

香港中文大學醫學院那打素護理學院 ABCD 構建富善長者安居圖寶網 計劃



「按出好心情」中風病人之照顧者訓練課程

主題：預防再中風

講者：黃美玲註冊護士



什麼是中風？

中風 (STROKE) 是由於腦部的血液供應減少或中斷，無法輸送血液及養分給腦部，導致腦細胞開始死亡。腦部受影響部分所控制的身體機能會因而受影響，如肢體無力、說話或理解困難，甚至死亡。

中風可按成因分為兩類

- 缺血性中風 (ISCHAEMIC STROKE) :
血栓在腦血管壁積聚，阻礙腦部的血液流通，佔所有病例的85%
- 出血性中風(HAEMORRHAGIC STROKE)，俗稱「爆血管」：
腦內動脈破裂，以致輸往腦部的血液中斷。

中風會復發？

如果您曾經中風或小中風，再次中風的機會便很高。
中風病人一年內再中風的機會是一般人的十五倍，
五年內再中風的機會也高出九倍。年紀越大，中風
的機會也增加 ...

故務必依從醫生指示服藥，並改善生活習慣！



預防再中風

1. 按醫囑服食預防中風的藥物

薄血藥分為抗凝血藥及抗血小板藥物，主要防止血塊在血管內形成。如你有以上所提及到的增加中風因素，醫生會依據情況而可能會處方薄血藥，幫助減低患上缺血性中風的機會。



預防再中風

2. 立即戒煙，作適量運動，學習放鬆

作息定時和避免吸煙可有效預防中風及心臟病。



醫院管理局戒煙熱線：2300 7272
衛生署綜合戒煙熱線：1833 183



預防再中風

3. 控制高血壓及糖尿病

- 非藥物控制：減少飲食中鹽份的攝取，遵從「三低一高」飲食原則，即低糖、低鹽、低脂及高纖維，控制體重，定期運動，避免酗酒。
- 藥物控制：按醫生指示服藥



預防再中風

4. 降低膽固醇

從飲食、運動入手，需要時按醫生指示服藥。



預防再中風

5. 頸動脈嚴重硬化病人可考慮接受手術

移去硬化部份，或透頸部動脈支架術，擴張收窄了的頸動脈，改善血液運行，降低中風機會



飲食

以低鹽、低脂肪、低膽固醇為宜，適當多食豆製品、綠色蔬菜和水果。

避免進食：

- 醃菜（雪菜、炸菜、梅菜、菜脯、鹹菜等）
- 罐頭食品（豆豉鯪魚、回鍋肉、午餐肉等）
- 醃肉（鹹魚、香腸、臘味等）
- 即食食品（公仔麵、即食點心、薯片等）
- 調味料（蒜蓉豆豉醬、茄汁、海鮮醬等）

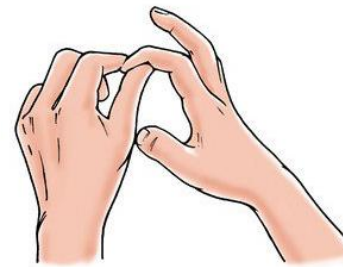
應忌煙，少酒，每日飲酒不應超過100毫升（白酒）



運動

上肢以壞手繼續鍛煉及進行各種自我照顧的動作，一些生活化訓練，例如取水杯、使用衣夾、在地上拾起物件等。

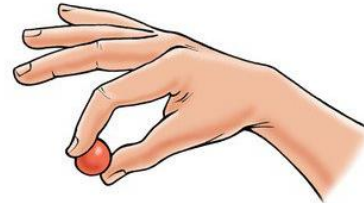
這些看似簡單動作，對他們來說絕對不易，因牽涉平衡力再加上手部活動能力。而一些如拋球、拋豆袋、推球等，可訓練手眼協調及反應。此外，亦會包括砌積木、穿珠、撿起竹棒等運動訓練，增加趣味性。



Finger passive range of motion



Fist making



Object pick-up



Finger extension



Grip strengthening

Copyright ©2014 McKesson Corporation and/or one of its subsidiaries. All rights reserved.

運動

下肢關節運動的目的

1. 維持關節活動度，預防關節僵硬、攣縮和變形
2. 加強肢體循環與血液回流
3. 加強關節內營養物質的交換與代謝
4. 減少疼痛





參考資料

中風基金會
腦友心網站
頭條日報15/8/2017

謝謝

