

腦中風

Cerebrovascular Accident, CVA

一、什麼是腦中風：

腦中風是腦血管阻塞或破裂而造成功能失常的疾病

二、原因：

年齡老化、高血壓、糖尿病、高血脂症、心臟病控制不當、抽菸、酗酒、肥胖、運動不足等

三、症狀：

- (一)突發性一側或兩側肢體無力、感覺異常、步態不穩
- (二)突發性眩暈、走路困難或不平衡、頭痛、意識不清、昏迷、說話不清或無法說話、嘴歪眼斜、吞嚥困難、流口水、溝通困難
- (三)突發性複視（一個物體看成兩個影像）
- (四)突發性視力模糊、失明等

四、治療：

急性治療(黃金三小時)使用血酸栓溶解劑；預防用藥：抗凝血劑等及控制危險因子

五、飲食：

- (一)採低油、低鹽、低脂飲食
- (二)避免食用：
 - 1.海鮮類：蝦、蟹、蚌、牡蠣
 - 2.高膽固醇食物：全脂奶、蛋黃、動物內臟
 - 3.醃製高鹽食品：火腿、香腸、臘肉、燻肉、罐頭、鹹蛋、醬菜類、醬油
 - 4.高熱量食物：油炸類、甜點、巧克力、各類乾（堅）果、油酥、點心
- (三)可攝取：
 - 1.高纖食物：菠菜、水果、果泥
 - 2.低膽固醇食物：豆漿、脫脂奶、瘦肉、蛋白（蛋黃每週不超過三個）

六、居家照顧：

- (一)移位下床或如廁時需有人陪伴，協助者站於肢體較無力之患側
- (二)避免拉扯無力之肢體，以免造成脫臼或骨折

- (三)中風後肢體會發生感覺障礙，對冷熱觸痛等感覺麻木或完全喪失，故熱敷取暖應注意避免燙傷
- (四)心理支持非常重要，避免有焦慮或憂慮等情緒反應
- (五)改變飲食習慣、生活型態、適度運動、定期檢查及按時服藥就可降低再次中風發生的機率
- (六)不任意調整或加減藥物，忘記服藥時不可將藥量合在一起，服用藥後感不適或影響生活，需找醫師診治，任意停藥可能再度中風
- (七)抽搐發作時將臉朝側邊、勿強行張開嘴部、解開束緊的衣物並盡速送醫
- (八)保持情緒平穩，避免菸、酒及過度進補等，以避免血壓升高
- (九)返家後應持續復健運動，轉介長期照顧由復健老師進行居家指導：
- 1.臥床期間，意識不清時，須定時翻身，應立即開始做每天3次、每次15分鐘的被動全關節運動
 - 2.家屬應陪同參與復健運動，以作為居家訓練時的輔助，日常活動漸進執行：翻身、起床、刷牙、洗臉、穿脫衣褲、進食
 - 3.正確使用輪椅、助行器、拐杖
 - 4.保持規律適度運動

七、參考資料

- 陳冠宇、黃柏豪、董鈺琪、陳哲維、洪聖惠（2021）。參與腦中風「疾病照護品質認證」對急性腦中風病人照護成效之探討。《醫療品質雜誌》，15（5），52-59。
- 黃麗綺、曾凱郁（2020）。一位腦中風急性後期患者之照護經驗。《高雄護理雜誌》，37(3)，108-120。
- 顏于芬、林美惠（2022）。照顧一位腦中風個案之護理經驗。《長庚護理》，33（1），93-103。