

腦中風的居家照護

[發表醫師]:護理指導 醫師(神經內科)

[發布日期]:2011/3/8

一、飲食方面的注意事項。

(一)禁忌的飲食

- 1.避免食用含納高的飲料和食品，如麵線、罐頭蜜餞各種加工食品。
- 2.內臟類(如腦、肝、腰子等)、蟹黃、蛋黃等膽固醇高的食物。
- 3.動物性的油脂，如豬油、肥肉、奶油等。
- 4.蛋黃以一星期不超過 3 個為宜。
- 5.避免喝酒(包括啤酒)，咖啡因等，例如:咖啡、紅茶。

(二)適宜的飲食

- 1.烹調時應多選用植物油，如沙拉油。
- 2.採用柔軟較易吞嚥的食物，避免煎炸的烹調方式。
- 3.飲食要均衡不偏食，宜多食蔬菜水果，以防便秘的產生。
- 4.含納量較高的蔬菜，如紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜，不宜大量食用。
- 5.少用高刺激性的調味品，如臘椒、胡椒、咖哩粉等。
- 6.多食用含鉀較高的水果，如柳丁、橘子、葡萄柚、香蕉等。

二、腦中風病人的日常照護：

(一)居家環境的改良及安排

- 1.病人房間宜設在明亮且較易注意到的地方。
- 2.床鋪應選稍微硬些的床墊，床高以兩腳下床剛好碰到地面為最理想。
- 3.衛浴設備宜將門檻拆除，並加裝扶手及防滑墊。廁所坐式馬桶較安全。

(二)衣物穿著：

以穿著舒適、方便更換及容易洗滌為原則。

(三)翻身：

如果病人不能自己翻身時，必須要每 3、4 小時變換一次睡姿，以避免產生褥瘡及患肢萎縮。

(四)飲食：

- 1.均衡飲食，定食定量。
- 2.選用植物油。

3.少吃甜食及含鈉高的食物。

4.避免抽菸、喝酒及含咖啡因的飲料。

(五)患肢日常復健訓練：

經醫師診察之後，才得以視病情酌量施行，有效的日常復健對病情恢復有極大助益。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。