

新中興醫院

腦中風的預防



類別	衛教單張	編號	NR3035
主題	腦中風的預防	制訂日期	95. 08. 01
負責單位	護理部	最新修訂日	96. 02. 15
負責人	吳宜珊	修訂日期	99. 04. 16

腦中風發生的原因

腦中某部位的血流中斷，通常指血管阻塞或血管破裂出血而造成身體某些器官不能正常運作。

引起腦中風的危險因素

高血壓、心臟病、糖尿病、高血脂症、抽煙、喝酒，年齡增加、停經後婦女、肥胖、缺乏運動與氣溫變化溫差過大均使腦中風機率增高。

腦中風一般症狀

頭暈、頭痛、半身不遂、眼睛突然看不見或有複視(看東西出現兩個影像)、模糊現象、說話不清楚或無法說話、耳鳴、暈眩、吞嚥困難、走路時搖晃不定、會有記憶力、方向感及判斷力退化的情形、情緒不穩、尿失禁及排便能力改變。

腦中風的預防：

一. 飲食保健方面：

1. 儘量減少膽固醇食物的攝取：如肥肉，蛋黃，肉類，內臟，海鮮，腦(豬、牛、雞、鴨及魚…等)及奶油等。
2. 減少脂肪的攝取量，並以植物油(如：葵花子油，大豆油)取代豬油食用。
3. 多吃水果和蔬菜(尤其是綠色和紅色)，預防便秘，保持大便暢通。
4. 食用含油少的脫脂奶，蛋白，魚肉，雞肉，及瘦肉來供給蛋白質。
5. 不可吃太鹹的食物如：醃製品罐頭製品，運動飲料食品。
6. 勿暴飲暴食，食量應平均，均衡不偏食。
7. 儘量少抽煙、喝酒。



二. 日常保健方面：

1. 平日注意血壓變化，若有高血壓現象，應儘早至醫院診治，遵照醫師指示，服藥不能中斷，也不可隨便停藥。
2. 維持生活規律。
3. 維持正常體重，理想體重：男性(身高-80) X 0.7，女性(身高-70) X 0.6
4. 定期接受健康檢查，每年一次。
5. 保持情緒平穩，充份睡眠及休息適當的娛樂。
6. 如有糖尿病應至醫院治療。
7. 淋浴時應注意水溫，以 39-42°C 較適當，約十分鐘即可，並注意保暖。