



# 認識腦血管意外 (高齡單張)

腦血管意外常被稱作腦中風，是指腦的正常血液供應被破壞。常常突然發生，並產生局部性神經系統缺陷。

## 一、病因：

中風是由於血栓或栓子堵塞血管造成的；也可以由於高血壓腦出血、動脈瘤破裂或動靜脈畸型破裂引起。

## 二、發生率：

中風可發生在任何年齡，45~54歲的發生率為1%，在65~74歲的發生率則增加9%，且年齡每增加5歲，則腦中風的死亡率增加一倍。



## 三、發生危險因子：

| 主要危險因子      | 次要危險因子       |
|-------------|--------------|
| 1.高血壓       | 1.高血脂        |
| 2.高齡（75歲以上） | 2.肥胖症（身體不活動） |
| 3.心臟疾病      | 3.紅血球過多症     |
| 4.糖尿病       | 4.腦中風家族史     |
| 5.暫時性腦缺血的發作 | 5.抽菸、喝酒      |
| 6.曾有腦中風的病史  | 6.嗜吃太鹹、咖啡及茶者 |
|             | 7.長期服用口服避孕藥  |



## 四、腦中風的症狀：因為腦組織受到損傷，而產生各種神經症狀，常見症狀如下：

|             |                      |
|-------------|----------------------|
| 1.眩暈、嘔吐、頭痛  | 6.一側或兩側肢體無力          |
| 2.嘴歪眼斜      | 7.吞嚥困難、流口水           |
| 3.步態不穩、運動失調 | 8.言語不清或無法說話、溝通困難     |
| 4.大小便失禁     | 9.視覺障礙（複視、視力模糊、視野缺失） |
| 5.抽搐        |                      |

## 五、中風後應注意事項：

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

## 六、如何預防中風：



- 1.不要過胖、定期量血壓。
- 2.預防便秘，多攝取吃蔬菜水果與適當的運動。
- 3.勿抽菸、喝酒與少攝取刺激性飲料。
- 4.洗澡水勿太冷或太熱。
- 5.少吃太鹹及膽固醇高的食物。
- 6.依醫囑按時服藥與定期追蹤。