

脑梗（脑梗死）的健康教育处方

一. 疾病认知

脑梗是由于血管阻塞导致脑部供血不足，可能引发肢体瘫痪、语言障碍等症状。

危险因素：高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖、心脏病等是脑梗的主要危险因素。



二. 日常生活管理

健康饮食：低盐、低脂、低糖饮食，多摄入蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白（如鱼类、豆类）。

控制总热量摄入，避免肥胖，。

适度运动：选择适合的运动方式，如散步、太极拳等，每周至少 150 分钟。避免剧烈运动。



戒烟限酒：吸烟是脑梗的重要因素，戒烟可降低复发风险。

控制体重：保持健康体重，BMI 控制在 18.5-24.9 之间。

三.药物治疗

遵医嘱用药：按时服用抗血小板药物（如阿司匹林）、降压药、降脂药等，不可自行停药或调整剂量。了解药物副作用，如出血、胃肠道不适等，及时与医生沟通。

四.定期随访

定期监测血压、血糖、血脂，评估病情控制情况。如出现新症状或原有症状加重，及时就医。

五.心理支持

保持积极心态：脑梗后可能出现焦虑、抑郁等情绪，保持乐观态度有助于康复。与家人、朋友沟通，分享感受。加入患者支持小组，获取经验和情感支持。如情绪问题严重，及时寻求心理医生帮助。



合理膳食



适量运动



戒烟限酒



讲究起居



心理平衡

六.预防复发

控制危险因素：严格控制血压（目标 $<140/90$ mmHg）、血糖（空腹血糖 <7.0 mmol/L）和血脂（LDL-C <1.8 mmol/L）。

定期检查：每年至少进行一次全面体检，评估血管健康状况。

避免诱因：避免过度劳累、情绪激动、寒冷刺激等可能诱发脑梗的因素。

七.紧急情况处理

识别中风症状，牢记“FAST”原则：

面部不对称，口角歪斜，手臂无力或麻木，言语不清或理解困难。

Face 微笑测试

请患者“露齿”或微笑

☐ 一边脸部表情不正常



Arms 举手测试

请患者闭眼，双臂平举10秒钟

☐ 一隻手臂無法支撐



Speech 语言测试

请患者複誦一句話

☐ 話說不清楚或無法說話

#@\$%&



Time 发作时间

發現1項異常，儘速撥打 120



CALL 120



救命4步驟

黃金3小時

切記2件事

發現1異常

快打1-2-0

腦血管疾病高居臺北市10大死亡原因第3名

其中約有七成為缺血性腦中風

好消息是，已有特效藥-血栓溶解劑

壞消息是，必須在症狀發作3小時內使用

而據統計

中風病人發病到決定就醫往往耗費了1.5小時

不要懷疑，發現1項異常，而且是第1次發生

中風機率高達72%

請記下發作時間，儘速撥打1-1-9，讓我們來幫您！