



认识脑中风

一、何谓脑中风：

脑中风主要是因脑部的血流被阻断，通常指血管阻塞或血管破裂出血，导致无法供应脑部氧气的需求，若不实时接受有效的医治，将会导致轻度至重度残障。

二、引起脑中风的危险因素：

(一)高血压。

(二)心脏病。

(三)糖尿病。

(四)高血脂症：易促使动脉硬化。

(五)抽烟：易使得血管收缩引起血压上升及增加动脉粥样硬化，增加发生心脏病及脑中风的危险性。

全人智慧 医疗典范
爱心 质量 创新 当责

经神经内科医师检视
台中荣民总医院护理部编印

(六)喝酒：过量饮酒、酗酒易引起肥胖、血脂过高。

(七)年龄及性别：年龄增加则脑中风机率增高，女性停经前发生脑梗塞的机率较男性低。

(八)肥胖：加速动脉硬化，并使心脏负荷过重，进而增加脑中风发作的可能。

(九)家族史：有中风家族史者，发生脑中风风险较高。

(十)心房颤动。

(十一)其他：气候温度的变化、暂时性脑缺血、遗传因素、服用避孕药、服用某些药物（安非他命、海洛因）及血液疾病等。

三、脑中风一般症状：

(一)一侧肢体无力、口歪嘴斜：单侧感觉麻木，对冷热触痛感觉消失，或没有力气，但可能几分钟后就恢复。

(二)眼睛突然看不见或有复视、模糊现象。

(三)突然剧烈头痛。

(四)严重眩晕、走路时摇晃不定，无法平衡身体或突然跌倒。

(五)吞咽困难、流口水。

(六)说话不清楚、无法说话或沟通困难。

四、脑中风的合并症：

(一)心脏血管方面：血管阻塞、手脚水肿。

(二)呼吸方面：呼吸困难、呼吸喘、痰咳不出来、吞口水容易呛到，容易造成上呼吸道感染，而导致肺炎或呼吸衰竭。

(三)肠胃道方面：便秘、失禁、腹胀、食欲下降。

(四)骨骼肌肉方面：关节僵硬或挛缩（常见的部位是肩、膝、股关节）、垂足及骨质疏松。

(五)皮肤方面：因肢体不能动，骨突处受压迫导致皮肤破损情形。

(六)泌尿方面：小便解不出或无法控制，易造成泌尿道感染。

五、脑中风的预防：

要减少中风造成的后遗症，最佳的方式就是预防中风的发生，可藉由良好生活习惯与帮助病人充分认识危险因子，达到降低中风的风险。

(一)饮食保健方面

1. 养成定时定量，维持正常体重。
2. 热量控制：以清淡为原则，烹调以煮、蒸、烫、炖代替炒、炸等料理方式。
3. 限制「高胆固醇」食物的摄取，如：蛋黄、内脏、肥肉、动物脑、海鲜类食物、鱼卵、奶酪及奶油等。
4. 增加摄取「低量胆固醇」的食物如：鸭肉、羊肉、牛肉、火腿、猪肉、火鸡、鸡胸肉、腿肉、牛奶、鱼类、脱脂奶。

5. 增加「不含胆固醇」的食物如：五穀类、水果类、蔬菜类、植物性油脂、豆制品、蛋白、果酱、花生等硬壳果类。
6. 限制脂肪的摄取，多选用植物油（如橄榄油、葵花油等）为烹调用油，少用猪油。
7. 减少食用醣类食物，因甜食及饮料会转化成血脂及胆固醇。
8. 多吃水果和蔬菜（尤其是绿色和红色）及膳食纤维之摄取，如未加工过的全穀类、豆类，以降低血中胆固醇。
9. 减少外食，避免摄食盐、味精及各种酱料等钠含量高的食物(如腌渍品、罐头类食品、培根、部分夹心饼干或苏打饼干、泡面等)。
10. 尽量少喝酒。

(二)日常保健方面：

1. 维持理想体重。

2. 平日注意血压变化，血压控制于 140/90mmHg 以下，早期发现，早期治疗，为了控制血压，建议低钠饮食。
3. 生活规律，适当运动，运动原则以每星期至少三次以上，每次运动时间以 20~30 分钟为宜，勿过度劳累。
4. 定期接受健康检查，每年一次。
5. 保持情绪平稳，充分睡眠及休息并有适当的娱乐。
6. 禁忌烟酒，戒烟可以降低中风风险。
7. 如有糖尿病、肥胖症或高血压等应及早治疗。
8. 预防便秘，保持大便通畅。
9. 遵照医师指示，服药不能间断，不可随便停药。
10. 淋浴时应注意水温及保暖。
 - (1) 水温应适当约 39℃~42℃，不可太冷或太热。
 - (2) 淋浴时间不超过十分钟。