中風後復健經驗分享

文/大花咸豐草

去年年初外子不幸發生小腦中風，嚴重危及生命。其發病過程已分享於中山醫訊第48卷第五期。他出院至今已經近半年，由於深刻體會到健康的重要性，預防勝於治療，故參考一些專業文章以及自身體驗，特將其復健的經驗提供分享，希望有助於類似病患的參考。

一、按時服藥回診：外子出院後，我們立刻買了一部電子血壓計，每日測量血壓並記錄在行事曆，以自我監測檢視並提供醫師調整藥物的參考。按照醫囑每日按時服藥。住院時整個右側小腦梗塞，血管沒有血循。發病後的前三個月每月門診追蹤，照腦部電腦斷層，結果顯示血循再度流通，相當不可思議。之後醫師開立慢性處方籤，每三個月定期回診。

二、飲食習性改善：家父曾多次以病從口入，告誡我們，許多外食食物，過度油膩且重口味，難免含有人工添加物，對於身體健康傷害非常大，所以應盡量避免外食。以前我對此只是聽而不聞，如今起雲劑、塑化劑、毒澱粉等等事件相繼發生，才更加體會此真意，外食難令人安心。所以我們調整平日晚餐為自行烹煮，以清淡、少油、少鹽原則，順便準備帶便當的份量，以作為次日之午餐用，盡量避免外食。以往外子工作忙碌時，飲水量不足，所以我提醒他至少每日要飲水2000c.c.以上，準備600c.c.的保溫瓶，要追加開水三次以上。家父曾從網路查閱降血壓食療之文獻，建議我們可考慮得舒（DASH）飲食，原名為Dietary Approaches to Stop Hypertension簡稱DASH，這是美國一個大型臨床研究已證實了的一套全方位飲食方式，不但可降血壓、降血脂肪，減低心血管疾病風險，更可有利於骨質的健康。其特點是採用高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維、不飽和脂肪酸較豐富、節制飽和脂肪酸的飲食，以多種營養素搭配，全方位的改善飲食以達到降血壓的目的。董氏基金會將其歸納為「台灣版得舒飲食5原則」，我們應用如下：



燕麥、堅果、十穀米

(一)全穀根莖類主食：由於高纖維，可分解膽固醇，預防動脈硬化。過去我們一向以白米飯為主食，如今則改為漸進式增加糙米份量，搭配十穀米或地瓜，早餐則是家母自製的全麥土司配十穀粉及燕麥片。

(二)天天5蔬+5果：由於鉀可拮抗鈉離子，改變對鹽敏感而升高血壓的體質，所以我們攝取含鉀豐富的蔬菜水果，例如青花菜、空心菜、竹筍、金針菇、芭樂及香蕉等。

(三)減少乳製品：許多乳製品殘留抗生素，若屬必須，也盡量喝低脂乳或脫脂牛奶，減少脂肪攝取，並盡量以含高鈣質的芝麻或豆漿取代。

(四)紅肉改白肉：以往常吃豬肉或牛排屬紅肉，如今盡量以飽和脂肪酸較少的白肉如雞肉魚肉為主。

(五)吃堅果用好油：由於堅果以單元不飽和脂肪酸為主，可降低體內壞的膽固醇，具降血脂功效；且其高纖維、低碳水化合物，容易有飽足感，所以比較不會增加體重。我們選擇低溫烘培、無鹽、無糖、無添加物的核桃、腰果、杏仁果等堅果，每天約60公克搭配土司於早餐食用。

三、養成運動習慣：外子住院期間，醫師有會診復健科專業人員，建議一些促進步態平衡的肢體運動，例如單腳站立、上下樓梯等，可居家練習。外子發病前，我倆總是以忙碌為藉口而很少運動，外子病後出院到恢復上班之前，這段期間，每日在社區健身房運動兩次，每次一小時，他則增加上午跑步，晚上與兒子打桌球。他上班之後每日都至少還有跑步約四公里，至少半小時以上，步態不穩改善，如今已完全復原，而且體力也恢復、體能增加。我也藉此培養了運動的習慣，不只能減重，促進新陳代謝，體能與體力都有改善，百益無害。有時因故而無法運動，反而內疚。所以養成這種好習慣，非常重要。

四、自栽無毒蔬果：前年我們在苗栗買了一塊農地，原是夢想退休後能過閒雲野鶴的愜意生活。平常要為五斗米折腰，所以只有例假日才有機會學當假日農夫，勤於耕作種植，享用自種的無毒有機蔬果，感到非常幸福。每週有地瓜葉可採收，其他蔬果則是當季應時，如空心菜、絲瓜、大小黃瓜、茄子、四季豆、玉米、百香果、芭樂及草莓等。無化學肥料農藥污染，吃了才安心。外子自覺是身心最好的復健治療。

五、價值觀的轉變：外子原本是公立醫院的專科公職醫師兼科主任。遭受這次意外中風發作之後，自評估難以再承受繁重工作負荷之緊張與壓力，經過詳加分析，必須有所取捨，決定至私人診所，忍痛放棄未來退休人人稱羨的公職月退俸。聖經提到一個人縱使賺得全世界，卻賠上自己的生命，則生命還有什麼意義？這樣的價值觀調整，也是一大蛻變。

非常感謝上天給外子有遇火如同重生的機會。他復健至今，復原情況良好，幾乎看不出有發生過中風。前陣子體適能測驗，他的體能狀況甚至比其他未生病的同事好很多。目前他的整體功能恢復得不錯，生活品質甚至比發病前更好。我也更加珍惜活在世上的分分秒秒。希望以此經驗與大家分享。