

卫教编号：NEURO-001

2003.09.16 订定
2020.09.25 (8 审)
2023.06.15 (9 修)

认识脑中风



(图片取自 <https://www.irasutoya.com/>)

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

一、何谓脑中风：

脑中风是因脑部血管阻塞（缺血性脑中风）或血管破裂出血（出血性脑中风），引发肢体无力、关节活动受限，而降低病人日常生活能力，容易导致轻度至重度残障，甚至造成死亡。



(图片取自 <https://www.irasutoya.com/>)

二、引起脑中风的危险







脑中风的危险因子有很多，可分为疾病、行为、个人及其他因素，皆会增加脑中风之风险。



(图片取自 <https://www.irasutoya.com/>)

三、脑中风的合并症：

脑中风病人，因活动改变甚至卧床不动，容易影响到全身的器官，例如：心血管、肺部、肠胃道、泌尿道、骨骼肌肉及皮肤等常见的合并症之症状。

		
心血管	肺部	肠胃道
血管阻塞、手脚水肿。	呼吸困难、呼吸喘、由口进食易呛咳、引发肺炎。	便秘、腹胀。
		
泌尿道	骨骼肌肉	皮肤
小便解不出，易造成泌尿道感染。	肩、膝、股关节僵硬或挛缩、垂足。	因肢体活动性差，易造成压力性损伤。

(图片取自 <https://www.irasutoya.com/>)

四、脑中风一般症状：

脑中风因为脑组织受到损伤，因此会有各种症状发生，

例如：



(图片取自 <https://www.irasutoya.com/>)

五、脑中风的复健：

中风常见合并症，容易造成生活质量下降，因此尽早开始规律复健及药物治疗，减少中风造成的后遗症。

(一)协助四肢肢体关节活动度。

(二)改善姿势摆位、辅具配合，

避免永久挛缩或变形。

(三)协助日常独立自理生活能力。

(四)肢体可移动性及行走安全性。



(图片取自 <https://www.irasutoya.com/>)

六、脑中风的预防：

预防脑中风的发⽣，可藉由良好生活习惯与充分认识危险因子，达到降低中风的风险。

(一) 饮食保健方面

多吃

1. 蒸、煮、烫。
2. 含量低或不含胆固醇，如：羊肉、鸡胸肉、脱脂奶、鱼类…等。
3. 植物油，如：橄榄油、葵花油。
4. 水果、蔬菜。
5. 全谷、豆类。
6. 膳食纤维。

(图片取自 <https://www.irasutoya.com/>)



忌吃

1. 炸、炒。
2. 含量高胆固醇，如：内脏、肥肉、鱼卵、奶油…等。
3. 动物脂肪，如：牛油、猪油。
4. 醣类、甜食。
5. 味精、酱料。

(二)日常保健方面:

脑中风可藉由调整生活作息及日常习惯来预防及降低疾病的发生, 因此维持良好生活习惯非常重要。



(图片取自 <https://www.irasutoya.com/>)

七、结论

中风复健需长期进行，可透过医疗团队转介至复健机构、持续复健治疗及药物使用，利用摆位、伸展运动及辅具穿戴，改善并提升中风后的生活质量。



(图片取自
<https://www.irasutoya.com/>)

预防脑中风就是要有良好且规律的生活习惯，并且充分认识危险因子，才能懂得预防与降低中风发生的机率。

八、参考数据

陈右纬、张庭瑜、程远扬、刘济弘、陈柏霖、黄国伦、宋岳峰、苏慧真、陈睿正、周正亮、陈文翔、陈适卿、邓复旦、陈柔贤、李俊泰、郑建兴 (2021) • 2021 年台湾神经学学会、台湾复健医学会与台湾脑中风学会之脑中中风后痉挛治疗指引 • *台湾中风医志*, 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>

让我们来进行测验，已确认您已充分了解

1. 脑中风分为「缺血性脑中风」或「出血性脑中风」。

是 否 不知道

2. 引起脑中风的危险因子有很多，例如：三高、心房颤动、抽烟、喝酒、天气、肥胖、年龄、药物。

是 否 不知道

3. 其实脑中风并不会引起肢体无力、复视、口齿不清等状况。

是 否 不知道

4. 针对脑中风病人，及早介入复健治疗，能改善肢体无力、运动协调性。

是 否 不知道

5. 脑中风可藉由日常生活保健，例如：规则运动、戒烟酒、均衡饮食、维持体重等，预防脑中风发生。

是 否 不知道