

中風患者的注意事項

一、什麼是腦中風？

指腦血管阻塞或破裂，造成腦功能喪失的現象。

二、什麼人容易發生腦中風？

- 曾發生短暫性腦缺血者
- 糖尿病
- 高血壓
- 風濕性心臟病、心律不整
- 肥胖
- 血脂肪過高
- 抽菸
- 老年人

三、常見的併發症有：

1. 胃出血：常見於大血管梗塞，及所有腦出血的患者。
2. 吸入性肺炎：常發生在意識不清或吞東西會噎到的患者，故應配合醫師治療，插上胃管餵食。
3. 血壓不穩定：常發生在中風後的前幾天。
4. 四肢關節僵硬攣縮。
5. 褥瘡、破皮。
6. 大小便失禁或解不出來。
7. 尿道發炎。
8. 敗血症。

四、住院期間家屬應注意事項：

1. 注意患者的意識狀態，呼吸之穩定，如有變化立刻通知醫護人員。
2. 患者至少每二小時須翻身一次，並按摩輕拍背部，可預防患者發生褥瘡。
3. 每天須為患者擦澡至少一次，並用 1~2 小時應檢查尿片是否濕了，予以更換。
4. 若插有尿管的患者應每天幫他(她)做尿管清潔，以防止泌尿道感染。
5. 依指示為患者做復健運動。

五、飲食注意事項：

1. 可多吃青菜、水果、魚，清晨起床喝一杯開水。
2. 請勿太吃大喝，年節尤須注意。
3. 少吃鹽份高的食物，如罐頭製品、醃漬食物等。

4. 禁菸、酒、濃茶、咖啡、味素等。
5. 少吃動物性脂肪，如蛋黃、豬牛油、蝦、蟹及動物性內臟；椰子含膽固醇高，應避免食用。

※您若有飲食方面的問題，我們將會為您聯絡營養師營養諮詢。

六、患者出院後返家注意事項：

1. 保持心情愉快，生活起居要有規律。
2. 請家人或您自己學習量血壓，一天至少二次，早晚各一次(固定時間)，並作記錄，門診追蹤時給醫師參考。
3. 維持正常的排便習慣，避免便秘。
4. 如有心臟病、糖尿病、高血壓應控制好。
5. 出院後不宜做太劇烈的運動，以散步、氣功、太極拳為宜；做戶外運動則冬天要在太陽出來之後，夏天要在太出來，前並穿上反光衣物。
6. 留意天氣的變化，注意保暖，天涼加件衣服或戴帽子、手套等。
7. 家中的擺設應簡單，訪施要注意安全，如良好的照明設備、清除走道雜物、浴室廁所要有扶手及止滑墊。
8. 管灌患者的家屬應學會如何為患者管灌餵食。
9. 痰多患者，家屬應學會如何抽痰。
10. 使用氣切的患者，家屬應學會如何照顧氣切。
11. 服用中藥須請教正式的中醫師，不要服藥，以免加重病情。
12. 請依指示返院門診追蹤檢查，勿隨意停藥或減量。

七、需準備的醫材

出院前應做好醫材準備：如血壓計、血糖機、便盆椅、輪椅、助行器、抽痰機、氣墊床等等...（如有問題可詢問您的護士）

八、需就醫情況：

- 再度意識不清
- 臉、手、腳麻木
- 說話口齒不清
- 視力模糊
- 頭暈厲害、血壓過高或血壓不穩定
- 併發有癲癇、發高燒、呼吸困難

如發生以上情形，請儘早送醫，以免延誤治療。