

認識腦中風

腦中風的分類

腦中風主要是血管發生病變，引起腦神經組織破壞，主要有下列三類：

- 1.腦梗塞：腦血液流量不足，導致腦組織壞死和機能失調，如腦血栓及腦栓塞。
- 2.腦出血：腦血管破裂引起顱內出血，如腦組織內出血及蜘蛛膜下出血。
- 3.暫時性腦缺血發作：因暫時腦部缺血引起中風症狀，一般在 24 小時內可恢復。

腦中風前的預兆&症狀

- 1.突然視覺障礙(複視、視力模糊、視野缺失)。
- 2.暈眩、平衡感喪失。
- 3.半側臉部或肢體麻痺。
- 4.吞嚥困難、流口水。
- 5.說話困難、理解障礙。

中風時的緊急處理

- 1.家屬保持鎮靜。
- 2.讓病人躺下，如有嘔吐時，應讓其側臥保持呼吸道通暢，以免嘔吐物及分泌物進入氣管而引起肺炎。
- 3.將病人身上的緊身衣物如領帶等解開，以維持病人足夠的換氣量。
- 4.若有抽搐情形，用毛巾捲放至口腔中，以防咬傷舌頭。
- 5.盡速打 119 請救護車送至設備完善的醫院。不可拖延，愈早治療效果愈好，延誤時間常會造成不可彌補的後果。
- 6.急性缺血性中風 3 小時內到院，把握黃金 3 小時。



[護理師在堂隊進行衛生教育宣導]



預防腦中風

腦中風預防

- 1.定期健康檢查：40 歲以上民眾，最好能每年至醫院作一次全身健康檢查。
- 2.量血壓：血壓高於 140 / 90 mmHg 者，請每星期至少量一次血壓，最好自備血壓計。
- 3.均衡飲食：少吃鹽、糖、油，多補充水份。定食定量、多吃蔬果、少吃動物性油脂及動物內臟。
- 4.規律的運動：
 - a.適當而確實的暖身運動。
 - b.在體能忍受的限制內運動。
 - c.慢慢地停止運動。
 - d.運動後應等待流汗停止後再沐浴，且最好採用溫水。
- 5.保持情緒的穩定，心情常保愉快。
- 6.避免煙、酒、應酬等不良嗜好。
- 7.長期慢性疾病者，如高血壓、糖尿病、心臟病等，需遵照醫生囑咐，長期治療控制，以防腦中風的發生。



[長輩專心聆聽衛生教育宣導]

