



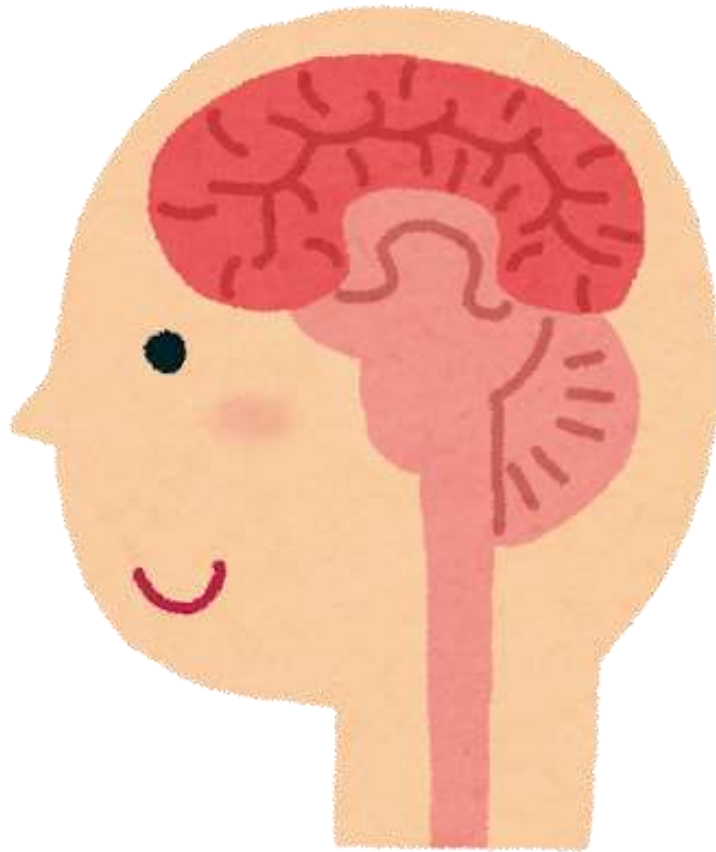
衛教編號：NEURO-001

2003.09.16 訂定

2020.09.25 (8 審)

2023.06.15 (9 修)

認識腦中風



(圖片取自 <https://www.irasutoya.com/>)

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經神經內科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、何謂腦中風：

腦中風是因腦部血管阻塞（缺血性腦中風）或血管破裂出血（出血性腦中風），引發肢體無力、關節活動受限，而降低病人日常生活能力，容易導致輕度至重度殘障，甚至造成死亡。



（圖片取自 <https://www.irasutoya.com/>）

二、引起腦中風的危險







腦中風的危險因子有很多，可分為疾病、行為、個人及其他因素，皆會增加腦中風之風險。



（圖片取自 <https://www.irasutoya.com/>）

三、腦中風的合併症：

腦中風病人，因活動改變甚至臥床不動，容易影響到全身的器官，例如：心血管、肺部、腸胃道、泌尿道、骨骼肌肉及皮膚等常見的合併症之症狀。

		
心血管	肺部	腸胃道
血管阻塞、手腳水腫。	呼吸困難、呼吸喘、由口進食易嗆咳、引發肺炎。	便秘、腹脹。
		
泌尿道	骨骼肌肉	皮膚
小便解不出，易造成泌尿道感染。	肩、膝、股關節僵硬或攣縮、垂足。	因肢體活動性差，易造成壓力性損傷。

(圖片取自 <https://www.irasutoya.com/>)

四、腦中風一般症狀：

腦中風因為腦組織受到損傷，因此會有各種症狀發生，

例如：



(圖片取自 <https://www.irasutoya.com/>)

五、腦中風的復健：

中風常見合併症，容易造成生活品質下降，因此儘早開始規律復健及藥物治療，減少中風造成的後遺症。

(一)協助四肢肢體關節活動度。

(二)改善姿勢擺位、輔具配合，

避免永久攣縮或變形。

(三)協助日常獨立自理生活能力。

(四)肢體可移動性及行走安全性。



(圖片取自
<https://www.irasutoya.com/>)

六、腦中風的預防：

預防腦中風的發生，可藉由良好生活習慣與充分認識危險因子，達到降低中風的風險。

(一) 飲食保健方面

多吃

1. 蒸、煮、燙。
2. 含量低或不含膽固醇，如：羊肉、雞胸肉、脫脂奶、魚類…等。
3. 植物油，如：橄欖油、葵花油。
4. 水果、蔬菜。
5. 全穀、豆類。
6. 膳食纖維。

(圖片取自 <https://www.irasutoya.com/>)



忌吃

1. 炸、炒。
2. 含量高膽固醇，如：內臟、肥肉、魚卵、奶油…等。
3. 動物脂肪，如：牛油、豬油。
4. 醣類、甜食。
5. 味精、醬料。

(二) 日常保健方面：

腦中風可藉由調整生活作息及日常習慣來預防及降低疾病的發生，因此維持良好生活習慣非常重要。



(圖片取自 <https://www.irasutoya.com/>)

七、結論

中風復健需長期進行，可透過醫療團隊轉介至復健機構、持續復健治療及藥物使用，利用擺位、伸展運動及輔具穿戴，改善並提升中風後的生活品質。



(圖片取自
<https://www.irasutoya.com/>)

預防腦中風就是要有良好且規律的生活習慣，並且充分認識危險因子，才能懂得預防與降低中風發生的機率。

八、參考資料

陳右緯、張庭瑜、程遠揚、劉濟弘、陳柏霖、黃國倫、宋岳峰、蘇慧真、陳睿正、周正亮、陳文翔、陳適卿、鄧復旦、陳柔賢、李俊泰、鄭建興 (2021)·2021 年台灣神經學學會、台灣復健醫學會與台灣腦中風學會之腦中風後痙攣治療指引·*台灣中風醫誌*，3(1)，1-27。

[https://doi.org/10.6318/FJS.202103_3\(1\).0001](https://doi.org/10.6318/FJS.202103_3(1).0001)

Diji, K., Zhicheng, X. (2020). Pathophysiology and treatment of stroke: present status and future perspectives.

International Journal of Molecular Sciences, 21(20), 7609.

<https://doi.org/10.3390/ijms21207609>

讓我們來進行測驗，已確認您已充分了解

1. 腦中風分為「缺血性腦中風」或「出血性腦中風」。

是 否 不知道

2. 引起腦中風的危險因子有很多，例如：三高、心房顫動、抽菸、喝酒、天氣、肥胖、年齡、藥物。

是 否 不知道

3. 其實腦中風並不會引起肢體無力、複視、口齒不清等症狀。

是 否 不知道

4. 針對腦中風病人，及早介入復健治療，能改善肢體無力、運動協調性。

是 否 不知道

5. 腦中風可藉由日常生活保健，例如：規則運動、戒菸酒、均衡飲食、維持體重等，預防腦中風發生。

是 否 不知道