



腦中風復發的預防

一、按時服藥

腦中風病人再度中風的機率是一般人的十倍，因此依照醫師指示按時服藥及就診是十分重要的。

二、保持情緒平穩

情緒不穩、緊張，容易使血壓升高。

- (一)保持情緒平穩的方法：工作時間不應太長、拒絕熬夜加班，適當休息、睡眠要充足。
- (二)保持環境安寧，避免至吵鬧的場所，如夜店、遊藝場、搖滾演唱會…等。
- (三)與他人和睦相處，養成不生氣的習慣。
- (四)保持心平氣和，培養或找出情緒宣洩的管道或方式。
- (五)當感覺自己情緒不穩時，應閉上眼睛做2~3次深呼吸，並避免情緒激動。

三、適當運動與休息

要有充足睡眠與休息，不要過度勞累，適當娛樂，儘量放鬆心情，在體力許可下，可逐漸地增加活動，如規律慢走運動，並逐漸增加運動時間。

四、適當飲食避免飲用刺激性食物

(一)均衡飲食：

- 1.全穀根莖類：建議選擇如：糙米、紫米、蕎麥、燕麥、薏仁、紅豆、地瓜、馬鈴薯、芋頭等，取代白飯及白麵製品，建議每天攝取量約 1.5~4 碗。
- 2.蔬果類：建議每天攝取 5 種蔬菜及 5 種水果，每日 3~5 碟蔬菜，可多攝取深綠色蔬菜(每碟約 100 公克，每天至少半斤蔬菜)；每天建議吃 2~4 份水果，可多攝取維生素 C 含量豐富的水果，如奇異果、芭樂、柑橘類(柳丁)、漿果類(草莓)等。
- 3.豆魚肉蛋類：每日可攝取 3~8 份，以豆製品、白肉(不帶皮家禽肉、魚肉)為主，少吃紅肉(豬、牛、羊肉)，且以瘦肉為主。茹素者可使用黃豆代替肉類，建議每日攝取 25 公克黃豆蛋白(約 3 份的豆製品)。
- 4.奶類：建議選擇低脂奶或脫脂乳品，每日可攝取 2 份。
- 5.油脂類：吃堅果，每日吃 1 湯匙堅果或種子，如花生、核桃、杏仁、腰果、開心果等；用好油，建議選擇植物油，如橄欖油、葵花油、芥花油等來烹調食物，並少吃油炸食物。

(二)飲食原則：少鹽、少油、少量、多喝水。



(三)避免菸、酒、辛辣食物…等刺激物：

- 1.菸：因含尼古丁會增加血管收縮，使血壓升高，猛抽幾口即會使血壓上升，故菸量愈少愈好，若一時無法戒菸，可於吸菸時使用濾嘴器，或每支菸吸一半就丟掉，並逐漸減少抽菸數目。
- 2.酒：大量烈酒會傷害心臟，使血壓升高，引起血壓收縮復發腦中風。
- 3.辛辣食物：進食辛辣食物時，體熱會急速上升，易引起血壓升高，建議避免辣椒、泰式料理等食物。

五、預防便秘的方法

保持排便通暢，勿用力解便，因此要養成每日固定排便習慣，必要時依醫囑服用軟便劑。促進排便通暢方法：

- (一)多吃蔬菜水果、粗纖維的食物如：地瓜、蘋果、燕麥、竹筍、芭樂、芹菜和香菇。
- (二)多作腹部運動如：腹部環型按摩，以肚臍為中心，用手掌心的位置，順時針方向，由左向右，環型畫圓的方式按摩，刺激腸胃道的蠕動，也可幫助排氣或排泄，使排便順暢。
- (三)定時補充水分：如無水分限制，每天約攝取1500~2000mL。

六、定期健康檢查，控制慢性疾病

高血壓、糖尿病、動脈硬化及心臟病都會增加腦中風的機會，通常這些疾病平日並無明顯的不舒服，故須作健康檢查，及早發現及早治療，如出現身體一邊無力、頭暈、複視、口齒不清、講話大舌頭、有點吞嚥困難、流口水及無法走直線等症狀，應立刻就醫，並按照醫師指示，長期治療控制，以預防腦中風復發。

參考文獻

- 李昕倪、楊麗瑟(2011)·一位腦中風患者復健期之照護經驗·*領導護理*，12(1)，32-43。
- 衛生福利部國民健康署(2013)·每日健康指南·*衛生福利部國民健康署健康九九網站*，取自 <http://health99.hpa.gov.tw/media/pubic/pdf-21733.pdf>
- American Heart Association. (2011). *Stroke*. Retrieved from <http://stroke.ahajournals.org/>