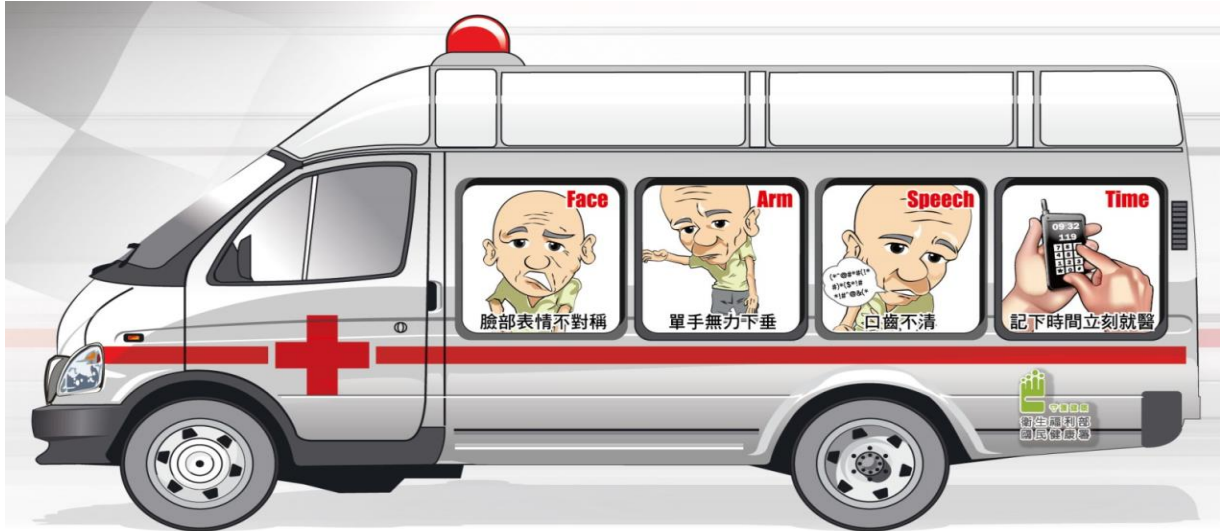




## 郭綜合醫院 中風病人注意事項

### 一、辨識中風徵兆四口訣 FAST：F(臉部歪斜)、A(手臂無力)、S(口齒不清)、T(立即就醫) (圖一)



### 中風徵兆 辨識4步驟

(圖一) 來源：國民健康局

### 二、飲食注意事項：

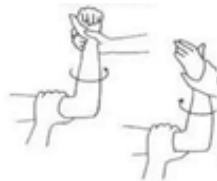

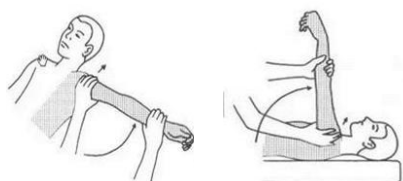

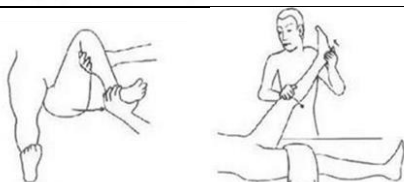
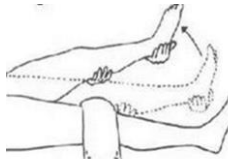
1. 選擇健康飲食：掌握三少二多原則，即少調味品、低油脂、少加工食品、多蔬果、多高纖 (圖二)
2. 少吃動物性脂肪，如蛋黃、豬牛油、蝦、蟹及動物性內臟。
3. 按照醫師指示，規則服用抗血栓藥物。
4. 鼓勵抽菸病人儘早戒菸；衛教病人飲酒勿過量。



(圖二) <http://hsumd.pixnet.net/blog/post/260465143>

請以健保卡登入健保署官網，註冊申請個人健康存摺，(即個人健保就醫、用藥及檢驗檢查報告明細)，可掌握自我健康資訊及就醫時供醫師參考，以提升醫療安全及效益。

三、復健與活動：被動全關節運動每個關節活動 2-5 次，每個關節都要做，每天執行 1-2 回；有盜汗、肌肉抽筋、疼痛時應暫停活動。

被動全關節運動圖示		
上肢活動	指關節 (展開→合起)	
	腕關節 (順時針→逆時針)	
	肘關節 (伸展→彎曲)	
	肩關節 (平移→上舉)	
下肢活動	趾關節 (展開→合起)	
	踝關節 (伸展→彎曲)	
	膝關節 (伸展→彎曲)	
	髖關節 (外展→內收)	

請以健保卡登入健保署官網，註冊申請個人健康存摺，(即個人健保就醫、用藥及檢驗檢查報告明細)，可掌握自我健康資訊及就醫時供醫師參考，以提升醫療安全及效益。