

功能：平肝潛陽，熄風通絡。

3. 芹菜粥

原料：芹菜100克，白米50克。

做法：先將白米淘淨，入水作粥；再將芹菜洗淨切段，放入半熟的粥中，熬至極爛，早餐食之。

功能：中風偏枯而兼眩暈，肝陽上亢者用之適宜。

(二) 中臟腑

1. 竹瀝生薑汁

原料：竹瀝汁20毫升，生薑汁10毫升，牛黃0.2克，鮮橘汁100毫升。

做法：將三汁混合，調入牛黃，鼻飼。

功能：清熱豁痰開竅。適用於中風昏迷而兼有面赤身熱、氣粗口臭、舌苔黃膩、脈弦數等症的熱於中臟腑陽閉型的病人。

2. 菖蒲郁金赤豆飲

原料：石菖蒲10克，郁金10克，麝香0.1克，赤小豆30克，白糖適量。

做法：先煎菖蒲、郁金、赤小豆，取汁約100毫升，調入麝香與白糖，適溫後鼻飼。

功能：芳香化痰開竅，適用於中風昏迷而熱於中臟腑陰閉型的病人。

3. 參附回陽煎

原料：人參10克，制附片9克，龍骨、牡蠣各30克，黑豆50克。

做法：將龍、牡、附片水煎取汁，納入黑豆再煎，至黑豆極爛，濾取上清液；另將人參單煎取汁。二汁兌勻，適溫後鼻飼。

功能：益氣回陽固脫，適用於中風脫証的病人。

(三) 中風後遺症的食療

1. 人參薤白粥

原料：人參10克，薤白12克，雞蛋（去黃）1枚，小米50克。

做法：先將人參打碎，加水用文火煎湯，然後入小米煮粥，將熟，下雞蛋清及薤白，煮熟。早晚分二次服食。

功能：益氣通陽，豁痰祛風。以上諸味作粥，寓瀉於補，通補兼施，適合於中風偏枯病人有短氣、乏力、胸悶等兼症者服食。

2. 杞菊飲

原料：枸杞子30克，菊花10克。

做法：將二藥煎水代茶飲，一日服完。

功能：滋陰補腎，疏風清肝，二藥相配，一補一清，對中風後腎虛於下，風動於上，血壓偏高，頭暈目眩者用之有效。

針灸治療

資料提供：張世平博士
香港浸會大學中醫藥學院

按中風發生的不同階段，以及各階段的特徵，中醫把中風分為以下幾型進行針灸治療：

1. 中風先兆
2. 中風中經絡
3. 中風中臟腑
4. 中風後遺症

（一）中風先兆

治療處方：

曲池，合谷，足三里，絕骨。如氣虛血瘀者，長期灸百會、足三里，可預防中風。

（二）中經絡

治療處方：

早期半身不遂可取患側井穴，點刺出血。

上肢癱瘓：肩髃、曲池、手三里、外關、合谷

下肢癱瘓：環跳、陽陵泉、足三里、解溪、昆侖

語言蹇澀：啞門、廉泉、通里

肌膚不仁：用皮膚針叩刺患部

口角歪斜：按病位取穴：地倉、頰車、牽正、水溝、下關

伸舌不正：廉泉

尿瀦留：次膠、腎俞、三陰交、陰陵泉、關元、中極

（三）中臟腑

中臟腑時針灸治療，只能作為輔助療法

* 閉証

治療處方：十二井穴、水溝、太沖、豐隆

* 脫証

治療處方：關元大炷艾灸、神闕隔鹽艾灸，至四肢轉溫為止。

（四）中風後遺症

中風後遺症的治療，與治療中經絡相似，並要針對後遺症的症狀取穴。如

上肢痙攣：取合谷、大陵、尺澤、天泉

下肢痙攣：取伏兔、梁丘、血海、陰陵泉

足內翻：取三陰交、照海

另外，頭針對治療中風也有一定的效果。



家居護理

中風患者一般是在家中渡過康復期，因此家居護理是非常重要的，照顧者要注意下列情況：

（一）保持個人衛生

半身癱瘓者沐浴的時間一般較長，因此浴室要保持溫暖，並預先準備衣服及用品，避免著涼。鼓勵患者用健手學會刷牙、洗臉、梳頭，以訓練自我照顧的能力。只要不導致危險（例如摔倒），他人的幫忙應減至最少。

（二）注意大小便護理

25%之腦中風患者有大小便失禁的情況，但經訓練可恢復控制膀胱的正常功能。安排患者按時如廁，開始時每隔2小時一次，幾個星期後就能夠拉長兩次上廁所的相隔時間，若能持續練習，一個月內應會有進步。

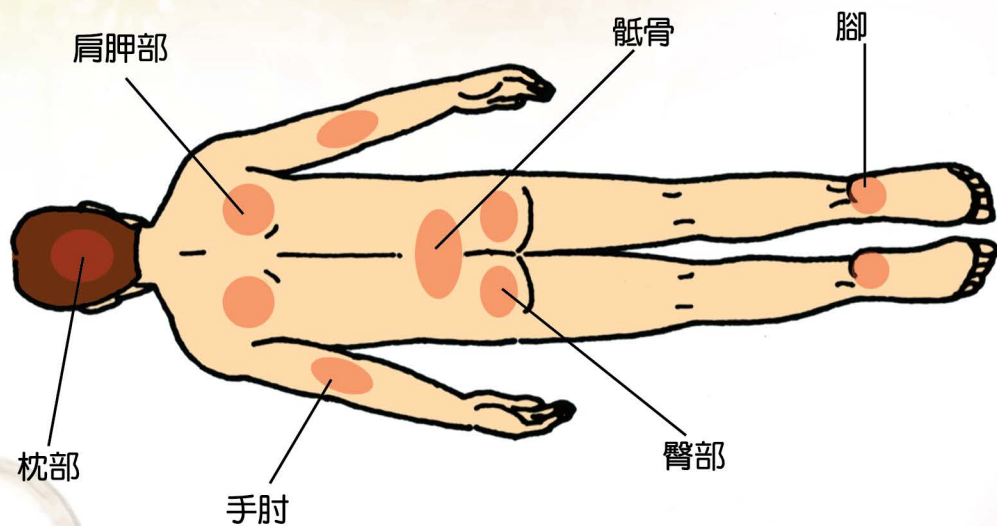
（三）預防褥瘡形成

長期臥床的患者因身體長期受壓，會有很大危機長出褥瘡，常見身體受壓而長出褥瘡的部位如右圖。因此，照顧者每次協助患者轉身及沐浴時，需要留意其身體受壓部位，檢查皮膚是否轉紅或破損。一旦長出褥瘡，需要很長時間才能治好，所以預防勝於治療，出院前可先請教醫護人員，選購合適的預防褥瘡用品，例如手肘及腳肘保護墊、啫喱坐墊、充氣床褥等。

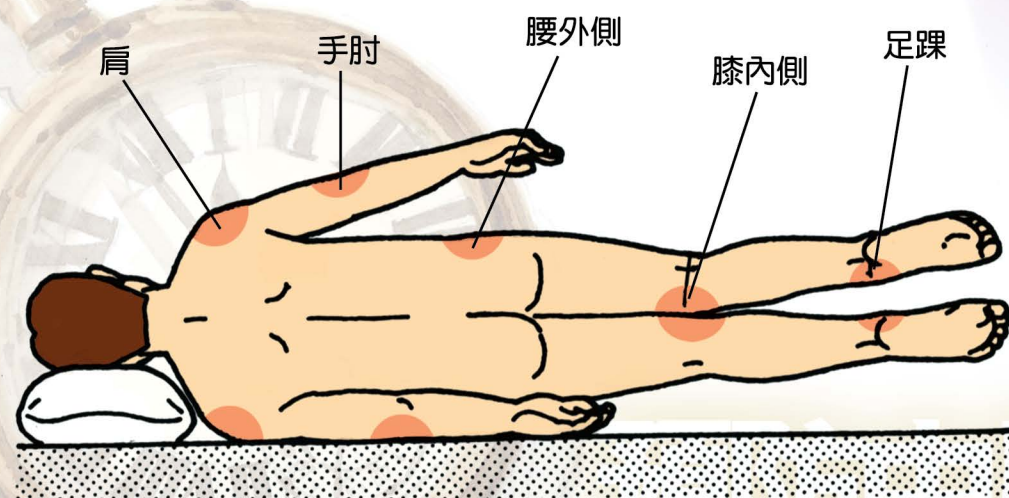
除了使用預防褥瘡用品外，定時轉換臥式亦很重要，每2至3小時必須轉換臥式一次。照顧者也需要接受訓練，學習如何為患者轉身而不致令自己受傷。

褥瘡容易發生的部位

仰臥時（背部）



側臥時（背部）



（四）注意飲食營養

照顧中風患者的飲食，須特別留意其吞嚥的功能，若發現患者有吞嚥困難，要即時停止進食及諮詢醫生意見。至於飲食方面則要注意營養均衡，以清淡及易消化的食物為主，少吃鹽份、高脂肪及高膽固醇的食物。

（五）加強肢體功能的鍛鍊

主要是防止患者的肌肉變硬及關節活動受阻，另一方面提升患者肢體剩餘的功能，恢復自我照顧的能力。因此患者應遵照物理治療師的指導作運動，減少肌肉痙攣及增進肌肉的活動能力。

（六）加強家人對患者的心理支持

家人的心理支持對中風患者有極大幫助，患者因突然失去活動能力，往往會產生悲觀消極的情緒，所以對中風患者要特別給予關懷、體諒及愛護，使他感到家人的支持，不要讓患者有被離棄或家人煩厭他的感覺，幫助患者建立正面樂觀的態度。

社區資源

中風患者資源

若不幸中風，社區上有不同的服務提供予中風患者及其照顧者，其中「香港復康會社區復康網絡」更為不同中風程度人士設立各項服務。有關查詢可與「香港復康會」聯絡，其服務熱線：2855 1947

照顧者壓力有誰知？

中風病人可能因中風後遺症及生病而引致情緒低落，不單祇中風者，其身邊的親人都會受到影響。照顧中風患者其家人需要知識、技巧及耐力，照顧者有時會感到疲倦、無助。

若照顧者需要協助，可致電：

社會福利署熱線：2343 2255 東華關懷熱線：2884 9570 / 2884 9670

若中風者是60歲或以上的長者，社區內更有各種服務可以幫助照顧者，「護老者支援服務」就是其中一項。

護老者支援服務

誰是護老者？

凡需要照顧60歲或以上長者的人士，均稱為「護老者」。

提供那些服務？

為護老者提供的服務包括有：

- 照顧患病者需要的知識及技巧講座、訓練
- 復康用具器材介紹
- 借用輪椅、助行架等復康用品
- 減壓講座及社交康樂活動
- 輔導及轉介服務

東華三院下列單位直接提供「護老者支援服務」，歡迎您親臨或致電查詢：

區域	機構名稱	地址	電話
香港區	東華三院 方樹泉長者地區中心	香港筲箕灣寶文街六號 方樹泉社會服務大樓一樓	2967 9211
	東華三院 胡其廉長者鄰舍中心	香港筲箕灣耀東邨第三期 耀安樓地下	2535 4387
九龍區	東華三院 黃祖棠長者地區中心	九龍何文田常盛街三十九號 黃祖棠社會服務大樓地下	2194 6566
	東華三院 龐永紹長者鄰舍中心	九龍坪石邨紅石樓地下 128-132號	2321 4536
	東華三院 方肇彝長者鄰舍中心	九龍官塘秀茂坪一邨秀明樓 地下128-134 號	2772 6174
新界區	東華三院 王澤森長者地區中心	新界沙田沙角邨綠鶯樓地下 1-8號	2647 2711
	東華三院 方潤華長者鄰舍中心	新界沙田大圍美林邨 美槐樓A座地下9-12號	2695 0363
	東華三院 王李名珍荃灣長者 鄰舍中心	新界荃灣青山公路620號 麗城花園第二期地下13 號	2405 1883

除東華三院以外，各區的長者地區中心及長者鄰舍中心均可為護老者提供支援及服務。

中風 — 預防篇

預防中風小百科

中風的預防

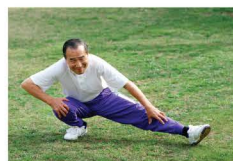
預防中風，一定要從日常生活習慣開始...

1. 作息定時，保持心境平和

2. 適量的運動

每星期運動最少3次，每次30分鐘。其實做運動也相當簡單和容易，例如：

- 午飯時間到外面走走，又或預早一個車站下車，然後步行回家
- 做家務、抹地、抹窗
- 跳舞、游泳、跑步、踏單車
- 邊看電視邊做伸展運動



3. 戒除煙酒

戒除煙酒的方法可以：

- 列出戒煙、戒酒的好處，牢記於心
 - 避免與誘使你吸煙或飲酒的因素接觸，例如將煙灰盅或酒樽收藏起
 - 煙癮發作時，可深呼吸和運動，或做其他事情以分散注意力
 - 訂定成功戒煙、戒酒的日期，朝著目標去做
 - 衛生署屬下的診所，設有戒煙的計劃，免費提供指導及協助
- 衛生署綜合戒煙熱線：1833 183



4. 均衡飲食

養成良好的健康飲食習慣，避免高脂肪及高膽固醇的食物，少吃鹽份。

健康的選擇包括：

- 多吃新鮮蔬菜、水果
- 多吃高纖食物，例如麥皮、豆類
- 避免進食高脂肪的食物，例如臘肉、雞翼、肥肉、雞皮、牛油、豬油、雪、忌廉蛋糕
- 避免過鹹或過甜的食物
- 選用芥花籽油、葵花籽油或橄欖油煮食
- 肉類以雞肉、魚肉、瘦肉為主
- 用烘、蒸、白灼、焗等及少油快炒方式烹調食物
- 用微波爐或易潔鑊烹調以減少使用油份



食物金字塔

5. 依時服藥

- 服用降血壓藥的原則是「未病先治」：
 - 在服用降血壓藥期間，血壓度數會降低，但切勿因此而誤以為可以「停藥」。每當停藥後，血壓就會上升，引致危險。
 - 很多患者擔心一吃藥就要吃一輩子，所以會一直拖延治療。但不治療，高血壓造成心血管疾病的風險及器官的傷害就一直存在。在美國，大部分因高血壓造成心血管疾病惡化而死亡的患者是在高血壓第一期。所以，即使是高血壓第一期的人，也應注意血壓的控制。
- 降血壓藥物的副作用：
 - 部份患高血壓人士服用降血壓藥物後會出現副作用，所以不願服藥。常見的副作用例如腸胃不適、暈眩、頭痛、乾咳、噁心、嘔吐等。若副作用影響日常生活或情況惡化，便需告知醫生作出跟進。現時供選擇的降血壓藥有很多品種，醫生必定可以從中找到適合的藥物，如因怕服藥而令病情惡化，後果反而更為嚴重。
 - 不要自行調較降血壓藥，自行加減藥物都不正確，若對藥物有疑問，又或吃後出現副作用，必須請教醫生。

6. 定時量度血壓

可以在家自行量度血壓，又或請家人幫忙。定時量度血壓，可以有效監控自己的血壓情況，若發現血壓持續偏高，須立即求醫診治。

7. 減低壓力

壓力是導致血壓升高及心臟病發的心理因素，壓力亦可間接誘發中風。有研究顯示，表示自己壓力大的比其他人患嚴重中風的機會高出接近一倍。故此在日常生活中，懂得紓緩壓力亦是預防中風之道。

8. 每年進行身體檢查

每年定期進行身體檢查，可以進一步了解自己的身體健康情況，若發現有問題，可以及早醫治。

身體健康指標

體重指標 (Body Mass Index)

計算方法：BMI = 體重 kg / 身高 m²

過重指標：(BMI) ≥ 23

體質指標	分類	*患者與肥胖有關的疾病的機會
<18.5	過輕	低
18.5-22.9	適中	正常
23-24.9	過重	增加
25-29.9	肥胖	中度
>30	非常肥胖	嚴重

BMI	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
高度 (呎及吋)	體重 (磅)										
4' 10"	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148
5' 0"	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158
5' 2"	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169
5' 4"	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180
5' 6"	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192
5' 8"	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203
5' 10"	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216
6' 0"	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228
6' 2"	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241
6' 4"	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254

此外，腰圍與臀圍的指標（腰圍／臀圍），女性不應超過0.88，男性不應超過0.95。

*與肥胖有關的疾病包括高血壓、血脂過高、H固醇過高、癌症、痛風症、及糖尿病等。

血壓 Blood Pressure

分類	收縮壓(又稱上壓)	舒張壓(又稱下壓)	處理
正常血壓	<120 mmHg	<80 mmHg	繼續保持正常血壓
高血壓前期	120-139 mmHg	80-89 mmHg	改變生活形態控制血壓
第一期高血壓	140-159 mmHg	90-99 mmHg	應請教醫生評估心血管危險性。 若得醫生同意後，可以先嘗試非藥物性的治療，例如：改變生活形態、飲食習慣等。
第二期高血壓	≥160 mmHg	≥100 mmHg	應請教醫生接受藥物控制

膽固醇 Cholesterol Levels

總膽固醇指標：< 200 mg/dL (<5.2 mmol/L)

低密度脂蛋白膽固醇 (“壞” 膽固醇) Low Density Lipoprotein (LDL)

指標：< 100 mg/dL (<2.6 mmol/L)

高密度脂蛋白膽固醇 (“好” 膽固醇) High Density Lipoprotein (HDL)

指標：> 40 mg/dL (>1 mmol/L)

甘油三脂 Triglycerides (TG)

指標：< 150 mg/dL (<1.7 mmol/L)

預防中風之常用調養湯水及食療

資料提供：香港浸會大學中醫藥學院梁浩榮註冊中醫師

以下介紹一些常用的調養湯水及食療方：

(1) 夏枯草決明子茶

配方：夏枯草10克，決明子30克，綠茶5克。

制法：先將決明子揀雜、洗淨、曬乾後微火焙炒至黃，取出磨碎。將夏枯草洗乾淨、曬乾，與決明子、綠茶同放入大號杯中，加蓋燜15分鐘。

用法：當茶頻頻飲用，一般可沖泡3~5次。

功效：清肝明目、潤腸通便、降血壓。適合於面色發紅，頭腦脹痛，目赤口苦，急噪易怒，尿黃便秘，舌紅，苔薄黃，脈弦者。

方釋：夏枯草味苦性寒，具有清肝火，散鬱結，降血壓作用；決明子味甘苦性微寒，有清肝明目、潤腸通便之功。二者與綠茶共用，具有平肝潛陽、瀉火通絡的作用。尤其適合患有高血壓，證屬“肝陽上亢”之人飲用。

(2) 山楂菖蒲飲

配方：山楂30克，石菖蒲15克。

制法：先將兩藥洗淨後同放入杯內，沖入滾開水，加蓋燜10分鐘。

用法：當茶飲用。

功效：祛濕化痰，醒腦通絡。適合於平日常覺頭暈頭重，如被物罩，胸悶，時有意識迷糊，昏沈欲睡，手足麻木，體胖痰多，不欲飲食，舌紅胖大或有齒痕，苔白膩，脈弦滑者。

方釋：山楂性微溫，味酸甘，功效消食化滯，活血化痰，現代藥理研究表明該藥具有降脂、降壓、擴血管作用；石菖蒲性味辛溫，功效開竅寧神，化濕和胃。兩藥合用，具有祛濕化痰，醒腦通絡的作用，尤其適合肥胖兼有高血壓、高血脂之人飲用。

預防中風