

如何預防腦中風

一、哪些人容易發生腦中風

高血壓（收縮壓 $>140\text{mmHg}$ ；舒張壓 $>90\text{mmHg}$ ）、糖尿病、心臟疾病（如：心律不整、瓣膜性心臟病、心肌缺血或梗塞）、高膽固醇、家族史、抽菸（含電子煙）、喝酒、肥胖、缺乏運動、酒精攝取過量；腦中風的意外產生是可以預防，除了避免危險因素，還要配合如下：

1.不可任意停藥：心臟病、高血壓、糖尿病病人不可任意停藥，需遵照醫生指令按時服藥。

2.定期身體健康檢查：30 歲以上未滿 40 歲，每 5 年一次；40 歲以上未滿 65 歲，每三年一次；滿 65 歲以上每年一次。

3.飲食控制：

(1)**熱量控制：**需要控制體重及飲食，可多選用清蒸、水、煮、涼拌等烹調方式之食物及利用運動增加新陳代謝，成年男性一日攝取熱量宜降為 1500~1800 大卡，女性則要調降為 1200~1500 大卡。

(2)**限制脂肪攝取：**多選用植物油，如：橄欖油、葵花油。

(3)**增加纖維質豐富的食物：**未加工過新鮮的全穀類、豆類，增加：堅果、蔬菜和水果攝取。

4.規律運動：適合慢性疾病病人去做的輕鬆而緩和運動：散步、爬山、游泳。運動原則以每週三次，每次 20~30 分鐘，在體能忍受範圍內循序漸進，再慢慢增加強度。

5.戒掉菸（含電子煙）、酒：香菸含尼古丁增加動脈血管硬化會腦中風，可利用戒菸貼片來戒菸，而酒會使血壓高易導致腦血管破裂，所以避免酗酒。

6.其他日常保養保健：

(1)注意保暖：天氣冷血管收縮，造成血管阻塞或破裂出血。

(2)每星期至少量一次血壓。

(3)注意水份攝取，預防便秘。

(4)避免三溫暖或泡熱水浴太久，最好採淋浴，水溫約 40 度。

(5)避免情緒激烈變化及激烈運動。



如何預防腦中風

二、如何發現腦中風



本圖檔取自財團法人台灣腦中風協會(2025, 5月6日)・衛教看板。
<https://www.stroke.org.tw/GoWeb2/include/index.php?Page=8-2>

三、發生腦中風該怎麼辦

- 1.迅速撥打 119 緊急醫療救護系統送往醫院，並記下發作時間。
- 2.切記！勿立即給予降血壓藥物及餵食任何食物。



參考資料

- 陳敏麗、方妙君(2023)・神經系統疾病病人之護理・陳夏蓮總校閱・內外科護理學(下)(七版，755-772頁)・華杏。
- 胡勝川(2022)・急診醫學醫療手冊(九版)・金名。
- 財團法人台灣腦中風協會(2025, 5月6日)・衛教看板・第一時間發現症狀。
<https://www.stroke.org.tw/GoWeb2/include/index.php?Page=8-2>