

居家照顧

以下就食、衣、住及其他方面介紹：

(一)飲食

1. 均衡飲食，少量多餐，食物儘量切成小塊狀，方便吞食，避免噎咳。
2. 選用植物油，如：橄欖、葵花油等，避免使用動物性油脂。
3. 如有合併罹患高血壓、糖尿病、高血脂、高尿酸等疾病，則依照疾病飲食建議。
4. 避免抽菸、喝酒或含咖啡因的飲料。
5. 多食用新鮮天然的食物，忌食醃漬食品、臘味食品及調味重的罐頭食品；減少各種調味料，如：鹽、醬油、味精、豆瓣醬、沙茶醬或甜辣醬等用量。
6. 吃飯時，宜採坐姿，避免噎咳與胃液逆流。
7. 不宜自行隨意進補，因補藥可能會與現況使用的藥物發生交互作用，且多數的補藥皆具行氣補氣、活血化瘀之效，易增加出血狀況，導致病情惡化，故使用前應與專科醫師討論。
8. 針對吞嚥困難病人，食物質地採半固體→固體→液體食物之漸進方式來餵食；餵食時若有噎到或咳嗽時，應立即停止餵食，可使用稠化劑來增加液體黏稠性，例如：快凝寶。

(二)衣著

1. 穿著以舒適保暖、方便、易穿脫及洗滌為原則。
2. 鞋子的選擇避免繫鞋帶的布鞋為宜。

(三)居住

1. 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。
2. 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。
3. 房間擺設以安全為主要考量。
4. 浴室廁所應加裝扶手及防滑墊。
5. 廁所以坐式馬桶較安全。
6. 床高以兩腳下床可碰到地面最為理想。
7. 床旁最好有可供抓握的穩固家具或扶手，以利更換姿勢或上下床。

(四)其他

1. 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°C以下，且應隨時注意避免燙傷。
2. 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。
3. 如病人平衡及協調能力較差，則需有人陪伴，協助者須站於肢體較無力之一側。
4. 患肢日常運動應依復健師建議進行復健訓練。

5. 預防抽搐、意外傷害及各種合併症，如果病人不能自己翻身時，則兩小時應協助翻身一次，以避免發生壓力性損傷。搬運病人時應注意避免拉扯無力之肢體，以免造成脫臼或骨折；且應小心餵食，避免噎食而引發肺炎。

6. 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。

腦中風



護理部印製
諮詢專線:03-3613141 轉
3581.3582 (5A 病房)
3583.3584 (5B 病房)
7585.7586 (5C 病房)
109.07 版 822274 B42470

聖保祿醫院