澄清醫院
CHENG CHING
HOSPITAL

# 腦中風出院衛教

一、腦中風可分為血管阻塞、血管破裂溢血兩大類。

二、控制危險因子，做好保護血管的基本工作：飲食部分五少一多~~少油、少鹽、少糖、少酒、少煙、多纖維，多運動，控制體重，降低膽固醇，控制血壓，控制血糖，控制自我的心理社會壓力。

三、復健能避免肌肉萎縮、關節僵硬，避免患側廢用，加強功能，能儘早開始最好，三個月至半年內最重要，此為復健的黃金時期。

四、每天定時服藥，最好保存藥單以便在他院看診時可參考，避免重複用藥或自行停藥，一般而言血管阻塞型的會使用抗凝血劑、抗血小板凝集製劑等促進血液循環的藥物，而使用過量會造成容易出血的現象，故在併用它種保健食品或藥物時應事先詢問過醫師，當去看其他醫師或牙醫師時，也要告知目前有使用抗凝血製劑或其他促進血液循環的藥物。

- 以下針對服用抗凝血製劑〈coumadin〉者，提出需注意的狀況：
  1.尿液呈現紅色或棕色。
  2.血便或黑便。
  3.避免外傷導致出血。
  4.身體任何部位之異常出血。
  5.劇烈頭痛或胃痛。
  6.頭暈目眩或變軟弱。
  7.皮下瘀傷範圍擴大且持續進行中。
  8.未停經女性，月經週期延長或經血量異常的多。

五、預防的藥物能減少再次中風的機會，請勿因病情穩定而自行停藥，但您若突然發生半側肢體無力、半側感覺異常、口齒不清、吞嚥困難、嘴角歪斜、步態不穩、雙眼視物有雙影、性情大變甚或意識改變，懷疑有再次中風的徵兆，請即時至醫院求診。

諮詢專線：04-24632000
諮詢時間：週一至週五 09:00~21:00；週六09:00~12:00

2018/03/15