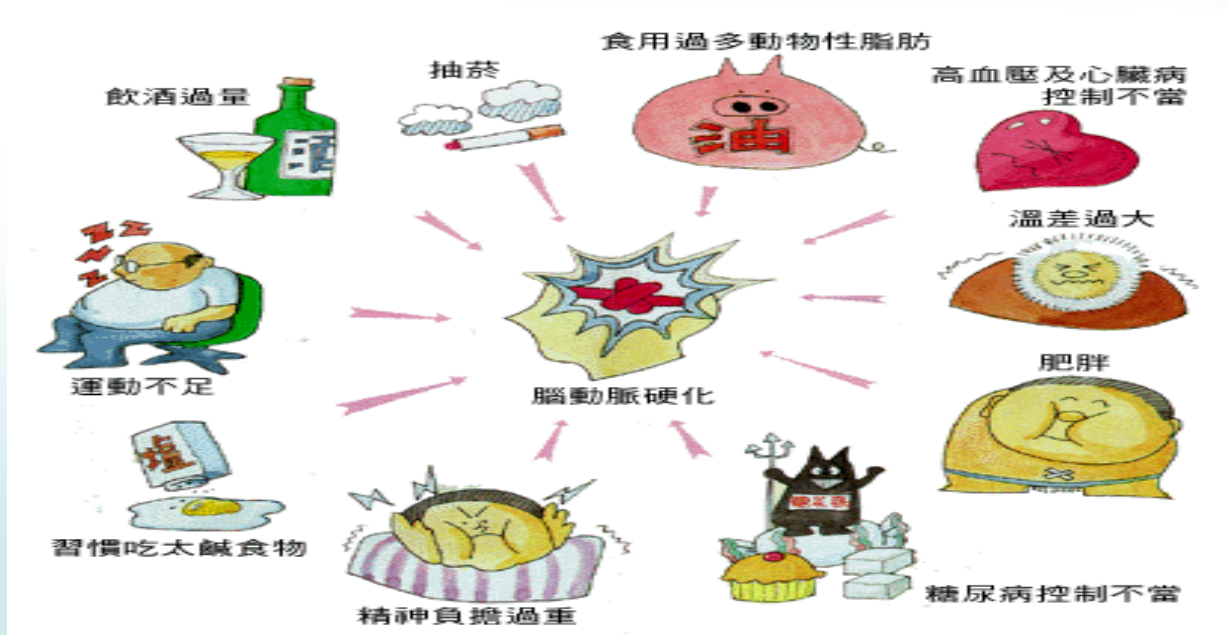


腦中風的預防

一、引起腦中風的危險因子，有下列這些：



二、如何預防腦中風

- (1) 生活作息正常、規律運動、保持心情愉快。
- (2) 均衡的飲食-適量而不過量，多攝取蔬菜、雜糧飯、黃豆類，減少動物性油脂的攝取。
- (3) 維持理想體重。
- (4) 鼓勵戒菸、戒酒。
- (5) 定期接受全民健保成人預防保健服務。
*四十歲以上每三年一次、*六十五歲以上每年一次。
- (6) 定期測量血壓、血糖及膽固醇。
- (7) 冬天注意保暖。
- (8) 養成每天排便習慣，預防便秘。
- (9) 遵照醫師指示，按時服用藥物。

- (10) 定期返診、接受檢查。
- (11) 遇到家人或親友不幸得腦中風時，必須把握病發的 3 小時內，立即送醫院接受治療。

105 年 03 月修訂

.....
護理人員告訴我有關於『腦中風的預防』的資訊，我已了解。

病歷號/病人標籤：

日期：	病患(家屬)簽名：	護理人員：
-----	-----------	-------



衛生
福利部

臺東醫院

全人照護 服務偏鄉 關懷弱勢 公醫典範