職能治療師 莊富堯

腦中風的預防

一、定期健康檢查

中風的最危險因子是「年齡」，故建議 40 歲以上者每三年一次；65 歲以上長者每年一次定期健康檢查。

二、慢性疾病治療與控制

1.慢性疾病者按時服藥、長期服藥，控制好現有的病症。

2.控制三高(高血壓，高血糖、高血脂)，三高患者中風機率高於一般人三倍。

2.控制血壓：血壓控制在 140/90 毫米汞柱以下；患有糖尿病的患者則應控制在 130/80 毫米汞柱以下

3.控制血糖：控制飯前血糖在 105mg/dL 以下，飯後血糖在 140mg/dL 以下

4.控制血脂肪：控制總膽固醇在 200mg/dL 以下，低密度膽固醇在 120mg/dL 以下，三酸甘油脂在 150mg/dL 以下

三、良好的飲食習慣

多喝水、少油少糖少鹽、多吃水果蔬菜，均衡的飲食、戒煙、戒酒。

四、體重的控制

以身體質量指數(BMI)=體重(公斤)/身高(公尺平方)，推算出適當的體重。

身體質量指數(BMI)標準表

性別	體型適當	體型過重	肥胖症
男	20＜BMI≦25	25＜BMI≦27	27＜BMI
女	19＜BMI≦24	24＜BMI≦27	27＜BMI

五、適量的運動、保持情緒穩定

1.運動的好處：控制血壓、強化心臟、改善新陳代謝及血糖、血液循環

2.適合中老年人去做的運動，如：步行、爬山、游泳等。

3.運動時須注意的問題：

> 運動前要做暖身運動 5~10 分鐘，運動後作緩和運動，慢慢的停止運動。
> 運動後應等待流汗停止後再沐浴，且最好採溫水。
> 避免太飽或太餓時做運動，最好在飯前或飯後 1~2 小時做運動。
> 運動原則以每星期至少三次以上，每次運動時間以 20~30 分鐘為宜。

八、其他日常生活保健

> 作息正常，盡量避免熬夜，維持充足睡眠。
> 天氣變冷時，需注意保暖，以避免血管收縮，血壓上升。
> 避免突然用力、緊張、興奮、激烈運動；由躺或坐著站起時的速度應緩慢。