



臺北市立聯合醫院護理指導 中風（卒中）後遺症



100 年 04 月 25 日制訂
112 年 03 月 21 日八修

一、腦中風定義

腦中風學名為腦血管疾病或腦血管意外，指腦血管因破裂或栓塞導致腦部失去部分功能而在臨床上出現神經症狀的情況。中醫則認為中風是以突然昏倒、不省人事、口歪眼斜、言語不利、半身不遂為主症的一種疾病。

二、腦中風的危險因子

食用過多動物性脂肪、高血壓及心臟病控制不當、抽菸、飲酒過量、運動不足、習慣吃太鹹食物、精神負擔過重、糖尿病控制不當、肥胖、溫差過大。

三、高血壓中醫症狀分型與適合食物

（一）肝陽上亢症狀：眩暈、耳鳴、頭脹痛、心煩、易怒、臉部潮紅、失眠多夢：適合山楂、菊花、芹菜、茄子、冬瓜、大小黃瓜、綠豆芽、蘆筍、西瓜、梨子、蘋果、番茄、橘子。

（二）腎精不足：眩暈、健忘、精神不佳、耳鳴、失眠、多夢、腰膝痠軟：適合芹菜、茄子、冬瓜、綠豆芽、薏仁西瓜、梨子、蘋果、番茄、橘子。

（三）痰濁中阻：暈眩、頭沉重、胸悶、噁心、食慾不佳、嗜睡：適合海帶、紫菜、黑木耳、白木耳、髮菜、竹筴、桃子、鳳梨、蘋果、奇異果、番茄。

四、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-25916681-1112

電話：02-23887088-3121