

Các hoạt động phục hồi chức năng hàng ngày cho bệnh nhân đột quỵ

中風病人日常復健活動-中越

Đột quỵ là nguyên nhân chính gây ra khuyết tật mắc phải ở người và cũng là một trong 10 nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở Đài Loan. Bệnh nhân đột quỵ thường cần một thời gian dài phục hồi chức năng để tiếp tục một số hoạt động, mặc dù hệ thần kinh trung ương chết đi là không thể cứu vãn được nhưng một số chức năng của cơ thể vẫn có thể được phục hồi thông qua phục hồi chức năng và sửa chữa não tự nhiên. quan trọng.

腦中風是造成人類後天殘疾的主要因素，同時也是台灣十大死因之一。中風病人往往要經過長時間的復健才能恢復部分的活動，雖說中樞神經的死亡是不可恢復的，但透過復健及腦部自然修復，還是可以找回部分的身體功能，因此有正確的復健觀念是非常重要的。

一、Mục đích của việc phục hồi 復健的目的

Thông qua các bài tập phục hồi chức năng lặp đi lặp lại, bài tập có thể tạo ra các cử động và các cử động bị mất có thể được phục hồi. Bệnh nhân đột quỵ được phục hồi chức năng cường độ cao chuyên sâu tại bệnh viện trong giai đoạn cấp tính, có thể giúp khôi phục khả năng vận động cơ bản, khả năng vận động, thăng bằng, nhận thức, chức năng ngôn ngữ và chức năng cuộc sống hàng ngày.



透過反覆的復健運動，運動能誘發動作，失去的動作可能會因此恢復。腦中風病人急性後期住院接受密集的高強度復健，有助於基本活動力、行動力、平衡感、認知、語言功能和日常生活功能恢復。

II. Khi nào bắt đầu phục hồi chức năng? 二、復健什麼時候開始？

Các nghiên cứu lâm sàng chỉ ra rằng can thiệp đi lại sớm với tần suất cao và tích cực trong vòng 24 giờ sau đột quỵ có thể gây hại, nhưng việc phục hồi chức năng sớm trong

Các hoạt động phục hồi chức năng hàng ngày cho bệnh nhân đột quỵ

中風病人日常復健活動-中越

vòng 48 giờ sau đột quỵ có thể làm giảm tỷ lệ tử vong; đột quỵ trong vòng 24 đến 72 giờ sau đột quỵ. Trung tâm sau đó bắt đầu thực hiện điều trị sớm. các hoạt động trên giường, có thể giúp tăng hiệu suất chức năng vận động trung và dài hạn cũng như khả năng đi lại độc lập trong thời gian ngắn.

臨床研究指出在中風後 24 小時內高頻率且積極地早期下床活動介入可能會造成危害，但是在中風後 48 小時內執行早期復健能降低死亡率；中風後 24 至 72 小時內於腦中風中心便開始執行早期下床活動，有助於增加中長期的動作功能表現及短期內行走獨立性。

III. Phục hồi chức năng ở đâu tốt nhất? 三、復健在哪進行比較好？

Nói chung, nếu tình trạng ổn định và không cần chăm sóc điều dưỡng bổ sung, bác sĩ phục hồi chức năng sẽ được thông báo càng sớm càng tốt để đánh giá và có thể được thực hiện tại khoa; đến khoa mãn tính của khoa phục hồi chức năng; ngoài ra, sau khi xuất viện, cũng có các lựa chọn như dịch vụ ngoại trú của khoa phục hồi chức năng hoặc phục hồi chức năng tại nhà chăm sóc dài hạn.

一般若病況穩定，無須加護照護，會盡快照會復健科醫師評估，可於病房進行；若評估有急性後期照護復健需求（Post-Acute-Care，簡稱：PAC），經團隊評估會轉至復健科慢性病房；另外出院後也有復健科門診或長期照護居家復能等選擇。

IV. Phục hồi chức năng bao gồm những gì? 四、復健運動包括哪些？

1. Vật lý trị liệu: các vận động lớn của cơ thể như lật người, xoay người, thay đổi tư thế, đi lại và các vận động khác.
 - 1.物理治療：身體大動作，如：翻身、轉位、變換姿勢、行走等活動能力。
 2. Vận động trị liệu: vận động cơ thể tốt, cải thiện khả năng sinh hoạt hàng ngày như khả năng tự chăm sóc bản thân như nhặt đồ vật, mặc quần áo.
2. Chức năng trị liệu:身體細部動作，增進日常生活能力，如拿取物品、穿衣服等自我照顧能力。

Các hoạt động phục hồi chức năng hàng ngày cho bệnh nhân đột quỵ

中風病人日常復健活動-中越

3. Trị liệu ngôn ngữ: Massage mặt, các bài tập phục hồi chức năng cơ má và rèn luyện vận động nuốt.

3.語言治療：臉部的按摩、臉頰肌肉的復健運動、吞嚥動作的訓練。

V. Biện pháp phòng ngừa phục hồi chức năng 五、復健注意事項

1. Mặc dù phục hồi chức năng càng sớm càng tốt nhưng bạn vẫn cần xem xét mình có đang ở giai đoạn nặng của bệnh tai biến mạch máu não hay không và các dấu hiệu sinh tồn còn chưa ổn định (như: sốt, tụt huyết áp).

1.雖然復健越早開始越好，但仍需考慮本身是否還在中風進展期、生命徵象仍不穩定（如：發燒、血壓太低）。

2. Chấn thương não vẫn là một thách thức lớn đối với cơ thể, mỗi bệnh nhân có mục tiêu phục hồi chức năng khác nhau, khả năng phục hồi chức năng dự kiến cũng khác nhau, nếu không thể phục hồi trạng thái trước khi mắc bệnh, thì mục tiêu là tránh co rút cơ hoặc các biến chứng khác.

2.腦部損傷仍然是身體一大挑戰，每位病人復健目標不同，預期功能恢復也不同，若未能恢復致發病前狀態仍需以避免肌肉攣縮或其他合併症為目標進行。

3. Lần phục hồi chức năng đầu tiên phải có người hoặc người nhà đi cùng, nếu không có người đi cùng thì không nên hoạt động một mình để tránh bị ngã hoặc các chấn thương ngoài ý muốn khác.

3.首次復健務必專人或家屬陪同，若無人陪伴切忌單獨進行活動，避免跌倒或其他非預期之傷害。

4. Trong quá trình sinh hoạt cần chú ý xem bệnh nhân có khó chịu lúc nào không, tránh để xảy ra tình trạng đột quỵ khác.

4.活動過程中須隨時關心病人是否有不舒服，避免發生再次中風。