



腦中風病人之日常生活保健

一、**按時服藥：**中途停藥者，再發率很高。

二、**保持情緒平穩：**

(一)每日工作不超過八小時，中間休息半小時。

(二)環境安寧。

(三)和睦相處，養成不生氣的習慣。

(四)心平氣和，不看悲劇影片及小說。

(五)生氣時閉上眼睛，作二至三次深呼吸，避免情緒激動。

三、**適當運動與休息。**

四、**適當飲食避免飲用刺激性食物：**

(一)定時、定量，均衡飲食。

(二)飲食原則：少鹽、少油、量少。

(三)避免煙、酒、高麗蔘等刺激物。

(四)高麗蔘：含多量中樞神經刺激劑，易使血壓升高。

五、**預防便秘：**

(一)多吃蔬菜水果。

(二)多作腹部運動。

(三)每天按時如廁。

(四)保持心情輕鬆、勿緊張。

(五)必要時使用輕瀉劑。

六、**定期健康檢查：**

高血壓、糖尿病、動脈硬化、心臟病都會增加腦中風的機會。故健康檢查才能發現，依醫師指示，長期治療控制，可避免腦中風再發。

七、**參考資料：**

中華民國防高血壓協會（2016）·認識高血壓。

<http://www.hypertension.org.tw/know.php>

中心診所醫療財團法人 中心綜合醫院 **關心您**