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：腦血管意外【中風】

講者：註冊護士　黃美玲姑娘

香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

那打素護理學院
The Nethersole School of Nursing

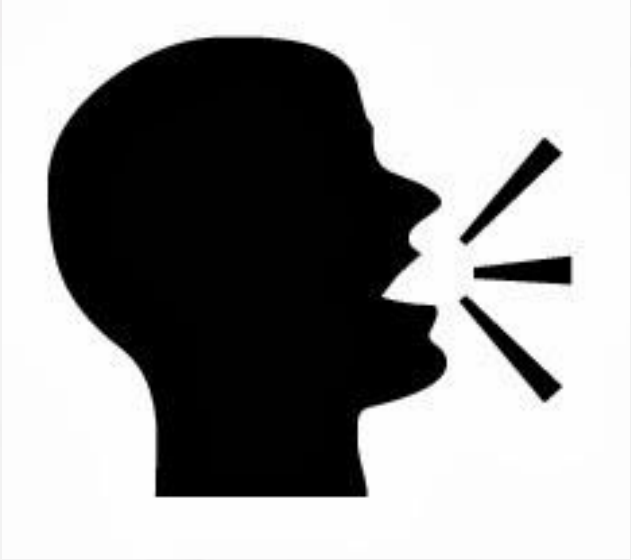
Copyright © 2017. All right reserved. The Nethersole School of Nursing, Faculty of Medicine, CUHK

面部、手或腿部　（特別是身體其中一邊）感到麻痺

以下情形：

·嘴歪、流口水(突發性)

突然口齒不清或理解困難



突如其來的劇烈頭痛

視力忽然變得模糊或偏盲

吞嚥困難(突發性)

無故感到暈眩、嘔吐或失去平衡

你會怎處理？

你會懷疑什麼？

中風！

談 笑 用 兵

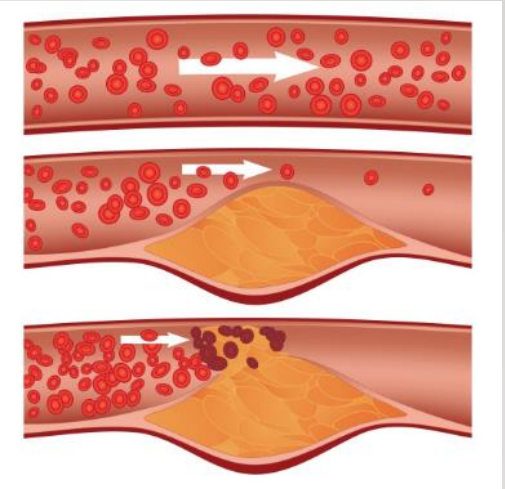
表達或說話有困難

面部表情不對稱

一邊手腳無力

盡快致電999求助

中風分類

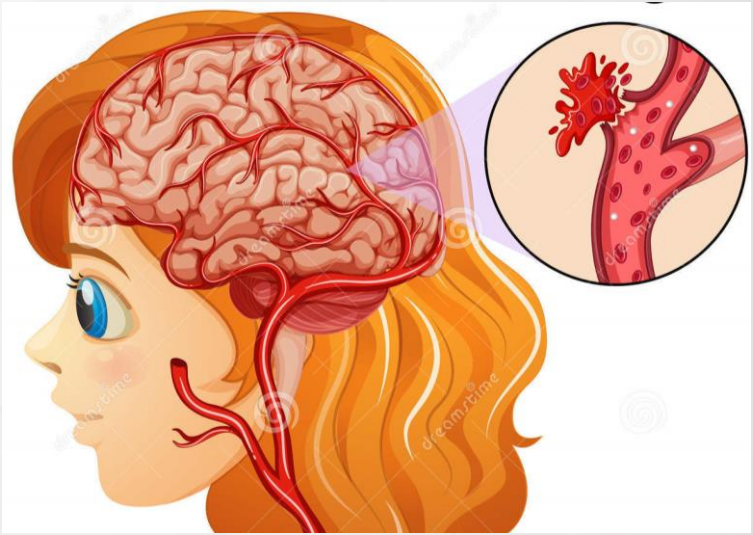


1. 缺血性中風 (腦血管栓塞)

- 即急性中風，八成中風患者屬此類別。由於輸送血液到腦部的血管硬化，導致血管狹窄或閉塞，一般而言，是由於血塊或脂肪積聚血管所致。
- 缺血性中風可以及早防範，盡早治療更可減輕病情。

2. 出血性中風 (腦出血)

- 俗稱「爆血管」，由於高血壓或腦血管疾病，導致腦血管破裂。



3. 中風警號—小中風

- 小中風，即暫時性缺血性中風，是由於血塊短暫性阻塞血管，阻礙血細胞的血液供應，使患者會出現中風微狀。小中風發作相當迅速，由未有徵狀到症狀明顯，只需五分鐘。發病後二十四小時內，徵狀會完全消失。

- 小中風是中風警號，表示病情已經達至危險程度，需要即時治療。請即致電９９９送院求醫。

預防中風 - 高危一族

您是中風的高危人士嗎？以下是增加中風機會的因素，每多一項因素，中風機會便大大增加：

- 心律不齊：如心房顫動患者
- 高血壓
- 糖尿病
- 心臟病
- 吸煙
- 過重
- 酗酒
- 高膽固醇
- 曾出現短暫腦缺血
- 曾經中風

中風的影響

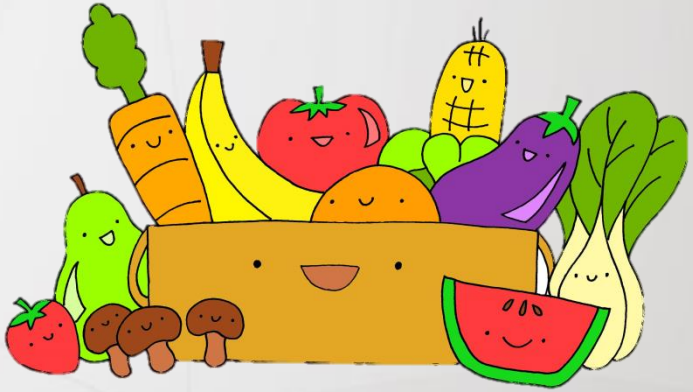
中風可以帶來極度嚴重的後果，可能導致死亡或嚴重傷殘。中風患者一年內的死亡率約20-25%；約30-40%病人失去自我照顧能力。其餘後遺症包括：

- 半身不遂
- 大小便失禁
- 言語不清
- 視野障礙
- 嘴歪、眼斜
- 流口水、吞嚥困難
- 情緒失常：包括焦慮、恐慌、情緒麻木、躁狂症、冷漠和精神病。
- 抑鬱症，其特點是由嗜睡、煩躁不安、睡眠障礙、不自信、放棄
- 昏迷

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！

依從醫生指示服藥

- 慢性疾病者按時服藥、長期服藥，控制好現有的病症。
- 控制血壓、控制血糖、控制血脂肪濃度、控制肥胖。



改善生活習慣

- 戒除煙酒
- 作息定時，保持心境平和
- 適當有恆的運動
- 保持健康飲食，避免吃太多肥膩或甜的食品，保持健康體重
- 患有血內膽固醇過高、高血壓、心臟病、糖尿病等中風誘因疾病者，應要節制飲食

參考資料

- 衛生署-------中風
- 維基百科----中風

- 完
- 謝謝