

## 什麼是腦中風?

腦中風為一種急症，主要是因腦部血管阻塞或破裂造成腦部功能喪失，導致無法供應腦部氧氣的需求，若不即時接受有效的醫治，將會殘留中至重度殘障。

### 一、腦中風的種類：

類別	發生原因
缺血性中風(腦梗塞)	因血液凝塊(血栓)阻塞腦部血管所造成，佔所有中風的 3/4
出血性中風(腦出血)	因供應腦部的血管破裂造成

### 二、腦中風有哪些症狀?

1. 突然半邊身體癱瘓
2. 突然半邊身體感覺麻木
3. 突然嘴角歪斜
4. 突然說話不清楚
5. 突然說不出話來或聽不懂話
6. 突然意識改變
7. 突然走路不穩
8. 突然失去協調感
9. 突然一側看不見
10. 突然頭部劇痛

### 三、甚麼人容易發生腦中風?

1. 曾發生短暫性腦缺血者
2. 糖尿病
3. 高血壓
4. 風濕性心臟病、心律不整
5. 肥胖
6. 血脂肪過高
7. 抽煙

## 8. 老年人

### 四、腦中風的疾病分期：

急性期：病情尚未穩定月5-6天，如發生併發症則需延長住院天數以及恢復時間。

恢復期：出院至六個月內，需積極復健治療。

慢性期：六個月後需長期追蹤及藥物控制，預防二度中風。

### 五、常見的併發症有哪些？

1. 腦水腫或出血：原有的病情變化
2. 胃出血：常見於大血管梗塞，及所有腦出血的患者
3. 吸入性肺炎：常發生在意識不清或吞東西噎到的患者，故應配合醫師的治療，視情況插上鼻胃管餵食
4. 體溫、呼吸、血壓不穩定：常發生在中風後的前幾天。
5. 四肢關節僵硬攣縮。
6. 褥瘡、破皮
7. 大小便失禁
8. 大便解不出來(便秘)
9. 尿道發炎
10. 腦水腫

### 如何預防腦中風？

#### 一、高血壓的控制

1. 腦中風的機率會隨著收縮壓或舒張壓的升高而增加。因此中風機率比一般人高。
2. 血壓值應控制在140/90mmHg，若患者同時有糖尿病及高血壓時，血壓控制目標應小於130/80mmHg。
3. 好好控制血壓，可降低發生中風、心機梗塞、心臟衰竭及失智症等疾病的機會。
4. 定期門診追蹤遵照醫師指示服藥不可自行增減藥量或停藥否則可能會導致血壓突然地升高甚至產生致命的危險。

5. 最好能自備血壓計定期量血壓並詳細記錄，門診追蹤時可作為醫師調整藥物劑量的依據。

※血壓不穩時：早晚各一次或數次。

※血壓穩定時：每日測量一次。

## 二、糖尿病的控制

1. 高血糖會加速血管硬化，造成大、小血管病變，會引起中風、腎衰竭、心臟病等疾病的發生。中風機率比一般人增高。

2. 治療目標：糖化血色素質控制在小於7%。患者最好能自備血糖機，並學測量，且要瞭解低血糖症狀及處理方法。

3. 定期量血糖並詳細記，門診追蹤時可作為醫師調整藥物劑量的依據。

4. 定期門診追蹤遵照醫師指示服藥不可自行增減藥量或停藥。

## 三、心臟病的控制

1. 心臟病導致中風機率會升高。

2. 高危險群心房顫動或瓣膜疾病患者：年齡大於65歲，有中風疾病史。

3. 定期門診追蹤遵照醫師指示服藥不可自行增減藥量或停藥。

## 四、頸動脈狹窄

1. 是一種動脈狹窄，70歲以上老人會有此症狀，通常經由頸動脈超音波被意外發現，造成中風機率會加倍。

2. 通常疾病症狀不明顯。

## 五、膽固醇過高

1. 膽固醇會增加動脈血管粥狀硬化現象，因而增加心肌梗塞及冠狀動脈疾病的機率發生。

2. 建議低密度膽固醇(LDL)值控制在小於100mg/dl。

## 六、飲食控制

1. 控制鹽份的攝取：

※少吃鹽醃、煙燻、燒烤等過多調味料的加工食品，如罐頭製品、香腸、臘肉等。

※可使用八角、花椒、肉桂等天然香辛料來調味減少鹽分的攝取。

## 2. 控制油脂的攝取量

※少吃油炸油煎的食物，及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。

※可使用清蒸、涼拌、烤、滷、燉等烹調方式。

※少吃動物性脂肪，如蛋黃、豬牛油、肥油、奶油等。

※少吃高膽固醇食物，如：內臟類、烏魚子、蟹黃、魚卵等應少吃，建議但黃每週最多吃2-3個為限。

## 3. 控制糖份的攝取：

※有糖尿病的患者，應遵守營養師建議的飲食計畫，良好控制血糖。

## 4. 增加高纖維質食物：

※多攝取蔬菜、水果、全穀類(如燕麥、薏仁)和未加工的豆類(如黃豆、綠毛豆)等含纖維質高的食物。

## 5. 維持理想體重。

## 6. 請勿大吃大喝，年節由須注意。

## 七、規律運動

1. 運動原則：每星期至少三次以上，每次運動時間以30分鐘為宜，在體力能忍受範圍勿過度勞累。

2. 中風患者出院後，不宜做太劇烈的運動，以散步、氣功、太極拳為宜。

## 八、戒菸、戒酒

1. 香菸中含有尼古丁，會加速動脈血管硬化，造成腦中風。因此，最好能戒菸。

2. 酗酒會使心跳加快，收縮性血壓上升，血流對血管的衝擊力增加而容易引起腦血管破裂而出血。

## 九、其他日常生活保健

1. 保持心情愉快，生活起居要有規律。
2. 維持正常的排便習慣，避免便秘。
3. 留意天氣的變化，注意保暖，天涼加件衣服或戴帽子、手套等。
4. 家中的擺設應簡單，設施要注意安全，如良好的照明設備，清除走道雜物，浴室廁所要有扶手及止滑墊。
5. 避免三溫暖或泡熱水浴太久最好採淋浴，水溫約 40 度。

## 十、發生腦中風怎麼辦？

1. 中風發作之 24 小時內稱之為急性期，須通知緊急醫療救護系統 (119) 送往醫院。
2. 就醫前需保持鎮定，將麻痺的那一側朝上橫臥，以免嘔吐噎到導致吸入性肺炎，應避免餵食任何食物。
3. 解開緊身衣物，如皮帶、胸罩、領帶等，助病患呼吸。
4. 仔細監測注意病患的意識程度、呼吸、血壓與心跳之變化，上下肢、左右側運動與感覺的狀況。
5. 切記！勿立即給予降血壓藥物。

