

腦中風病患居家注意事項

一、藥物使用注意事項：

- 依醫囑指示，按時服藥，切勿自行調整劑量、次數或停藥。“必要時”之藥物，請向醫師或藥師詢問後註記。
- 盡量避免服用中藥〈若經中醫指示用藥，仍請向主治醫師詢問是否可服，避免藥物交互作用〉。
- 禁止服食來歷不明的藥物。

二、飲食注意事項：

1. 飲食要節制，採少糖、低脂、高纖、低膽固醇、多攝取新鮮水果〈糖尿病患不可食用過量的水果—例如番茄、蘋果、葡萄柚等，如有疑問可向營養師諮詢〉，並應選用植物油烹調食物。
2. 必須戒菸、少酒、避免刺激性食物〈辣椒、味素、辛辣食物等〉。
3. 採均衡飲食，定食定量。
4. 意識欠清者，採取鼻胃管灌食，注意鼻胃管的清潔問題，以免感染。意識清楚具有吞嚥能力者，應準備軟質或流質飲食，避免帶有粗粒的流質飲食，以防噎到。（若不慎噎到，從背後拍打或腹部向上推擠，嚴重者緊急送醫）
5. 若罹患高血壓、糖尿病、高血脂等慢性疾病患者，應定期 3 – 6 個月追蹤檢查。按時服藥並做適當的飲食控制，可延緩血管病變的產生，減少腦中風的機會。
6. 烹調方式：
 - （1）宜採清蒸、水煮、涼拌等方式，少用油炸、油煎等方式，亦不可太鹹。
 - （2）每日勿攝取超過 5 公克（約 1 茶匙）以上的食鹽，包括醬油及醃漬食物等，可防止和解決肢體水腫現象。
 - （3）食物烹調時可以其他調味品代替：如糖、醋、五香、番茄、檸檬等，但仍盡量少鹽、少糖、少油為主。

三、活動、運動注意事項：

1. 復健治療由復健專科醫師詳細評估及判定後安排各種復健治療。家屬應陪同參與，以作為居家訓練時的輔助。
2. 協助肢體無力或僵硬患者執行被動全關節運動，每天至少三次，每次 15 分鐘，避免關節萎縮與僵硬。
3. 無法自行活動者，至少每兩小時或依病患情況需翻身一次，以避免日後褥瘡發生及肺炎、泌尿道發炎。

4. 過度僵硬的肢體，請勿硬扳，避免軟組織或關節受傷，可請教醫療人員基本要領。

四、日常生活事項：

1. 衣物穿著以舒適、方便更換及容易洗滌為原則，穿衣先從無力側開始，脫衣先脫健側，以方便病患。
2. 安全的維護：
 - (1) 床鋪宜軟硬適中，以病患舒適為原則；床的高度以兩腳下床時，剛好著地為最理想。
 - (2) 室內光線要足夠，避免過度陰暗，加重鬱悶，夜間可使用小夜燈。
 - (3) 房間盡量不要有門檻，浴室加裝扶手及地板放置止滑墊，並使用坐式馬桶，避免跌倒骨折。
 - (4) 初期盡量使用拐杖、輪椅、助行器輔助行走，並時常檢測用物是否安全、合宜，例如：固定桿有效控制，使不易滑動，是否可不用輔行器，應與復健醫師商量。

五、門診追蹤：

按醫生指示時間，定期回診。追蹤三至六個月穩定者，醫師視情況會開立慢性處方單，以方便病患。

六、特殊注意事項：(住院期間無下列情況，返家如有出現時，須立即就醫)：

1. 意識不清
2. 呼吸不順暢
3. 吞嚥困難
4. 肢體麻痺惡化
5. 大小便失禁
6. 語言障礙
7. 突發性頭痛
8. 視力障礙-復視、偏盲、模糊不清
9. 抽搐