

認識腦中風

一、腦中風發生的原因

腦內某部位的血流中斷後，通常指血管阻塞或血管破裂出血而造成腦細胞缺氧損傷，而致肢體喪失正常功能。

二、引起腦中風的危險因素

- (一) 血壓高
- (二) 心臟病
- (三) 糖尿病
- (四) 高血脂症：膽固醇太多易促使動脈硬化
- (五) 抽煙
- (六) 年齡及性別：年齡增加則腦中風機率增高，女性停經前發生腦梗塞的機率較男性低。
- (七) 肥胖
- (八) 其他因素：氣候溫度的變化，暫時性腦缺血，遺傳因素，服用避孕藥，血液疾病等。

三、腦中風一般症狀及後遺症

- (一) 頭暈、倦怠
- (二) 半身不遂：一側手或腳突然感覺麻木，對冷熱觸痛感覺消失，或沒有力氣，但可能幾分鐘就恢復。
- (三) 眼睛突然看不見或有複視模糊現象。
- (四) 說話不清楚，或無法說話。
- (五) 吞嚥困難。
- (六) 走路時搖晃不定，無法平衡身體或突然跌倒。
- (七) 智力缺損，會有不專心，記憶力，方向感，判斷力退化的情形。
- (八) 情緒不穩。
- (九) 尿失禁及排便能力改變。

四、腦中風的合併症

一般腦中風患者，長期臥床不動通常會影響到全身的器官：

- (一) 心臟血管方面：血栓、水腫。
- (二) 呼吸方面：肺活量降低，痰及分泌物不易咳出，肺炎，呼吸衰竭，易造成呼吸道感染。
- (三) 腸胃道方面：便秘，失禁，腹脹，厭食。
- (四) 骨骼肌肉方面：關節僵硬或攣縮(常見的部位是肩，膝，股關節)，垂足，骨質疏鬆。
- (五) 皮膚方面：可能會有壓瘡的情形發生。
- (六) 泌尿方面：小便解不出或失禁易造成泌尿道感染。

五、腦中風的預防

(一)飲食保健方面：

1. 注意均衡飲食，以維持理想體重。
2. 儘量減少膽固醇食物的攝取：肥肉，蛋黃，肉類，內臟，海鮮及奶油等。
3. 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。
4. 減少食用醣類食物，禁用純糖類食品，如：蜂蜜，糖精等。
5. 多吃水果和蔬菜(尤其是綠色和紅色)。
6. 食用含油少的脫脂奶，蛋白，魚肉，雞肉，及瘦肉來供給蛋白質。
7. 不可吃太鹹的食物如：醃製品罐頭製品，運動飲料食品。
8. 每餐不可吃太飽，三餐食量應平均。
9. 儘量少喝酒。

(二)日常保健方面：

1. 平日應注意血壓變化，早期發現早期治療。
2. 生活規律，適當運動(每週三次，每次30分鐘)。
3. 維持理想體重：男： $(\text{身高}-80)\times 0.7$ ，女： $(\text{身高}-70)\times 0.6$
4. 定期接受健康檢查，每年一次。
5. 維持情緒平穩，充份睡眠及休息適當的娛樂活動。
6. 禁忌煙酒。
7. 預防便秘，保持大便暢通。
8. 淋浴時應注意水溫及注意保暖。水溫應適當約39—42度，不可太冷或太熱，淋浴時間約十分鐘。
9. 如有糖尿病、肥胖症、高血壓等應及早治療。
10. 遵照醫師指示，服藥不能間斷，不可隨便停藥。

諮詢電話：07-7511131 分機 2593

民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復