

第十二課 認識中風

導致中風的原因

中風是腦血管疾病，是由於腦血管爆裂或腦血管栓塞所致。

中風的徵狀

感覺麻木、肢體無力、突然失去身體平衡能力、大小便失禁、痙攣、言語不清、流口水、吞嚥困難及嘴歪、神志不清、昏迷

中風的先兆

如果大家發現有以上的徵狀，即使徵狀於短時間內消失，亦絕不可掉以輕心，因為這些很可能是中風的先兆，最好就是立刻請教醫生。

危險因素及誘因

高血壓、心臟病：冠心病、心臟衰竭、糖尿病、高膽固醇、肥胖、吸煙、酗酒、缺乏運動、遺傳、先天性血管疾病

中風的治療

綜合康復治療包括：

護理：中風患者因活動機能喪失，照顧者會為他們作出適當的護理。

藥物：患者可使用一些減少血凝固的藥物，以改善病情。

物理治療：物理治療是可以改善患者的平衡力，增加活動能力。

職業治療：透過自我照顧的訓練，及配合所需的輔助器具。

言語治療：幫助病人提高溝通能力及吞嚥能力。

心理治療：關心、鼓勵及支持可促進患者的健康。

預防中風

1. 如患有高血壓、糖尿病，必須定期檢查。
2. 如曾經患有中風者，應定時覆診。
3. 作息定時、作適當的運動、保持心境平和。
4. 戒煙。
5. 控制飲食、避免高脂肪的食物、多吃新鮮蔬果。