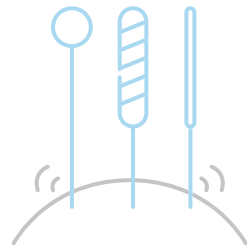


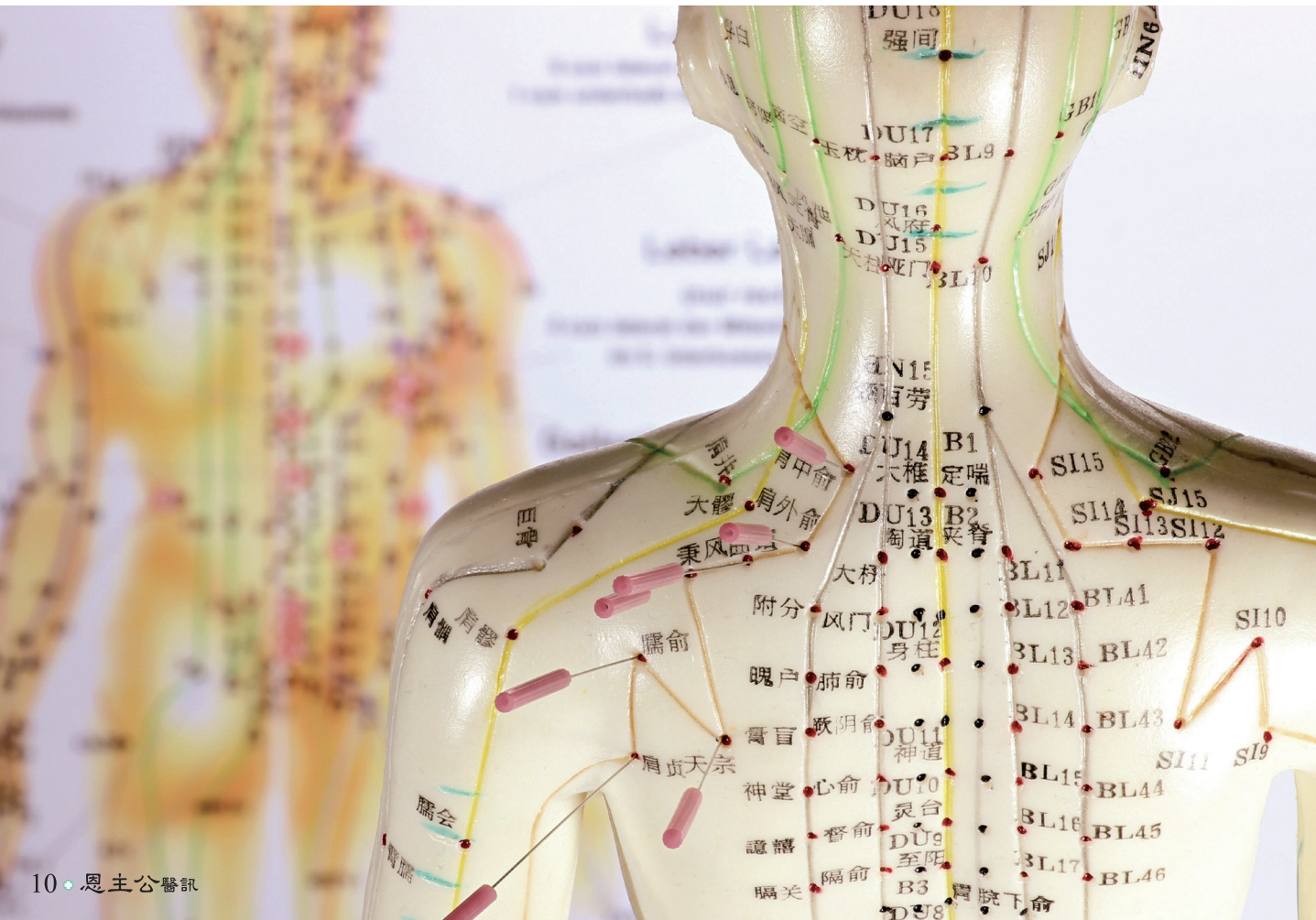
把握黃金期

針灸減少腦中風後遺症

撰文◎中醫部住院醫師 鄭傑元



王女士，今年六十八歲，三個月前突發左側腦中風，住院期間，她的右手和右腳無法使力，也無法獨立穿衣服和走路，日常生活變得無比困難，這種無助感讓她非常沮喪。在家人朋友的推薦下，她開始接受中醫針灸治療，經過幾個月的治療後，她發現逐漸恢復對肢體的控制，走路也不再那麼困難了。



腦中風為一種急症，主要是因腦部的血流受阻，導致無法供應腦部氧氣的需求，而發生功能障礙，若不即時接受有效的醫治，將會殘留中至重度殘障。

腦中風的類型

一、缺血性中風（腦梗塞）：

因腦血管病變而造成血管狹窄，或從其他部位血管內雜質或血塊，被血流沖落形成栓子，導致腦組織壞死或功能失調，常見有「腦血栓症」及「腦栓塞」兩種。

二、出血性中風：

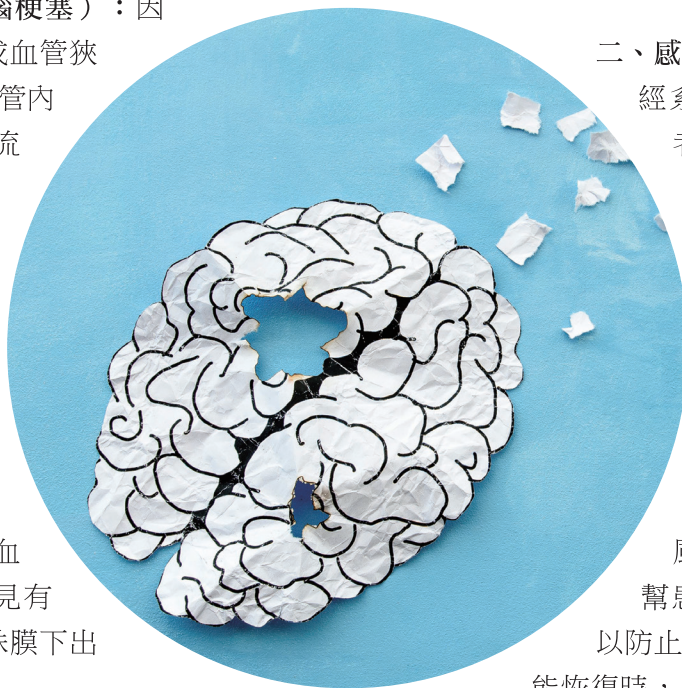
因腦血管破裂，血液流入腦組織形成血塊壓迫腦組織，常見有腦組織內出血及蜘蛛膜下出血兩種。

三、暫時性腦缺血發作（小中風）：因暫時腦部缺血引起中風症狀，一般在二十四小時內可完全恢復，不會留下後遺症。

腦中風的後遺症

一、癱瘓或活動控制困難：我們的左右腦控制對側的身軀，因此，左腦受損的中風康復者，可能出現右邊身體不受控制或癱瘓；右腦受損的中風康復者，則會影響左邊身體。中風

常影響的部位包括臉部、手臂、腿部或半邊身軀。小腦中風通常會引起更嚴重的後遺症，如活動協調困難、步態不穩、無法保持平衡和正確姿勢，甚至手握物件的能力也會喪失，嚴重者可能出現半身癱瘓。較輕微的中風後遺症則可能表現為吞嚥困難，這是由於控制咀嚼和吞咽肌肉的腦部區域受損引起。



二、感官受損及痛楚：

因神經系統受損，中風康復者某些部位會感到麻痺或刺痛，或出現類慢性疼痛症。在臥床期間，中風病人的肌肉軟弱無力，關節及其四周肌腱韌帶缺乏活動，也會引起疼痛。為了減輕中風後的疼痛，通常會幫患者進行肢體活動，以防止僵硬，這樣在神經功能恢復時，患者更容易恢復活動

能力。

三、失語症：失語指的是既有的語言能力因為腦部損傷而喪失。約有兩成半中風病人的言語能力會受到損害，變得難以說話、書寫及理解文字。失語症的症狀及嚴重程度視其腦部受損的位置及大小而定，有些人說話的能力受損較重，而在理解方面較不受影響，又或出現相反的情況。

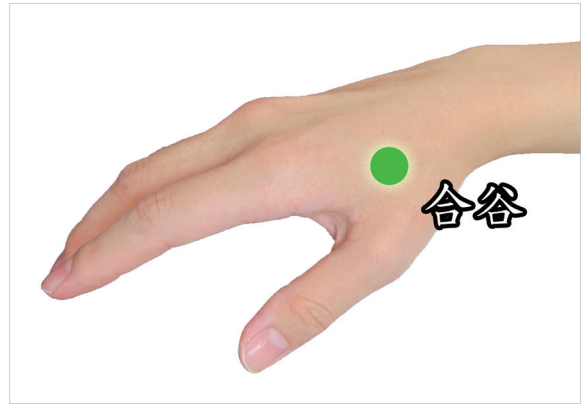
四、認知功能及記憶受損：中風可能損害腦部

負責記憶、學習和意識的區域，導致患者專注力下降，短期記憶力也會受到影響。一些患者在中風後可能無法進行長遠規劃、理解語言，失去學習新技能的能力。

五、情緒不穩：中風引起的生理和心理問題，會使許多患者感到恐懼、焦慮、憤怒、傷心和悲痛，部分情緒或性格變化實際上是腦部受損造成的生理變化。中風患者容易產生抑鬱，症狀包括失眠、飲食習慣改變導致體重劇烈波動、容易疲憊、逃避社交活動、脾氣暴躁、自責，甚至有自殺的衝動。

「中風恢復」穴道大公開

針灸治療腦中風已有數千年的歷史，不論是中風急性期或是恢復期，採取針灸治療的時間是愈早愈好。許多國內外醫學研究證實，針灸有助於腦中風的恢復，包括減少住院天數、降低院內感染機會、併發症、復發率，並同時改善運動功能與提升生活品質。

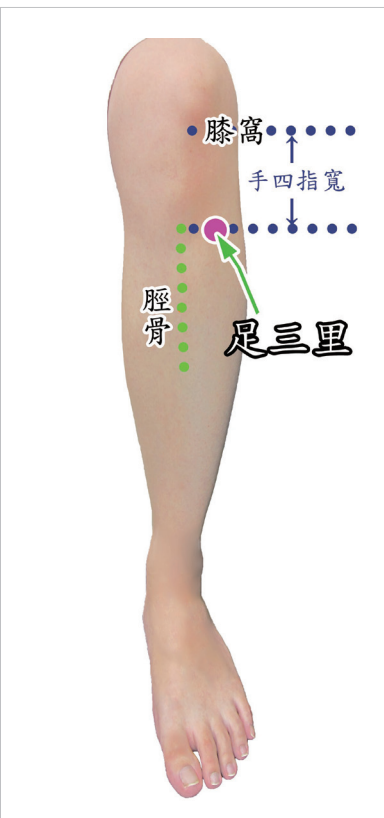


針灸治療中風病人分為「頭皮針」與「體針」兩部分，針灸頭部穴位可擴張中風區塊的腦血管，增強循環，改善大腦組織缺血缺氧的狀況，同時有助於吸收消除中風後引發的腦水腫，加速病人的復原。體針主要是針刺位於四肢軀幹的穴道，因為中風造成的神經損傷可能會引起肌肉無力，導致肌肉逐漸萎縮、受損，也可能引發肌肉張力過大，進而造成肌肉僵硬與緊繃，同時引起關節活動度降低而影響肢體功能。運用針灸肢體穴道可有效降低肌肉張力，並且增強肌肉循環，減少因中風而造成的肌肉關節損傷，促進病人復健功效。

以下將針對腦中風後遺症，推薦頭部、上肢及下肢各一個穴位給您。

頭部穴位：百會穴

「百會穴」屬於掌管一身陽經的督脈，位於頭頂正中央，從兩耳尖到頭頂畫一條線，再從兩眉中央往頭頂畫一條線，兩條線的交點，就是「百會穴」。刺激百會穴有助於恢復腦部功能，增強大腦的血液循環和神經系統的調節能力，可以改善中風引起的失語、半身不遂和精神萎靡等症狀。百會穴還有助於調節體



內的氣機，提升患者的精神狀態，對於改善中風後的抑鬱和焦慮也有幫助。

上肢穴位：合谷穴

「合谷穴」屬於多氣多血的大腸經，位於拇指與食指往手背延伸的第一掌骨和第二掌骨中間點的凹陷處，也就是俗稱「虎口」的地方。取穴時將拇指、食指合攏，虎口上肌肉的最高處，即為「合谷穴」。合谷穴具有疏通經絡、調節氣血的作用，刺激合谷穴能

幫助改善面部的偏癱和痙攣，對於患者恢復面部表情和口腔功能（如說話、吞嚥）特別重要。合谷穴可促進全身氣血的順暢流動，對於恢復上肢的運動功能非常有幫助。

下肢穴位：足三里穴

「足三里穴」屬於多氣多血的胃經，位於小腿前外側，膝蓋下方大約三寸（約四個橫指），再外開一橫指的地方，就是「足三里穴」。刺激足三里可促進下肢的氣血流動，改善下肢的運動能力，對於緩解因中風引起的下肢無力和僵硬有明顯效果。此外，足三里有助於增強體力，支持全身的恢復，對於長期的康復訓練至關重要。



把握黃金期 針灸減少後遺症

「針灸」為世界衛生組織所建議的腦中風替代療法，研究表明針灸可顯著幫助中風恢復，並預防再次中風。中風偏癱的康復治療應爭取在發病後的三個月內開始，以達到最理想的功能恢復。中風後六個月內為黃金治療期，可搭配中醫針灸，進行密集治療以達到最好恢復效果，但這並不代表六個月後就不會有進步，只是速度比較慢，只要努力治療都還有進步空間。

治療腦中風的過程漫長而艱辛，每位患者的情況都不同，中醫可靈活調整治療方案，結合西醫和復健，以提供更全面的支持和更好的療效。治療期間需要經由中醫師的全面評估，才能確定最適合病患的治療方案！

作者介紹



鄭傑元 中醫部住院醫師

介紹：慈濟大學學士後中醫學系，中華針灸醫學會專科醫師，現任恩主公醫院中醫部住院醫師。專長為針傷科（五十肩、退化性關節炎、運動傷害、坐骨神經痛、中風後遺症、慢性疼痛）、內科（失眠、胃食道逆流、溼疹、青春痘、蕁麻疹）、婦科（更年期症候群、痛經、經前症候群、不孕症、體質調理）