



腦血管疾病之護理指導

編號：QP-S-02-N0901

◎ 腦血管疾病：

1. 請依照醫師指示按時服藥；避免自行停藥，否則容易復發。
2. 保持情緒平穩：情緒不穩、緊張，會使血壓升高。
3. 適當運動與休息：可以有適度，逐漸的增加活動，最安全的運動是走路；也要有充足睡眠與休息，不要過度勞累。
4. 飲食請注意：
 - (1) 採低脂肪飲食，避免食用高膽固醇（如：動物性油、蚵、豬腦、龍蝦等）及刺激性食物（如：菸酒、咖啡、辛辣食物等）。
 - (2) 飲食要均衡，不偏食，多吃蔬菜、水果，以防止便秘產生。
 - (3) 請採低鹽食物，一天的鹽量少於5公克。少吃醃製加工類食品，如醬瓜、蜜餞。
 - (4) 請採用柔軟易吞嚥食物，進食速度請緩慢。
5. 請養成定時排便習慣，避免便秘產生；用力排便會使血壓升高，進而造成腦血管破裂。建議：
 - (1) 吃蔬菜水果等高纖維食物。
 - (2) 多做腹部按摩運動（方法：順時鐘方向作腹部環形按摩15-20分鐘）。
 - (3) 養成每日排便習慣。
 - (4) 保持心情輕鬆愉快。
 - (5) 必要時依醫師指示吃軟便劑。

◎ 注意事項：

- (1) 測量血壓並做記錄；而高血壓、糖尿病、動脈硬化、心臟病都會增加腦中風的機會，須定期健康檢查。
- (2) 出院後請按醫師指示，定期返院檢查及追蹤。
- (3) 出現劇烈頭痛、頭暈、步態不穩等症狀，請儘速回診。
- (4) 請多利用健側肢體來協助患側做運動，而且要每天不間斷。
- (5) 不能活動的病人請每兩小時協助翻身，並做背部按摩，並請時常檢查骨頭突出處，並多給按摩及輔助物，如枕頭、氣圈等。
- (6) 復健是需要持續性的，必須要有恆心、耐心和家屬的愛心來共同完成的。
- (7) 請每天洗澡，最好採淋浴，但水溫不可過高，避免洗三溫暖，並穿柔軟衣物。
- (8) 每週最少洗一次頭髮及修剪指甲。
- (9) 睡前可用溫水(41°C-43°C)泡手腳，以促進血液循環。