



認識腦中風

什麼是腦中風？

『腦中風』是因腦部血管局部性的阻塞或出血，使腦部缺乏養分及氧氣，使腦細胞無法維持良好生理機能，造成腦細胞組織受損及壞死。



腦中風的危險因子

- 高血壓
- 糖尿病
- 心臟病
- 抽菸
- 肥胖
- 有腦中風病史
- 高血脂症
- 缺乏運動
- 不良的飲食習慣(高油、高鹽、高糖)
- 高尿酸症
- 酒精及藥物濫用
- 有頸動脈病變病史者
- 有腦血管及心血管疾病之家族史

腦中風的症狀



如何預防腦中風



定期健康檢查

衛生福利部國民健康署建議年滿四十歲以上成人，每三年可健康檢查一次，而六十五歲以上老年人，則每年可一次健康檢查



慢性疾病的治療

罹患高血壓、糖尿病、心臟病等其他慢性疾病患者應按照醫師的指示，按時服用藥物及回診追蹤，絕對不可以自行停藥或減少用藥量



定時測量血壓並記錄

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



均衡飲食

- (1) 定食定量，勿暴飲暴食
- (2) 烹調料理時，選用植物油，避免使用動物油(豬油、牛油)
- (3) 食用肉類避免肥肉、三層肉，且料理方式避免滷或炸類
- (4) 多食用綠色蔬菜，每餐至少 1/3 碗
- (5) 避免刺激性食物(濃茶葉、辣椒、咖啡)
- (6) 避免食用動物類肉臟



規律的運動

一週至少三次，每次時間為 20 分~30 分。



戒菸戒酒

菸中含有尼古丁，會加速動脈血管硬化，造成腦中風
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

參考資料：

Kernan, W. N., Ovbiagele, B., Black, H. R., Bravata, D. M., Chimowitz, M. I., Ezekowitz, M. D., & Wilson, J. A. (2014). Guidelines for the Prevention of Stroke in Patients With Stroke and Transient Ischemic Attack A Guideline for Healthcare Professionals From the American Heart Association/American Stroke Association. *Stroke*, 2161-2236.

【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】