

## 內科衛教系列(8)-腦中風

## 一、何謂腦中風?

大腦血管被血栓阻塞不通，因此腦細胞發生嚴重缺血，或是腦血管破裂，產生血塊壓迫腦細胞及影響供血，就會出現中風症狀。

## 二、哪些人容易導致腦中風?

高血糖



肥胖



高血壓



飲酒



高血脂



不健康飲食



吸菸



不運動



## 三、以下測試可快速了解是否有腦中風發生?

正常

請露牙或微笑

閉上眼睛雙臂  
平舉 10 秒鐘

咬字清晰正確



不正常

一邊臉部動得  
不如對側好雙臂舉起不協調  
或是一邊手臂垂落不正常、口吃、口齒  
不清或無法說話

## ★返家注意事項

1. 高血壓、高血脂、糖尿病等慢性病人應定時門診追蹤及服藥。
2. 戒菸、戒酒，採清淡飲食。
3. 多運動，需有照顧者全程陪伴。
4. 意識不清、頭痛、吞嚥困難、抽搐等請立即就醫。

