**腦中風衛教指導** 

1. **什麼叫做腦中風？**

腦中風是指因腦血管發生病變引起腦組織受損，並造成神經機能障礙，可分為：

1. 腦梗塞：因腦血液流量不足，導致腦組織壞死和功能喪失，常見有腦血栓及腦栓塞兩種。
2. 腦出血：因腦血管破裂引起顱內出血，常見有腦內出血及蜘蛛膜下出血兩種。
3. **腦中風會有什麼症狀？**
   1. 頭暈、頭痛。
   2. 一側手腳突然感覺麻木，對冷熱觸痛感覺消失，或沒有力氣。
   3. 眼睛突然看不見或有複視模糊現象。
   4. 說話不清楚，或無法說話。
   5. 吞嚥困難。
   6. 走路時搖晃不定，無法平衡身體或突然跌倒。
   7. 智力缺損，會有不專心，記憶力，方向感，判斷力退化的情形。
   8. 尿失禁及排便能力改變。
4. **日常照護注意事項？**
5. 注意均衡飲食，如有合併罹患高血壓、糖尿病、高血脂、高尿酸等疾病，需飲食控制及藥物控制。
6. 減少膽固醇、脂肪食物的攝取，如肥肉、蛋黃、內臟類、帶殼海鮮等，且以植物油烹調食物。
7. 多吃水果和蔬菜，食用含油少的脫脂奶、蛋白、魚肉、雞肉及瘦肉來供給蛋白質。
8. 勿吃太鹹的食物，如醃製品、罐頭製品、運動飲料，並減少各種調味料的量。
9. 避免抽菸喝酒及過量飲用含咖啡因類飲料。
10. 進食時，宜採坐姿或半坐臥姿勢，進食完勿立即躺下，以避免嗆咳；吞嚥困難病患進食時，可用小湯匙小口餵食，進食中若出現咳嗽反應，先暫停餵食，若患者容易嗆到，必要時需改採鼻胃管灌食。鼻胃管留置及吞嚥困難患者未經醫師評估，不可自行由口進食，以免造成吸入性肺炎。
11. 衣服穿著以舒適方便更換為原則，先脫健側、先穿患側，鞋子以不繫鞋帶的布鞋為宜。
12. 提供安靜及舒適的環境，病人房間宜明亮，且有良好照明設備。
13. 不論屋內、屋外之走道均應維持暢通，不可有障礙物，且兩側可加裝扶手，以避免跌倒。
14. 浴室廁所應加裝扶手及防滑墊。
15. 床高以兩腳下床可碰到地面最為理想。
16. 中風後對冷、熱、觸、痛等感覺較麻木或完全喪失，如需熱敷取暖時，適合溫度為43℃以下，且應隨時注意避免燙傷。
17. 行動不便之病人，下床時應協助其採漸進式方式變更姿勢，如由躺姿漸進至坐姿→下床，另可依病人需要選用適當的助行器或輪椅協助下床活動。
18. 如病人平衡及協調能力較差，須有人陪伴，協助者須站於肢體較無力之一側。
19. 患肢日常運動應依復健師建議進行復健訓練。
20. 病人如不能自己翻身時，則兩小時應協助翻身一次，以避免發生壓瘡。搬運病人時應注意避免拉扯無力之肢體，以免造成肌腱拉傷、脫臼或骨折。
21. 中風後的復健及心理建設，對病人而言是非常重要的，包括：事業、感情、性 生活各方面的協調與支持皆須注意，避免病人產生焦慮或憂鬱等情緒反應，親人的關心與鼓勵可加速復健的效果。



