



## 預防腦中風-從改變生活型態做起

維持良好生活型態能降低中風的風險，根據醫學研究顯示，健康的生活型態可降低 70% 的中風風險，對已是心血管疾病高危險族群更是重要，防範腦中風從日常生活做起！



若您本身為高血壓病患，建議每日應固定時間測量血壓並記錄，提供回診時醫師參考。讓您的血壓獲得良好的控制。



慢性疾病病患應按時服用藥物及定期回診追蹤，請勿自行停藥或減少用藥量。



菸含有尼古丁，會加速動脈血管硬化，造成腦中風。若您沒有抽菸習慣，請勿嘗試！並避免吸入二手煙。若您有抽菸習慣，請務必戒菸！



建立良好的飲食習慣，攝取新鮮的水果與蔬菜。避免過多調味料(少糖少鹽)與反式脂肪。



運動原則以每星期至少三次以上，每次運動時間以 20-30 分鐘為宜。

適合中老年人的運動，如：步行、太極拳、外丹功、爬山、游泳等。



維持健康的體重，維持身體 BMI 在 24 以下

避免攝取過多高熱量食物(如油炸、油煎及加工食品)，少吃點心、零食及含糖飲料或酒精類飲品。

食用肉類避免肥肉、三層肉，且料理方式避免滷的或炸類。

### Reference :

AHA/ASA (2016) .retired

from:[http://www.strokeassociation.org/idc/groups/stroke-public/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm\\_309712.pdf](http://www.strokeassociation.org/idc/groups/stroke-public/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm_309712.pdf)

【本衛教單僅供衛教宣導用，圖文內容若有侵犯著作權，請惠予告知本院】