



老人居家急救 中風與心血管疾病

蔡卓城 教授
恩主公醫院 副院長

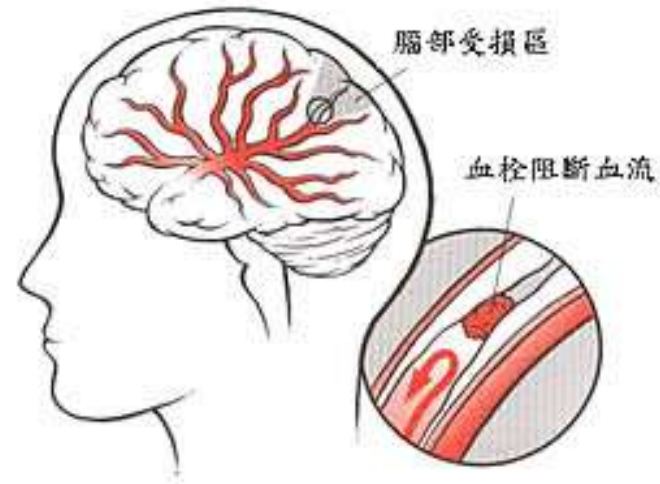


什麼是腦中風？





□ 腦中風為一種急症，主要是因**腦部的血流受阻**，導致**無法供應腦部氧氣的需求**。若不即時接受有效的醫治，將會殘留中至重度障，需要他人協助完成基本之日常生活活動，如餵食、穿衣、沐浴等等。

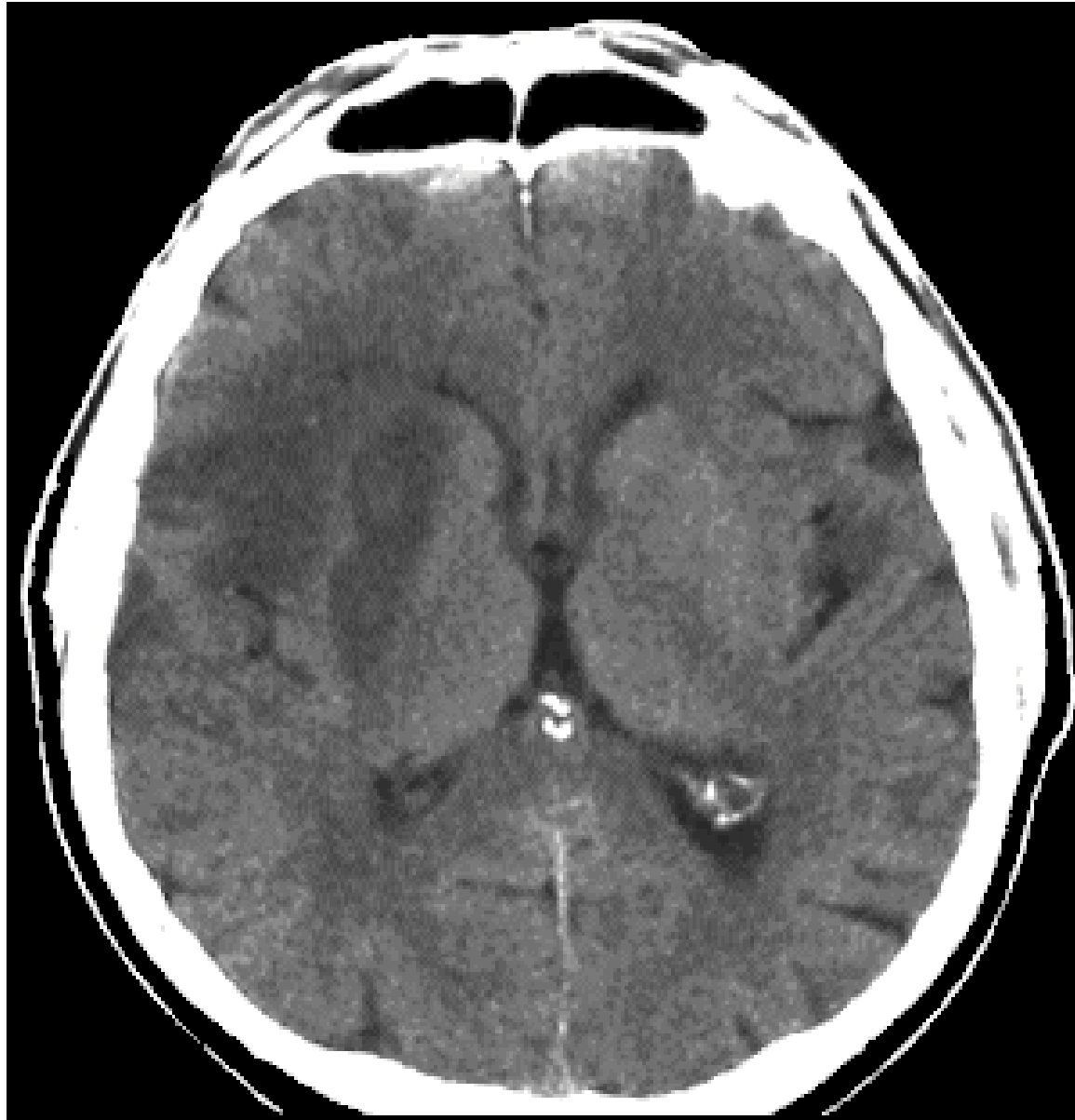




什麼是腦中風？

- 腦中風的類型主要可分為下列三種：
 1. 腦梗塞
 2. 腦出血
 3. 暫時性腦缺血發作（小中風）







哪些人較容易得到腦中風？

□ 腦中風的危險因子可分為二大類：

一、不易改變的危險因子

1. **年齡**：男性大於45歲，女性大於55歲。
2. **性別**：男性中風機率較女性為高。
3. **家族史**：父親、兒子、或兄弟在55歲前；或是母親、女兒或姊妹在65歲以前，發生心肌梗塞或猝死者，其發生腦中風的危險性較高。





哪些人較容易得到腦中風？

二、經由醫療或生活形態可改變的危險因子：

(一)疾病方面：

1. 高血壓
2. 糖尿病
3. 心臟病
4. 高血脂
5. 鐮刀性貧血





哪些人較容易得到腦中風？

二、經由醫療或生活形態可改變的危險因子：

(二)生活形態：

1. 肥胖

2. 抽煙

3. 喝酒

4. 缺乏運動

5. 其他：口服避孕藥、服用某些藥物（安非他命、海洛因）等





什麼時候容易中風？

- 星期一
- 清晨六點到中午
- 冬天：發生率比夏天多兩倍；腦出血以每年的十二月至一月為高峰。
- 情緒激動時





哪些是短暫性腦缺血 (小中風)發作的症狀?

□ 常見的症狀包括：

1. 突然一眼或兩眼視力模糊。
2. 突然半側臉部或肢體無力、麻木、偏癱。
3. 突然耳鳴、暈眩、平衡感喪失、失去協調性而無故跌倒。
4. 突發有原因不明的劇烈頭痛。





什麼是腦中風的症狀？

- 當腦組織受到損傷，會產生各種大腦功能障礙之症狀，常見症狀如下：
 1. 嘴歪眼斜
 2. 一側或兩側肢體無力、麻木
 3. 意識模糊甚至昏迷
 4. 言語不清、構音障礙、溝通困難
 5. 感覺異常







什麼是腦中風的症狀？

6. 吞嚥困難、流口水
7. 眩暈、嘔吐、頭痛
8. 步態不穩，運動失調
9. 大小便失禁
10. 視力障礙（複視、視力模糊不清、視野缺失）
11. 抽搐
12. 精神上的改變：情緒冷漠、躁動不安、記憶喪失等等。



發生腦中風怎麼辦？

- 中風發作之**3小時內**稱之為急性期，須通知緊急醫療救護系統（**119**）送往醫院執行腦中風的緊急處置。
- 就醫前需**保持鎮定**，將麻痺的那一側朝上橫臥，避免嘔吐嗆到導致吸入性肺炎，且應**避免餵食**任何食物。
- **解開緊身衣物**，如皮帶、胸罩、領帶等，幫助病患呼吸。
- **切記！勿立即給予降血壓藥物。**



腦中風的照護 (休息)

- 急性發作時，休息是必需的，待查明原因接受正確治療，以免耽誤病情。出院應採溫和之活動，避免危險因子之產生。（如：受寒、生氣等）
- 減輕生活壓力，避免情緒激動、躁動，放鬆心情也極為重要。



腦中風的照護 (飲食)

- 應採**清淡之飲食**，避免辛辣、太鹹等刺激性食物。
減輕生活壓力，避免情緒激動、躁動，放鬆心情也極為重要。
- 應多攝蔬菜水果、纖維質多的食物，避免精緻的食品以免引起便秘不適。
- 注意蛋白質的攝取，多以植物性蛋白（如花生油、葵花油）來取代動物性蛋白及脂肪。
- 注意體重及飲食之控制。



腦中風的照護 (藥物)

- 有高血壓病史的病人應**持續服用藥物**並定期返院門診，以便觀察用藥的反應。
- 服用任何藥物應有醫師處方，且應注意有無不適之副作用產生。
- 定時、定量服藥，如有疑問，可與醫師、護士保持聯繫。應多攝蔬菜水果、纖維質多的食物，避免精細的食品以免引起便秘不適。



腦中風的照護 (其他)

- 要有規律生活、充份休息及睡眠，且應有適當運動保持精神愉快。
- 避免患肢因無力而產生萎縮變形之情形，因此早期復健是必須的。
- 應定期做身體檢查，以達預防勝於治療之效，若有疑問應向專業人員尋求解決。





預防之道

1. 定期健康檢查
2. 時常量血壓
3. 保持心情愉快
4. 規律的運動
5. 均衡的飲食：少鹽、少糖、少油、少吃動物性油脂及內臟
6. 遠離菸酒等不良嗜好





預防之道

7. 高血壓、糖尿病、心臟病或曾患有中風之患者應按照醫師的指示並悉心配合
8. 定期檢查和接受適當治療，確保血糖或血壓處於正常水平
9. 曾患有缺血性中風或心臟病，而又由醫生處方給予預防藥物的人士，應定期覆診和服藥
10. 注意腦中風的徵兆



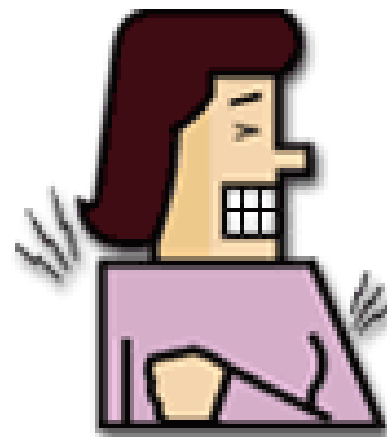
心臟病簡介





心臟病的症狀

- 一、胸前疼痛
- 二、呼吸困難短促
- 三、心悸
- 四、疲倦無力
- 五、四肢浮腫
- 六、頭暈目眩





心臟病的病因探討(1)



一、無法避免的成因

如果你處於高度危險之中，你仍可以提高警覺，然後進而改變生活方式，並且積極地預防心臟病的發病。現在把這些危險因素列舉如下：

1. **家族史**：心臟病帶有家族性，血親愈近，危險性愈大。
2. **男性**：男性較女性易罹患心臟病。
3. **停經後的婦女**
4. **年齡**：隨著年齡增長，心臟病發作的危險也增大。



心臟病的病因探討(2)

二、可以避免的成因

1. 高膽固醇血症
2. 不良飲食：高脂肪和高膽固醇
3. 抽煙
4. 肥胖症
5. 缺乏運動
6. 其他疾病：糖尿病和高血壓病





心臟病的預防

- 一、留意膽固醇是否過高
- 二、改善我們的飲食習慣
- 三、抽煙會戕害心臟功能
- 四、避免肥胖
- 五、運動有益身心





心臟病病患的日常生活保健

1. **按時服藥** — 長期按時服藥，維持心臟功能
2. **保持情緒平穩**
3. **適度運動與休息** — 最安全的運動是走路或散步
4. **適當飲食** — 均衡飲食、減少攝食動物性脂肪、海鮮類、內臟及過多蛋黃
5. **避免飲用刺激性食物** — 如煙、酒、咖啡、濃茶
6. **預防上呼吸道感染**
7. **預防便秘** — 養成每天大便習慣，避免排便時用力



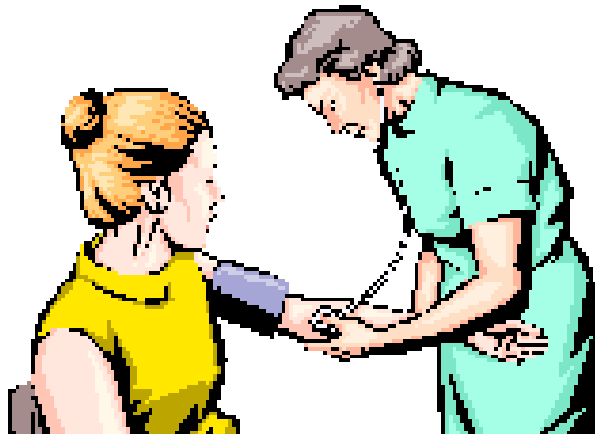
談高血壓





血壓是什麼？

- 血壓是血流沖擊血管壁引起的一種壓力。心臟收縮時血管內壓力比較高，此時所測得的血壓稱為收縮壓（俗稱高壓），心臟舒張時壓力較低，此時所得的血壓稱為舒張壓（俗稱低壓）。





高血壓的判定標準

| 分類 | 收縮壓 | 舒張壓 |
|-----------|---------|---------|
| 正常血壓 | <130 | <85 |
| 正常上限 | 130~139 | 85~89 |
| 第一期 (輕度) | 140~159 | 90~99 |
| 第二期 (中度) | 160~179 | 100~109 |
| 第三期 (重度) | 180~209 | 110~119 |
| 第四期 (極重度) | >210 | >120 |





誰容易患高血壓？

1. 肥胖的人
2. 四十歲以上的中年人
3. 長期工作過度疲勞的人
4. 攝取鹽份過多的人
5. 受遺傳因素影響的人，若雙親之一患高血壓，其子女約25%患高血壓，雙親均患高血壓者，其子女約50%患高血壓





高血壓有無症狀

高血壓者的自覺症狀常是：頭重、頭痛、耳鳴、眼花、失眠、呼吸短促、頸部酸痛、兩肩酸硬等。但是，大多數的高血壓患者沒有明顯的自覺症狀，因此，一定要做好健康檢查。





如何預防高血壓？

1. 定期接受健康檢查及量血壓，尤其是近親患有高血壓者，以及四十歲以上的中年人更需時常檢查。
2. 保持精神愉快、工作輕鬆、避免過勞及精神緊張。
3. 要有適宜的運動、充分的睡眠與休息。
4. 節制食量、避免肥胖。
5. 少吃油脂及太鹹的食物。
6. 儘量避免煙酒。

