



~認識與預防脊髓損傷~

主講人：江信行 執行長

單位：社團法人彰化縣脊髓損傷重建協會

地址：彰化縣埔心鄉埔心村埔新路200號

電話：04-8290566

傳真：04-8290570

Email：changsci@yahoo.com.tw

Blog：http://tw.myblog.yahoo.com/chang-sci

網址：http://www.chsci.org.tw

統一編號：78629816 郵政劃撥帳號：21674717

個人簡歷

□ 個人簡介：

民國八十年三月，因運動造成胸椎第4-7節脊髓損傷，導致下肢癱瘓，受傷至今已24年，終生需與輪椅為伍。爲了讓大家認識何爲脊髓損傷及其後遺症與如何避免發生脊損，協會方面長久以來一直在各級學校及機關團體進行「生命教育」宣導活動，希望能喚起社會大眾及學生尊重生命，避免悲劇的發生。

□ 經歷：

曾任：彰化縣脊髓損傷重建協會第九、十屆理事長

現任：中華民國脊髓損傷者聯合會理事

彰化縣慈善團體聯合協會常務理事

彰化縣公共建築物無障礙設備與設施諮詢小組委員

彰化縣校園無障礙環境計畫審核委員

彰化縣脊髓損傷重建協會執行長

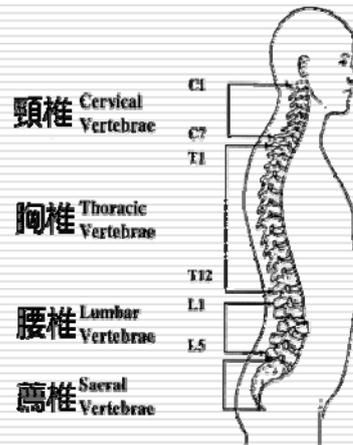
彰化縣脊髓損傷重建協會生命教育宣導講師



認識脊椎

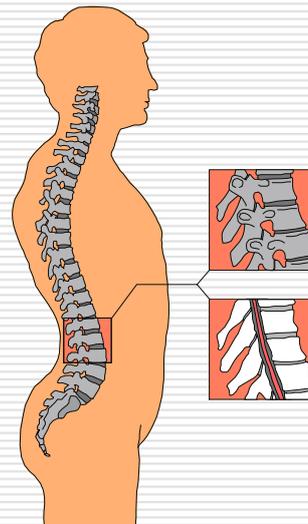
□ 人體的脊椎總共有29節，
可分為四大部分：

- ◆ 頸椎(C1~C7，共7節)
- ◆ 胸椎(T1~T12，共12節)
- ◆ 腰椎(L1~L5，共5節)
- ◆ 薦椎(S1~S5，共5節)



認識脊髓(一)

□ 脊髓是一種灰白色細長圓柱狀組織，位於環狀脊髓骨所形成的環狀管腔中，由腦部延伸至腰部，台語俗稱「龍骨髓」其功能是腦部與四肢間的信號傳達線路，也就是大家所熟知的「中樞神經」。

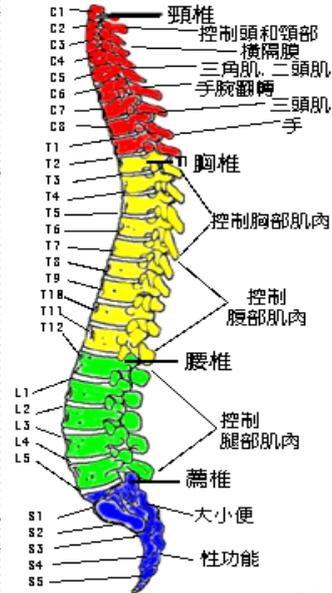


認識脊髓(二)

□ 脊髓可分為四大部份：

1. 頸髓：C1~C8，共8節。
控制呼吸、頸部及上肢功能。
2. 胸髓：T1~T12，共12節。
主管胸腔及腹腔的活動。
3. 腰髓：L1~L5，共5節。
主管兩下肢功能。
4. 薦髓：S1~S5，共5節。
控制排便、排尿，及性功能。

各節脊髓神經
運動功能標示圖



A-何謂脊髓損傷？

- 任何外力造成脊髓的不穩定甚至脫位或疾病因素，而引起脊髓組織的損傷及神經功能的缺損均稱之為脊髓損傷。



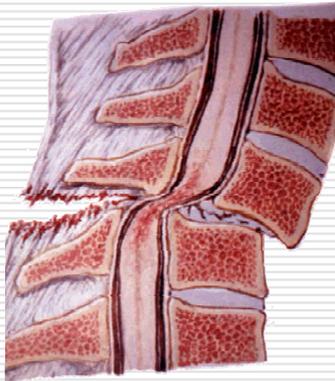
B-脊髓損傷的原因

- 造成脊髓損傷的原因可分為兩大類一為外傷性，另一為非外傷性，兩者約為四比一。
 - (一) 外傷性脊髓損傷：通常是由於巨大的外力，如車禍、墜落、重物壓傷、運動傷害等，使脊柱移位或骨折造成，而有些老年人發生損傷的原因是閃跌、滑跤等小傷害。
 - (二) 非外傷性脊髓損傷：有些是由於腫瘤、脊血管、發炎、神經病變等因素。

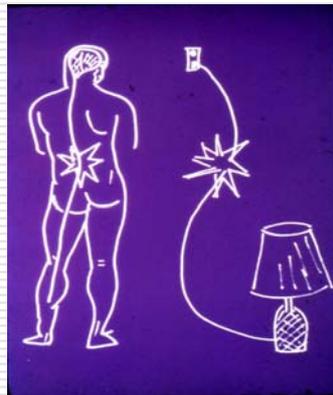


脊髓損傷

- 脊椎骨斷了，脊髓也跟著受傷。



脊髓就像電線一樣



電線斷了燈就不亮了!!



C-脊髓損傷引起的問題

生理方面的影響：

1. 運動機能障礙：截癱、全癱、痙攣
2. 知覺機能障礙：知覺異常、知覺喪失
3. 呼吸機能障礙：呼吸肌麻痺或無力導致之呼吸困難或完全無呼吸功能、肺膨脹不全
4. 排尿障礙：神經性膀胱炎、排尿困難、尿道感染、結石、腎臟衰竭
5. 排便障礙：無法控制排便、便秘、腸阻塞
6. 性功能障礙：陽萎、不孕
7. 皮膚併發病：壓瘡(褥瘡)
8. 自主神經異常：姿勢性低血壓、體溫調節功能失常、**神經根痛(幽靈痛)**



最困擾的生理障礙

- 大小便失禁 50%
- 褥瘡 21%
- 神經痛 9%



脊髓損傷引起的問題

心理方面的影響：

◆沮喪、憂鬱、精神不振、自殺

對脊髓損傷者而言，因行動不便和身體癱瘓是難以接受的事實，因此造成嚴重的心理打擊、所以有些脊髓損傷者，終日沮喪、精神不振，嚴重者以自殺結束生命。



脊髓損傷引起的問題

社會經濟方面的影響：

1. 醫療支出浩大
後遺症病變常造成病患需要長期往返醫院接受治療或復健。
2. 就業困難
3. 婚姻危機



造成脊髓損傷原因(按比例)



交通事故 56%



高處摔下 15%



職業傷害 12%



病變 7%



運動傷害 5%



其他 5%



脊髓損傷者概況

- 20-29歲發生率最高。
- 20-49歲佔三分之二。
- 平均受傷年齡：**27.3** 歲。
- 下半身癱瘓：69 %。
- 四肢癱瘓：31 %。
- 終身以輪椅代步：92 %。



脊髓損傷的急救處理

(一)要如何判斷是不是脊髓受傷呢？

- (1) 觀察傷者有無頭部或顏面傷害，小心頸髓受傷。
- (2) 若傷者意識清楚，趕緊測試他的全身和四肢有沒有知覺，並請他動動手指頭及腳趾頭，若無法動彈，則必小心搬運。
- (3) 若移動傷者時，對方感覺到頸部或腰部劇烈疼痛，便要小心脊髓損傷的存在。
- (4) 如果傷者處於昏迷狀態，就應該把他當作脊髓損傷者來處理。



脊髓損傷的急救處理

(二)如何運送傷者？

- (1) 讓傷者的脊椎得到支撐固定，保持水平直線，不要彎曲、左右擺動、扭轉其身。
- (2) 若懷疑頸髓傷害時，應立即為傷者套上頸圈，傷者的頭、頸和身體要成一直線同時移動，不可使頸部有彎曲動作，更不能讓傷者坐起來。
- (3) 若是胸、腰髓損傷，在搬動時要保持軀幹不得彎曲，翻身時腰部、肩部必須一起翻動，如同滾圓木一般。



D-如何預防脊髓損傷的發生

□ 90%以上的脊髓損傷是由意外傷害所造成，也就是在缺乏警覺或疏於防範的情況下發生的，為避免意外的發生，每一個人都應該具備以下的安全知識，讓自己與他人的健康多一分保障。

- (一)交通安全
- (二)工作安全
- (三)居家安全
- (四)校園安全
- (五)運動安全



如何預防脊髓損傷的發生

(一)交通安全

1. 駕駛車輛時，應注意頭枕的安全高度，亦即頭枕中心點要與耳朵齊高。
2. 下車及開車門時，要注意後方來車並養成兩段式開車門的良好習慣。
3. 此外行人穿越道及停車場也是容易發生車禍的地方，需要特別注意。
4. 駕駛機車時飆車、酒駕、闖紅燈、玩手機/平板電腦、講手機…等，除了法律上禁止外，還可能傷及自己及他人性命。



如何預防脊髓損傷的發生

(二)工作安全

施工中的工地、高空作業、搬運重物等高危險性的工作場所，需要特別注意安全；一般的工作環境則需留意逃生門等公共設施是否完備。



如何預防脊髓損傷的發生

(三)居家安全

浴室、廚房、階梯、陽台等地方，是發生意外較頻繁的地方，比如地板潮溼就容易滑倒，造成嚴重的傷害，應有防滑設備。



如何預防脊髓損傷的發生

(四)校園安全

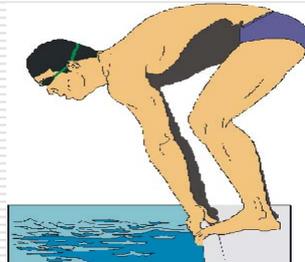
嬉戲或惡作劇極易導致意外，尤其在下課時間，**學童抽掉同學椅子**、彼此**衝撞**、**追逐**、**高處跳下**…等也會帶來危險，相當值得注意。



如何預防脊髓損傷的發生

(五)運動安全

在運動引起的損傷方面，應避免在危險的水域或游泳池跳水，應禁止危險的衝撞運動，其他如騎自行車、球類運動等均應有適當的安全措施。



上車沒繫上安全帶警惕影片



開車記得請繫安全帶



上車請您繫好安全帶



後座不繫安全帶 死亡率增三倍



人偶都勸你要繫安全帶



後座記得請繫安全帶



後座安全帶
宣導



交通安全
宣導影片-後座
繫安全帶

影片來源：[Youtube](#)



馬路如虎口要注意警惕影片



過馬路務必要東張西望
盡快通過



過馬路要小心 請走人行道



生死一瞬間恐怖車禍實錄



過馬路還玩手机
2男學生被車撞飛



行人被撞視頻集錦

影片來源：[Youtube](#)、[優酷](#)



生命歷程分享-江執行長 信行



生命的旅程中，充滿了困難及考驗，
有人選擇逃避：
有人選擇面對並體驗生命的變化，
而激盪出璀璨的火花：
開創**脊新**時代，
營造幸福**家園**。



彰脊第二專長培訓課程



彰脊第二專長影片



彰脊手創工坊-希望襪娃

照過來~照過來~還在為節日送禮煩惱嗎?

彰脊手創工坊-「襪子娃娃」是由一群不向命運低頭，脊髓損傷創作者一針一線所縫製而成，每隻都是獨一無二，賣萌指數破表，送禮自用兩相宜，喜歡的朋友歡迎洽詢協會。



「彰脊手創工坊」接受客製化服務，訂購專線：04-8290566#211張白莉小姐



彰脊希望襪子娃娃影片



彰脊手創工坊-生命油畫



103年彰脊身障畫家油畫聯合展覽報導



104年開課課程

- 1.油畫培訓班 (每週一10：00~16：00)
- 2.吸管造型藝術班 (每月一次週二10：00~16：00)
- 3.襪子娃娃縫製班 (每週三13：00~16：00)
- 4.電腦繪圖設計班 (每週五10：00~16：00)
- 5.保齡球培訓班 (每週二09：30~11：30)



彰脊相關網站



彰脊官網網址

<http://www.chsci.org.tw/app/index.aspx>



彰脊隨意窩

<http://cht.tw/x/9zjzj>



彰脊臉書：請搜尋彰化脊髓



簡報結束



謝謝聆聽、敬請指教。

