



# 預防腦中風 日常生活保健

撰文◎ 16病房護理師 陳貞穎

根據衛服部統計顯示，腦血管疾病為國人十大死因第五名，由於腦中風所留下的失能後遺症，嚴重影響自我生活照護及照護者的負擔，透過調整飲食及生活習慣、控制好三高，能有效預防腦中風。

## 一、高風險族群

未規則控制三高（高血壓、高血糖、高血脂）的人，飲食習慣不健康的人（高油高脂飲食、三餐不規則），有心律不整病例者、缺乏運動及肥胖者。

## 二、如何預防腦中風

（一）定期健康檢查：四十歲以上定期接受健康檢查，及早發現疾病並有效控制。

（二）飲食控制：控制熱量的攝取，避免高糖、高油、高脂肪、高鈉飲食，清淡飲食，每日充分攝取蔬菜、水果、富含高纖維飲食。

（三）慢性病的控制：有服用高血壓、高血糖、高血脂需規則服用藥物，不可任意停藥，並每日自我監測血壓、血糖紀錄。

（四）戒菸戒酒：香菸中含有尼古丁，會增加動脈血管硬化風險，另外酒精會使心跳加快血壓上升，容易罹患中風的風險。

（五）規律運動：規律運動除了有助於減重外，還可增加新陳代謝，增加心肺活量，減少罹患心臟疾病、中風的機會，運動原則為每週至少三次，每次三十分鐘。

（六）控制體重：肥胖除了影響健康，也會增加心血管疾病風險，中風病人約有20%有

肥胖問題，建議BMI $\geq 24$ 或是男性腰圍 $\geq 90$ 、女性腰圍 $\geq 80$ ，應控制體重。

（七）注意保暖：在秋冬之際日夜溫差大，低溫時會使血管收縮血壓上升，外出時需注意身體保暖，年長者應加注意。

## 三、FAST辨別中風四步驟

利用簡易方式來辨別，可爭取急性中風搶救黃金三小時的治療時間。

（一）FACE臉部：微笑或是觀察面部表情，兩邊的臉是否對稱。

（二）ARM手臂：雙手抬高平舉，觀察其中一隻手是否會無力而垂下來。

（三）SPEECH說話：講一句話，觀察是否清晰且完整。

（四）TIME時間：發生症狀時，請記住當下時間，並立刻送醫。

腦血管、心血管疾病，通常與不良生活、飲食習慣、未控制好慢性病有關，透過定期健康檢查，控制好慢性疾病，改掉不良飲食習慣及減重，將能降低罹病風險；即使罹患腦中風，只要遵從醫囑按時服用藥物，配合醫療專業人員的復健治療，可慢慢恢復失能程度，也可重新恢復日常生活功能。

