

## 嘴巴歪斜、流口水

「一名 40 歲女性電腦程式設計師，一天工作十個小時以上。某天清晨醒來，突然手無法動彈，嘴邊有一堆口水，最後變成植物人。」「交通大學在今年春節有三位教授突然猝死，嘴巴歪斜，疑似中風。」「台中市長胡自強，在飛往美國的飛機上，他的左腳開始發熱，一下飛機，頭痛異常、流口水及嘴巴歪斜等症狀相繼發作。」這些都是中風的徵兆，面對慢性疾病盛行率越來越高的今天，我們應該如何面對中風、腦血管病變的問題呢？

中風是由於腦血管出現問題，致使腦細胞失去血液、氧氣和養分的供應，最終令腦細胞受損或死亡，繼而影響到該部分腦細胞所控制的功能（例如活動及語言機能），妨礙病患的自我照顧能力。中風主要分為兩類：(1)出血性中風：俗稱「爆血管」，由於高血壓或腦血管疾病，導致腦血管破裂；(2)缺血性中風：因腦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。

一般來說，中風症狀端視發生病變的位置及損害程度而定，患者會有個別不同的病徵。常見的病徵有：(1)局部感覺麻木，例如一邊臉、單邊肢體或身軀；(2)肢體無力，尤其是身軀單側、單肢；(3)身體突然失去平衡能力；(4)言語不清、流口水、吞嚥困難、嘴歪；(5)視力範圍減小，或眼睛肌肉失調、出現重影；(6)神志不

鍾  
春  
枝

護理師



清、昏迷；(7)其他症狀，例如突發性的劇烈頭痛、持續的暈眩。

根據衛生署 91 年的資料，中風死亡為十大死因的第二位。很多研究顯示，透過減少導致中風的危險因素，可以降低中風的機會。這些預防的方式包括：(1)戒菸；(2)持之以恆地作適當的運動，保持心境平和；(3)保持均衡飲食，避免進食高膽固醇及高動物脂肪的食物；(4)避免酗酒；(5)如患有高血壓、糖尿病、心臟病或曾患有中風者，必須定期檢查和接受適當治療，以確保血糖或血壓處於正常水平；(6)曾患有缺血性中風或心臟病，而又有醫生處方給與預防藥物的人士，應定期複診和服藥。

另外，中風患者在護理照護上應注意的事項有：

### 一、鼓勵患者自我照顧

透過評估患者的能力，給予適當的幫助，讓他們可以自行負責日常的個人清潔，如梳洗、更換衣服等。此外，應保持環境衛生、空氣流通及適當的室內溫度。

### 二、重視患者心理健康

面對中風帶來的轉變，患者可能會出現情緒問題，甚至併發抑鬱症。照護者應體諒患者的處境及留意他們的心理變化，透過關懷、體諒及幫助，與患者共同面對這些轉變及挑戰。

### 三、注意均衡營養

選擇食物以容易入口及消化為主，注意均衡營養及維持理想體重。食物分量可依照健康飲食金字塔為原則，多選五穀、水果蔬菜類，肉類、豆類及奶類要適量，以攝

取均衡營養，增強身體抗病能力。另外，建議患者飲食宜清淡，油、鹽、糖應減量。

#### 四、大小便護理

處理大小便失禁先要找出主要原因，然後配合適當的處理方法。有導尿管者，導尿管要固定，尿道口亦須每天清潔。

#### 五、肢體的功能鍛鍊

透過有規律的運動和正確的姿勢，可保持關節的活動度及減低肌肉萎縮和痙攣的機會。

#### 六、加強溝通

若患者不能正確發音，不理解別人的訊息，或理解後不能遵從對方的指示，便會增加患者與別人溝通的困難。所以，與患者溝通時要有耐性並多加鼓勵，可以運用簡單字句、手勢及一些輔助工具（如實物、圖片、或文字卡等）來幫助溝通。

此外，由於中風患者長期臥床或活動不便，常會併發褥瘡、肺部感染和吞嚥困難的合併症，所以，照顧者宜注意每二小時為其翻身一次，保持皮膚清潔、乾爽與滋潤，並鼓勵患者做深呼吸、肢體主動與被動的運動。在餵食患者時，應將食物切細，每次以小量的食物餵食，給予充裕的時間吞嚥，並避免給與容易引起哽嚥、噎咳的食物（例如：太黏如糯米、太硬如果仁、太滑如牛柏葉等）。總之，當中風患者可以遠離併發症，且努力復健時，假以時日必能恢復殘存功能，過獨立自主的生活。

