



# 腦中風護理指導



2019.08制定  
2023.02審閱



## 五大警示

突發不明原因頭痛

突發頭暈不平衡及  
走路困難



突發一眼或兩眼  
視力模糊



突發臉部半側手  
或腳無力或麻木



突發意識混亂  
言語表達困難或理解障礙



## 腦中風徵兆四大口訣

把握黃金六小時

臨

「臨」時手腳軟

不

講話「不」清楚

微

「微」笑也困難

亂

別「亂」快送醫



## 如何預防腦中風



定期接受  
健康檢查



養成自我血  
壓監測習慣



少食油  
煎食物



多攝取  
水份



戒菸酒



保持情緒穩定



注意保暖



預防便秘



按時服藥



規律運動

參考資料引自國健署腦中風防治手冊；圖片引自google

若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康

