

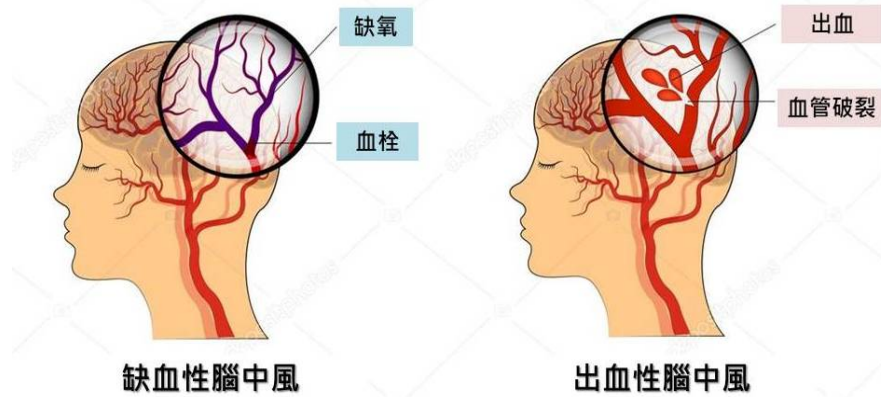


中風患者的注意事項



一、什麼是腦中風？

大腦因局部的血流障礙，發生急性局部功能喪失。



圖摘自 <https://reurl.cc/0jGyb9>

二、什麼人容易發生腦中風？



圖摘自國健署

三、常見的症狀



圖摘自 <https://reurl.cc/dmLM5q>

四、常見的併發症

1. 胃出血：可能因藥物副作用引起或壓力性潰瘍
2. 血壓不穩定：中風後的前幾天
3. 吸入性肺炎：意識不清或吃東西會噎到的病人
4. 患側關節僵硬、褥瘡、破皮
5. 大小便失禁或解不出來、尿道發炎

五、住院期間家屬應注意事項

1. 注意病人的意識狀態、呼吸、肌肉力量、噎咳，若有變化立即通知醫護人員。
2. 不能翻動病人至少每兩小時翻身一次，並按摩輕拍背部，可預防病人發生皮膚破損。
3. 日常用品放置病人健側，方便病人取得。
4. 下床活動必須有家屬在旁陪伴，若需要助行器或便盆椅可向護理站借取。
5. 若復健運動中，有不適感如頭暈或突然無力，立即告知復健人員。
6. 身上有鼻胃管、尿管，下床活動前將固定衣著或褲帶上，防止管路拉扯。

六、出院後返家注意事項

1. 每日量血壓及血糖並記錄，遵從醫師指示規律服用藥物控制，維持血壓及血糖穩定。
2. 飲食均衡：限制鹽份量、水份每天攝取 2000cc，每天蔬菜與蛋白質均衡，水果酌量，避免吃飽和脂肪食物如油炸、肥肉等，以及反式脂肪的食物如人造奶油，精緻碳水化合物如麵包、蛋糕等，降低膽固醇。
3. 控制體重：規律運動，不宜做太劇烈的運動。
4. 出院後留意天氣的變化，注意保暖。
5. 維持正常的排便習慣，避免便秘。
6. 保持心情愉快，生活起居要有規律。
7. 戒菸、戒酒、適量糖，降低中風風險率。
8. 若有尿管的病人應每天幫他(她)做尿道處清潔，防止泌尿道感染。
9. 家中的擺設應簡單，設施要注意安全及良好照明設備，浴室廁所要有扶手及止滑墊，且輔助器放置在旁，方便病人取得。
10. 請依指示返院門診復健治療及門診追蹤檢查。