



# 腦中風預防與照護

腦中風指突發性的腦部某一區血管發生一堵塞或破裂，而導致該區的腦細胞因缺血而死亡損傷，導致該區支配的肢體發生機能障礙，需要他人協助完成基本之日常生活活動，如餵食、穿衣、沐浴…等等

- 定期健康檢查(四十歲以上每三年、六十五歲以上每年一次)、測量血壓、血糖、膽固醇



- 慢性疾病治療  
高血壓、糖尿病、心臟病必須遵守醫師指示服藥及回診，不可以自行停藥或減量。
- 飲食控制  
需控制熱量攝取，以清淡、少鹽、少糖、少油為原則，多吃高纖維食物，例如：如芹菜、菠菜、油菜、胡蘿蔔等蔬菜類。
- 戒酒戒菸  
香菸中焦油，會加速動脈硬化，長期酗酒會增加中風的危險性，酗酒會使心跳加速，血壓上升，容易引起腦血管破裂而出血

### ● 規律運動

適當運動可以降低血壓、體重、血脂肪、運動原則以每週三次以上，運動時間為20-30分鐘為宜，勿過度勞累



### ● 保持情緒穩定

充足睡眠 (每天約7小時)、養成不生氣的好習慣，發怒時閉上眼睛做深呼吸2-3次，讓情緒穩定下來。

### ● 腦中風後的照護

1. 維持呼吸道通暢，維持病人四肢的溫度。
2. 病人應避免用力咳嗽、用力解便等。
3. 給予病人合適的睡姿，每2 小時翻身。
4. 給予病人施行肢體運動，預防關節變形。
5. 大小便需勤更換尿布。
6. 在復健期協助病人獨立處理日常活動，如：自行進食穿脫

### ● 結論

腦中風是可以預防的，只要了解腦中風的危險因素，並配合定期健康檢查及按時服藥、改變飲食習慣、適度運動，不抽菸及酗酒，就可以防止腦中風的發生。

