

冷熱刺激復健

中風手部恢復功能

文 / 楊青蓉 示範 / 陳家慶 攝影 / 陳其暉

利用水的冷熱溫度交替，刺激中風者手部的感覺神經，可幫助患者恢復手部功能，這項由花蓮慈濟醫學中心復健師陳家慶發表的「溫度刺激對於早期急性中風病人之功能誘發研究」已被國際中風期刊《STROKE》認同接受，在臨床的運用上成效極佳。

八十歲的曾陳金花女士因右側急性中風住院，約十天後她開始復健，經過一個多禮拜的冷熱刺激治療後，曾女士的手部的動作已經明顯的改善，她的媳婦王秀妹開心的表示，看到婆婆進步的這麼快，除了婆婆本身的毅力之外，更感謝復健師的努力。

忽冷忽熱 讓腦指揮患肢移動

復健師陳家慶表示，「溫度刺激對於早期急性中風病人之功能誘發研究」是利用溫度約攝氏四十多度的熱敷包，與冰敷包交替刺激病人患側手部的局部感覺神經，回傳到大腦，讓大腦知道手部正在接觸刺激，產生「如果手不移開就會受傷」的想法，並有想把手部移開的衝動，之後大腦再將這樣的訊息傳給運

動肌，進行移開的動作。

陳家慶說，之前看到一般人使用冷敷包或熱敷包一段時間後，會因為不舒服而把手拿開時，他開始產生這樣的想法：如果將此原理用在中風病人的患側手，而不讓好手移動的話，患側手會不會因為不舒服而想要離開冷或熱敷包？

住院病人療效佳 獲國際認定

有了這樣的構想，陳家慶隨即將想法向當時的指導教授慈濟大學神經科學研究所蕭富仁教授說明，並在蕭教授的指導與修正下進行科學研究，經過三年的臨床研究後，將研究結果撰述成報告並獲國際中風期刊接受。

溫度刺激療法主要是針對輕度與中度中風、認知清楚並能配合的病人，但如有心臟病病史、長年的糖尿病病史的話，因末梢感覺較遲鈍，不適合進行刺激治療。此外，肌肉張力緊繃的病人使用溫度刺激也無法看出效果。





這個冷熱交替刺激的復健動作以十次為一個循環，如果病患體力好的話，就可以進行兩個循環，如果一次刺激十五至二十秒鐘病人還沒有反應的話，復健師就要幫病人將手部挪開，休息一下，再繼續做，這樣手臂、手指的動作較容易被誘發。陳家慶說，病患也可自行在家持續進行此復健動作。

在家也要繼續刺激

如果家中沒有熱敷包，可以一般容器裝熱水來代替，但切忌使用電熱毯；因為熱水接觸空氣後，溫度會慢慢下降，較安全，但是電熱毯的熱度會持續固定，就不太適合。

在家復健的作法，是先將熱水、或是熱敷包調到正常人摸了五至十秒鐘就會

想要將手挪開的溫度，以免過度刺激造成受傷。而熱水或熱敷包的溫度以不超過攝氏五十度，即一般人手摸著會熱、但不至於過燙，即能達到刺激效果。

之後讓病人用好側手試探溫度後，再用患側手放入包裹著毛巾的熱敷包裡(或浸入熱水)，做了十次後再換用包裹著冰塊的毛巾進行冷刺激。陳家慶強調，在做冷熱刺激治療前，一定要讓病人的好側手先測試溫度，因為每個人的耐受力不同，需讓病患先有心理準備，並藉此教育病患如果治療時覺得不舒服就要將手拿開。

早期中風除了早期治療，更要把握時間盡快復健，掌握復健的黃金期，更有益於患部活動功能的恢復，讓生活品質盡可能回復正常。



東部職災醫療網

勞工朋友保健康

文 / 楊孝友 花蓮慈濟醫學中心職業醫學科主治醫師 攝影 / 謝自富





「醫生，我工作要搬很重的東西，每天下班後都腰酸背痛，我曾經去骨科看過，醫生檢查說我有腰椎椎間盤突出。醫生，這個到底算不算是職業病啊？」職業醫學科診間，拖著長年勞累的身軀，一位患者忍不住發出這樣的疑惑。

用健康換錢 小心職業病

現代人，每天爲了三餐忙碌，幾乎一年三百六十五天都在工作，就算再累，也只能咬著牙撐下去。長久下來，很多因爲工作而造成的傷害慢慢累積。勞工朋友年輕時用健康去換錢，老來只好花大錢看醫生，用錢來換健康。

到底什麼是職業病？疾病的產生可否歸因於工作？其論定必須依據勞工工作現場之狀況、製程、環境、暴露情形、臨床病史以及罹病原因或機轉，來判斷疾病與職業因素是否具有足夠的因果關係，並依據相關之職業病認定基準來判定。若牽涉到保險理賠，職業病的認定需更加仔細而有根據。

因此，醫師下職業病的診斷時，必須對於病人的工作環境與狀況有相當了

解，包含：工作做了多久、之前作什麼工作、工作中接觸哪些危害物質、這些物質對人體有哪些危害、和病人一起工作的其他人是否也有類似症狀等。

近百種職業暴露 可作診斷參考

我國政府已經針對職業性皮膚病、職業引起急性循環系統疾病、職業性氣喘、砷中毒、職業性下背痛、職業性腕道症候群、有機溶劑引起的週邊神經疾病及肝傷害、石棉肺症、職業性矽肺症及煤礦工人塵肺症、職業性過敏性肺炎、刺激性氣體引起的呼吸系統傷害、異常氣壓作業意外、游離輻射職業病、高溫作業之職業病、農藥巴拉刈引起職業性皮膚病，汞、鎘、鉛、錳、苯、鈹、鉻中毒，二硫化碳、二甲基甲醯胺、異氰酸脂類、苯胺類、硝基聯苯、苯胺類、丙烯醯胺、丙烯晴、溴化甲烷暴露 等近百種職業暴露制定相關基準，當作診斷參考。

由於職業病的診斷相當嚴謹，暴露物質的特性與評估也相當複雜，因此，當勞工朋友懷疑自己有職業病時，必須由職業醫學科醫師進一步診斷確認。

改善環境或加強防護 職業病才有根治機會

「預防勝於治療」，就職業病而言也是金科玉律。很多職業病一旦發病，可能只是控制病情，無法痊癒，甚至日漸惡化。因此，職業病的診斷另有一項非常重要的功能，就是讓其他相同環境



的工作人員能免於步上已發病者後塵，因而提早改善環境或加強防護而不致受害。同事之間互相關懷，一旦有異狀，立即找醫師看看是否為職業病，也可以減少受害人數。此外，勞工朋友生病的原因假如跟工作中的危害暴露有關，若沒有將工作環境危害健康的因素找出來加以改善，縱使每天去看醫生、吃藥打針，仍然沒有辦法改善疾病或根治，長久累積更有可能導致疾病惡化。

東區職業傷病診治中心 守護宜花東勞工

東部地區由於山川重阻，過去一直缺乏職業醫學科的專科醫師，東部地區勞工朋友有職業病相關問題時，只能千里迢迢的到台北或高雄看職業病專科醫生。但職業病的診斷通常需經多次門診，蒐集相關資料後才有辦法確定診斷，且勞工遭受職業災害後的復健也須持續數月的時間，因此東部的勞工朋友

往往因路途遙遠而卻步，無法像其他地方民眾接受相同的照護。此外，很多人在因工作受傷或生病後，為了生活，仍然默默忍受身體的不適繼續工作，且不知怎麼改善自己的工作環境。即使生病或受傷後沒有辦法工作時，通常也不懂得怎麼申請政府相關職業傷病給付。

慈濟醫院於今年一月份成立職業醫學科，將關懷進一步擴展到勞工安全健康領域，並於四月接受行政院勞委會委託成立東部地區唯一的「東區職業傷病診治中心」，擔負起守護花蓮、台東、宜蘭地區勞工朋友健康的責任。於二〇〇六年四月廿四日在花蓮慈院舉行中心揭牌儀式，勞委會主委李應元、勞工安全處處長林進基、勞保局花蓮辦事處主任鍾民益、衛生局副局長林南岳、立委盧博基等貴賓，以及花蓮各工廠、職業工會負責人皆蒞臨參與，顯示各界對慈院成立職業傷病診治中心的重視與支持。

樂當勞工朋友的靠山 照顧身體也保護權益

揭牌儀式後，並舉行「東區職業衛生研討會」，針對從職災到康復重返職場、勞工健檢常見問題、新版勞工健康保護規則說明等相關議題與新知進行討論。李應元主委出身公衛背景，深知職業傷害應該是「預防重於治療」，只要事前注意工作規範與小心留意，很多職業傷害的悲劇都是可以避免的。

東區職業傷病診治中心的醫師陣容堅強，由家庭醫學科主任蔡世滋醫師、王英偉醫師，以及職業醫學專科主治醫師楊孝友負責。不論職傷治療、理賠鑑

定、復健和重建服務、諮商輔導、個案追蹤管理等，都有專科醫師提供完善的服務。

自成立以來，除協助勞工職業傷病診斷、安排職災勞工進行職能復健、並進行就業輔導轉介外，職業醫學科更以直接「走入工廠」的服務模式，從教育著手，宣導職場安全衛生觀念，避免職業傷害發生，主動深入社區與工廠，讓勞工朋友能充分掌握知的權利。

職業醫學科的成立，希望能夠把對勞工朋友的關懷傳遞出去，照顧到最基層勞工朋友的健康，在努力付出換取財富的同時，也能常保身體的健康，維持生活的品質。



職業病診斷因果關係之判定，須符合以下原則——

1. 疾病診斷證據的確立

2. 危害暴露的證據

工作環境會暴露在一些危害身體健康的因素。可概分為三大類：

- a. **化學性危害**，例如工廠用的化學物質、溶劑、金屬、氣體。
- b. **物理性危害**，例如震動、搬重物、拉傷扭傷、噪音、悶熱、低溫、異常氣壓、輻射。
- c. **生物性危害**，例如醫護人員照顧病人而感染到肺結核、愛滋病、病毒性肝炎等等。

3. **時序性**：病人在做了這份工作之後才發生的病症。

4. **一致性**：職業醫學界已接受，某些有害物質會造成特定疾病。政府也已經在勞工保險條例中，列出不同職業病常見的範圍，並制定其認定基準，可作為參考。

5. **排除可能的干擾因素**：造成生病的原因可能很多，必須要排除其他因素造成疾病的可能性，才能說這個疾病是職業因素造成。