

# 腦中風患者返家照顧注意事項

## 一、再度腦中風的徵兆及發生時的緊急處理：

### (一)腦中風前兆：

1. 突然視覺障礙:複視(一件物品有兩個影像)、  
視力模糊、視野缺失(視力的範圍變窄)。



2. 半側臉部或肢體麻痺。

3. 吞嚥困難、流口水。

4. 暈眩、平衡感喪失(容易跌倒)。



5. 說話困難、理解障礙。

### (二)腦中風緊急處理方式，發生以上的徵兆時應：

1. 家屬須保持鎮靜。

2. 注意口內是否有異物或嘔吐物，如有嘔吐時，應讓其側臥，頭側一邊，讓嘔吐物流出，保持呼吸道暢通。

3. 解開病人身上的緊身衣物如領帶、圍巾，避免產生呼吸困難狀況。

4. 維持側臥，不餵食任何東西，以免噎食。

5. 若有抽搐情形，可讓其側躺使口水及分泌物流出。

6. 盡速打 119 請救護車送至設備完善的醫院，不可拖延；3 小時內到院，經醫師評估盡速施打血栓溶解劑治療(把握黃金 3 小時)。

## 二、腦中風預防方法：

### (一)血壓、血糖及血脂的控制

1. 每日定時量血壓(每日固定時間量血壓，如:早上起床時，並登記下次回診給醫師參考，高血壓數據為 130/80 mmhg)

2. 按時服藥勿隨意停藥

3. 控制好血糖與血脂

### (二)良好的日常習慣

1. 適度的運動

2. 愉快的心情

3. 體重的控制

4. 良好飲食習慣

### (三)要避免的事

1. 避免便秘

2. 避免熱水澡(水溫約 36~40 度 C)

3. 避免抽菸、酗酒
4. 減少夜間常起來小便情形

#### 參考資料

胡漢華(2008)·台灣腦中風防治指引·台北:台灣腦中風學會。

馮容芬等(2018)·神經系統疾病之護理·成人內外科護理(下冊,七版)·台北市:華杏,126-147。

陳適卿(2016)·腦中風復健照護全書·台北:原水文化。

美國心臟協會 2017 年高血壓治療指引

若您想對以上的內容進一步了解,請洽諮詢電話:05-2756000

轉 70 病房分機 7001、7002

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2021 年 08 月修訂