



腦中風護理指導

1999.03 制定
2023.05 修訂

一、 什麼是腦中風：

腦中風是指腦血管破裂或堵塞所引起的出血或血流不暢，使腦內局部受到壓迫，因血液循環不良，造成腦部部分失去功能而留下的神經症狀。其中分類如下：

- (一) 缺血型：腦血栓、腦栓塞。
- (二) 出血型：腦出血、蛛絲膜下腔出血。
- (三) 暫時性缺血性發作(小中風)：暫時性的腦部缺血，通常會於24小時內恢復，大部分不會留下後遺症。

二、 腦中風危險因子：

高血壓、糖尿病、心臟病、動脈硬化、高膽固醇、中風家族史、肥胖、缺乏運動、抽菸、飲酒過量、口服避孕藥或藥物濫用(安非他命及海洛因)等。

三、 腦中風症狀：

- (一) 突發性手腳或臉部突然發麻或無力，尤其是身體的單側。
- (二) 突發性意識不清、口齒欠清、表達困難或無法理解別人話語。
- (三) 突發性單側或雙眼視力模糊。
- (四) 突發性行走困難，覺得頭暈昏眩，失去平衡或協調。
- (五) 突發性不明原因的嚴重頭痛。

四、 飲食方面注意事項：

避免鈉(鹽巴)及膽固醇含量高的食物、動物性油脂、刺激性的調味品、酒、濃茶、咖啡。

種類	建議可食用的飲食	建議少用的飲食
1. 全穀根	米飯、白麵。	麵線、速食麵(泡麵)等

莖類		加工品。
2.低脂乳 品類	低脂奶、脫脂奶。	乳酪及起司。
3.豆魚肉 蛋類	1.新鮮瘦肉、魚(清蒸或煎魚需去魚皮)、海鮮、去皮的禽肉及蛋類(一週勿超過三個蛋黃)。2.新鮮豆類：豆腐、豆漿、豆干、黃豆製品等。	1.內臟(如腦、肝、腰子)、肥肉、蟹黃、蝦卵等膽固醇含量高之食物。 2.加鹽或醃製的食品：香腸、臘肉、肉鬆、鹹魚等。 3.罐頭製食品：蔭瓜、肉燥、豆腐乳。
4.水果類 5.蔬菜類	新鮮水果、蔬菜及自製果。	1.蜜餞、果乾、罐頭水果。 2.葡萄柚易與藥物有交互作用，儘量勿食用或與醫師討論。
6.油脂與 堅果類	植物油如花生油、橄欖油。	1.動物性油如豬油、牛油、雞油、奶油等。 2.過多的堅果攝取如：花生、杏仁果、核桃、黑芝麻等。
7.調味品	蔥、薑、蒜、八角。 請按醫師指示採取低鹽飲食，一天鹽量少於5公克（約一茶匙）	豆瓣醬、沙茶醬、蠔油、豆鼓、味噌、芥茉醬、烏醋。

8.其他

無水分限制應多攝取水份

減少含糖飲料或甜點

五、藥物方面注意事項:

- (一) 出院後按醫師指示服藥，不可自行調整或中斷服藥；如有不適，可利用電話諮詢或就醫。
- (二) 配合醫師指示，服用降壓劑，服藥前或每日至少量一次血壓(固定時間)，並記錄以供返診參考。血壓正常值為120~130mmHg/60~80mmHg。
- (三) 服用抗凝血或抗血小板藥物時，應密切注意是否有：瘀傷範圍擴大、血尿、黑便、牙齦出血、流鼻血等情形，如有上述症狀，可利用電話諮詢或就醫。

六、自我照顧注意事項:

- (一) 預防壓瘡發生：每次翻身時，應檢查骨突處，如尾椎、臀部、足踝及關節突出處，有無發紅或破皮，避免按摩骨突處及同一部位受壓太久。
- (二) 每日保持身體清潔，盡量穿寬鬆柔軟吸汗的衣服。
- (三) 定時修剪指甲，去除指(趾)垢，睡前泡溫水，促進血液循環和幫助睡眠。
- (四) 避免洗三溫暖，最好採用溫水淋浴。
- (五) 進食後維持口腔清潔，可避免口腔內細菌孳生，如果無法自行刷牙者，照顧者可以使用棉枝沾開水或漱口水清洗。
- (六) 養成定時排便的習慣，避免便秘，因為用力解便會使血壓上升。
- (七) 預防感染:
 1. 呼吸道:
 - (1)協助每兩小時做背部扣擊，有痰時儘量咳出，若有痰咳不出，必要時利用抽痰，以防止肺炎。
 - (2)進食時，採半坐臥式，以免造成吸入性肺炎。

2. 泌尿道:有留置導尿管的病人，每天可用溫水進行局部沖洗一次，避免感染。

(八) 吸菸會使心跳加速及血管收縮、血壓上升、膽固醇上升以及讓血液更具黏性，增加血液流動的困難，血塊有可能會於較狹窄的血管內形成，繼而引發心臟病及中風，故應戒菸。

(九) 服用降血壓藥物應注意姿勢性低血壓症狀，如臉色蒼白、脈搏加快、頭暈、頭痛、視力模糊等現象，此時應平躺，下肢抬高，以利腦部血循。

(十) 頸部勿按摩或推拿，避免血管剝離。

(十一) 維持理想體重。

(十二) 居家環境光線宜明亮，地板保持乾燥，必要時廁所可加裝扶手及防滑墊，以預防跌倒。

(十三) 請保持情緒穩定、注意溫差變化，避免血管收縮，增加再次腦中風風險。

(十四) 定期返診，若有以下症狀應盡速就醫，如嗜睡、叫不醒、神智恍惚、記憶喪失、胡言亂語、失語、臉歪、視力喪失、吞嚥困難、頭痛、頭暈、臉潮紅、突然一側肢體乏力、麻、口齒不清、複視等症狀時，應儘速就醫。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕

(089) 310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9：00-12：00，下午 2：00-5：00。

祝您 平安健康