

四、發現別人有中風徵兆 怎麼辦？

1. 立即送醫。
2. 送院前應保持鎮定，避免餵食灌水，將麻痺無力肢體朝上側躺，避免突然嘔吐導致噎到。
3. 解開身上緊身衣物，如胸罩、領帶、皮帶等。
4. 仔細觀察患者意識程度及呼吸、心跳、血壓之變化，勿立即給予降壓藥物。
5. 紀錄中風發生症狀的時間，以利醫師後續評估及治療。

五、預防保健運動篇

1. 定期做運動，一周三次，每次 20-30 分鐘。
2. 運動前要暖身。
3. 運動選擇要適合自己體能可負荷的。
4. 結束運動前要緩和運動，不可驟然停下。
5. 運動後要等流汗停止在沐浴，最好採溫水沐浴。

六、預防保健飲食篇

1. 定時定量，均衡飲食。
2. 多吃富含纖維食物。
3. 選擇脂肪含量少肉類（優先順序：魚肉 > 雞肉 > 豬牛肉）。
4. 少吃高膽固醇食物（蝦、蟹、魷魚、內臟、蛋黃、蟹黃、魚卵等）。
5. 採低鹽、低脂、低膽固醇、低糖、高蔬果食物。
6. 避免刺激性食物。

七、保健小叮嚀

生活要正常
情緒保持穩定
戒菸戒酒
規律運動
飲食適量勿過量
定期健康檢查
定期量測血壓、血糖、膽固醇
冬天注意保暖
預防便秘
罹病者定期就醫、按時服藥



隱形殺手 腦中風



臺北市衛生局 關心您

廣告

每年全世界約有 1,500 萬人罹患腦中風，其中約 600 萬人將因此死亡，而有許多人因此終生殘廢。別讓腦中風找上您，請及早預防。

一、腦中風是什麼

腦中風是腦血管阻塞或自發性破裂造成腦部功能失常。分為出血性腦中風、缺血性塞栓中風及暫時性腦缺血發作：

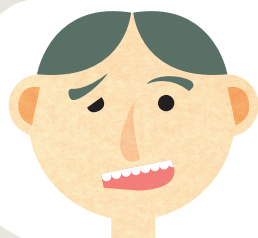
- 1. 出血性腦中風：**非外傷性血管破裂而造成，依出血型態分為：
 - 腦內出血：血塊形成在腦組織內，造成不同程度神經缺損。
 - 蜘蛛膜下腔出血：出血部位主要在腦實質外，蜘蛛膜下腔內。
- 2. 缺血性腦中風：**血管阻塞造成，分兩種類型：
 - 腦栓塞：因身體其他地方產生栓子而隨血流進入腦循環而引起血管阻塞。
 - 腦血栓：因腦血管硬化狹窄而導致阻塞。
- 3. 暫時性腦缺血發作**
大腦或腦幹突然缺血而暫時喪失部分腦部功能，但在 24 小時之內即完全恢復。

二、腦中風危險因子

高血壓、糖尿病、高血脂、肥胖、心臟病、不良習慣如：抽菸、酗酒、藥物濫用（安非他命、海洛因）、年齡：男性大於 45 歲；女性大於 55 歲、腦血管病變者、腦中風家族史、溫差過大、精神壓力過大

三、判斷中風的徵兆

腦中風的早期症狀「FAST」口訣（微笑、手舉高、說說話、搶時間）



Face (臉部特徵)

請病患露齒微笑，觀察臉部表情是否有不對稱，或出現嘴角歪斜現象，若有即可能是腦中風症狀。



Arm (手臂力量)

請病患雙手平舉，維持約 10 秒鐘，觀察手臂是否無力，或出現單側手臂下垂現象，若有即可能是腦中風症狀。



Speak (說話表達)

請病患說一句簡單的話，或回答你的問題，若出現口齒不清或無法表達現象，即可能是腦中風症狀。



Time (搶時間)

分秒必爭送至醫院治療。

臺北市政府衛生局成人及中老年保健專區
網址：<http://health.gov.taipei/Default.aspx?tabid=673>



臺北市政府衛生局 關心您

資料來源：台灣腦中風學會
製作日期：2016 年 10 月

隱形殺手 腦中風

