

中風患者的家居安全

中風是急性腦血管疾病，由於患者腦部血管「阻塞」或「爆裂」，令腦組織不能得到充份養及氧氣，導致神經細胞壞死而引發各種神經症狀。

中風後，神經組織需要長時間才能復原，康復治療時間亦較長。中風徵狀因人而異，因應腦部受影響位置、範圍以及病發時間構成不同程度的損害，可影響運動功能、感覺、語言、認知能力等身體功能，令患者出現肢體無力、攣縮、協調能力及平衡力下降，甚至半身偏癱的徵狀。

中風患者行動不便，令日常生活受影響，容易引發家居意外。外國研究顯示，中風患者中，有高達近四成在中風後半年曾經跌倒。家中高低落差的地方，如廚房或廁所門檻、浴缸或企缸邊緣、破爛的地磚、蹺起的地板等，都增加患者跌倒的風險。

改善家居措施

家中有中風患者的人士，可採取以下措施，改善家居情況：

- 保持通道暢通
- 改低或拆除家中的門檻
- 修補地磚或地板的破爛位置
- 在浴缸或企缸擺放防滑膠墊
- 在門檻貼上顏色鮮明的防滑貼紙
- 選取高度合適、可讓雙腳平放並有扶手的椅子，並在兩側放置咕啞，幫助患者平衡坐姿，避免太軟或太矮的沙發或有轆的椅子
- 使用輪椅或助行架的患者，可擴闊家中門的闊度至 800 毫米或以上，方便出入
- 將梗門改裝為摺門或雙向門，可向外打開，以增加房或洗手間內的空間，並有助發生意外時，輕易入內救援
- 將浴缸改裝為企缸，方便轉移
- 擺放沐浴椅，讓患者坐下洗澡，切勿使用矮櫈或摺櫈
- 安排合資格人士在坐廁及企缸的合適位置安裝扶手，並配合患者身高，安裝在他們的健側
- 注意毛巾架不能穩固承受相當拉力，不能充當扶手使用
- 若患者步履不穩，可考慮在睡房擺放便椅或尿壺
- 中風可影響患者的冷熱觸感，可加裝水溫顯示裝置或採用恆溫熱水爐，避免沐浴時燙傷

- 患者如須煮食，可採用具固定功能的砧板，以固定食材在板上切割，並佩戴防割傷手套，避免割傷
- 如患者控制能力較差，可運用滾輪刀或直角刀協助準備食材
- 偏癱的患者平衡力較差，應坐下穿衣服
- 常用的東西應擺放在大概肩膀至腰的高度，方便拿取
- 做家務時應使用長柄工具，如地拖、長柄夾等，減低攀高或蹲低的機會
- 患者應放慢步伐，切勿倉促行事或同時間兼顧多件事情
- 作適當休息，避免過分勞累

關心中風患者

中風後，神經組織需要長時間復原，治療亦需較長時間，患者的家人從旁鼓勵及協助十分重要，不妨多關心中風患者。

患者在有需要時，亦應主動向身邊年輕一輩、鄰居或非政府機構求助，部分機構為有需要人士提供送飯、家居清潔及安全評估的服務，詳情可向附近的長者中心或綜合家庭服務中心查詢。

想了解更多詳情，歡迎瀏覽衛生署長者健康服務的網頁

(<https://www.elderly.gov.hk/c/index.html>) 及 YouTube 頻道

(<https://www.youtube.com/c/ElderlyHealthService>)。

盡快接種新冠疫苗

此外，本地 2019 冠狀病毒病仍然活躍。政府呼籲仍未完成接種首三

劑疫苗的市民，以及未按專家建議接種加強劑的高風險人士，應盡快

安排接種，以保護自己及家人。