

腦中風 衛生教育指導

定義及原因：

所謂腦中風，是指腦部血管發生病變，以致血管突然破裂或堵塞（前者造成腦內出血，後者造成腦梗塞），使腦部功能缺損造成腦功能喪失的現象，引發肢體活動或思考能力暫時或永久失去功能，可能出現單或雙側肢體麻痺無力、嘴歪眼斜、步態不穩、口齒不清或吞嚥困難、一眼或雙眼視力不明、精神或記憶改變、劇烈頭痛甚至意識昏迷等徵狀。

腦中風危險因子：

高血壓、糖尿病、心臟病、高血脂症、缺乏運動、吸菸、飲酒。

預防：

- ◎預防高血壓及動脈硬化，注意飲食，戒菸、戒酒、限制茶、咖啡之飲用，養成淡食的習慣，少食過鹹之食物，少吃油膩、脂肪，膽固醇過高之食物，多吃新鮮之蔬菜水果。
- ◎定期健康檢查，發現有肥胖、血脂過高、高血壓、心臟病、糖尿病，應予適切的治療及追蹤。

腦中風病人照護：

1. 病人房間宜明亮通風且較易注意到的地方。
2. 床鋪應選軟硬適中的床墊，床高以雙腳下床剛好碰到地面為最理想。
3. 衛浴設備宜將門檻拆除，並加裝扶手及防滑墊。
4. 衣物以穿著舒適、方便更換及容易洗滌為原則。
5. 如果病人不能自己翻身時，必須要每 2 小時幫其變換一次臥姿以避免褥瘡的產生及患肢的萎縮。
6. 均衡飲食，定食定量，避免甜食及含鈉量高的食物。
7. 避免抽菸、喝酒及含咖啡因的飲料。
8. 應照醫生指示實施，有效的日常復健對病情恢復有極

大助益。

9. 臥床無法自理病人需預防合併症的發生：

(一) 預防吸入性肺炎：

- a. 至少每 2 小時翻身一次。
- b. 飯前 1 小時或飯後 2 小時執行背部扣擊。
- c. 若有吞嚥困難插胃管以利進食，還要注意採安全吞嚥法，勿用吸管喝水，應使用小湯匙慢慢餵食等。
- d. 必要時仍須抽痰(飯前 1 小時或飯後 2 小時執行)。

(二) 預防泌尿道感染

- a. 避免尿管阻塞或逆流，適當固定導尿管，預防扭轉導致阻塞及拉扯造成出血或是感染。
- b. 尿管若有感染或阻塞時需馬上更換。
- c. 使用尿布者應常更換保持乾躁。

(三) 預防褥瘡

- a. 至少每 2 小時翻身一次。
- b. 飯前 1 小時或飯後 2 小時執行背部按摩。
- c. 床單、衣服需拉平整。
- d. 骨頭突出處避免直接壓迫，需墊軟墊或經濟許可使用氣墊床。

(四) 預防關節或肢體僵硬

一天可執行多次全關節運動。假若疾病較輕微，可在他人或助行輔助器協助下，執行日常生活活動。用枕頭、足托板、手握捲軸、軟球等，協助身體維持正確姿勢。

(五) 預防便秘

- a. 給予定食、定餐、定量的均衡高纖飲食。
- b. 依醫囑軟便劑使用。
- c. 養成定時排便習慣。