

STROKE HUB

中风资讯站

中风患者及看护者资源指南



患者标签贴



中风服务改善小组 (SSI) 与新加坡所有
公立医院合作的一项举措

简介

这本手册将帮助您大致了解中风、住院期间相关事项以及出院后的护理。

您的医疗团队将提供有关您病情和治疗计划的具体信息。如果您对病情有任何问题或想要了解更多信息，请咨询您的中风护理团队。

您也可上网浏览这些信息：<http://healthhub.sg/strokehub>。

目录

了解中风

关于中风	3
中风的类型	4
关于大脑	5
中风的症状	6

您的就医过程

住院期间事宜	7
风险因素控制	11
降低再次中风的治疗方案	13

中风后状况

中风对您的影响	14
中风的并发症	16

中风后护理

中风后康复治疗	17
中风后寻求更多帮助	18

中风急救

快速辨别中风，请谨记 F.A.S.T.	20
---------------------	----

中风日志

中风护理团队	21
诊疗记录	22
出院需知	23
中风后常规监测	25
我的血压日志	28
我的血液化验日志	29
我的凝血功能 (INR) 日志	30

中风相关讯息表

我们知道您可能对您的病情，或者如何照顾中风患者有其他问题。您可以根据以下的目录，从保健资讯网HealthHub获取更多相关信息。

请浏览 <http://healthhub.sg/strokehub>。

中风相关讯息表

控制中风风险因素

- 高血压
- 吸烟与中风
- 心房纤维颤动
- 胆固醇
- 糖尿病
- 健康饮食
- 过量饮酒

中风后的影响

- 认知功能障碍
- 应对认知功能障碍
- 情绪变化
- 应对情绪变化
- 性亲密关系
- 肌肉僵硬
- 膀胱和肠道问题

中风后康复治疗

- 物理治疗
- 职能治疗
- 沟通障碍的语言治疗
- 吞咽困难

中风后的社交与休闲事项

- 驾驶资格
- 外出旅行
- 经济援助
- 中风后重返职场
- 体育运动与体力活动

致看护者

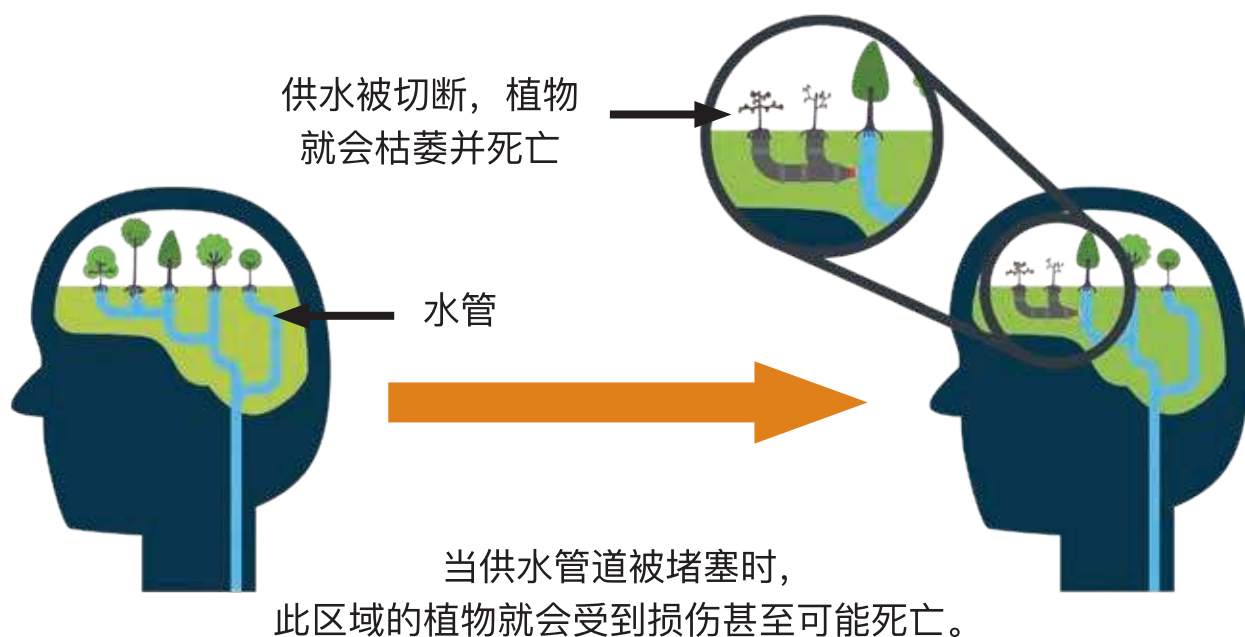
- 关怀您的亲人

关于中风

什么是中风？

正常大脑功能需要通过血管供应氧气和营养物质来维持。脑部血液循环发生障碍则会引起中风。缺血的大脑区域会受到损害，导致中风症状的发生。

下图以花园的供水管道来比喻说明中风的经过



中风有多常见？



每4个人中就会有1个人会中风



无论年龄、性别、种族或社会经济状况，中风可能发生在任何人身上

中风的类型

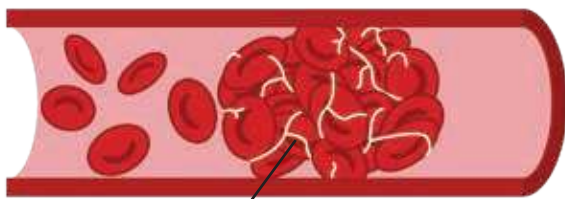
中风主要有两种类型。

缺血性中风：“动脉阻塞”

这是最常见的中风类型。如血凝块沉积在动脉中并切断对脑部的血液供应，便会造成缺血性中风。这通常是由以下两种因素之一引起的



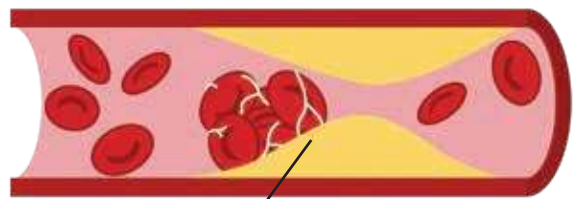
栓塞



血凝块

心脏内的血凝块脱落并运行至脑部

血栓形成



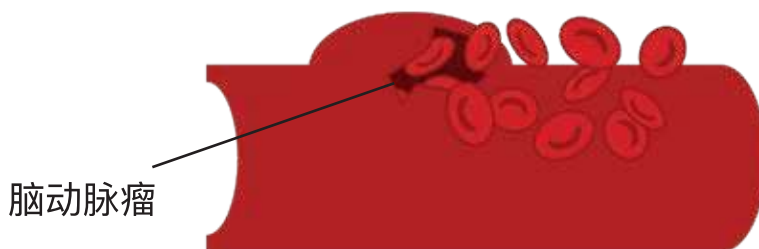
脂肪斑块

血管内脂肪斑块形成使通路狭窄进而导致的脑血管阻塞

出血性中风：“动脉破裂”

如血管破裂导致脑出血，便会造成出血性中风。常见主要病因有：

- 高血压
- 血管壁缺损，例如：脑动脉瘤



脑动脉瘤

血管破裂；血液渗漏

短暂性脑缺血发作（TIA）— “小中风”

- 当脑部供血暂时不足时，便会发生短暂性脑缺血发作。
- 因此不会有永久性脑损伤，症状在数分钟内会完全消失。

关于大脑

- 大脑有左右两个半球，分为几个控制不同功能的区域。
- 中风的症状取决于大脑受损的部位。

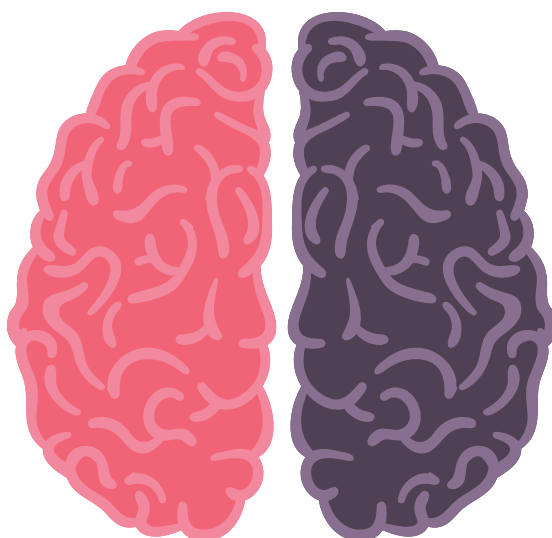
左脑功能

右侧身体的运动和感觉

语言理解与表达

阅读和书写

右侧视力



右脑功能

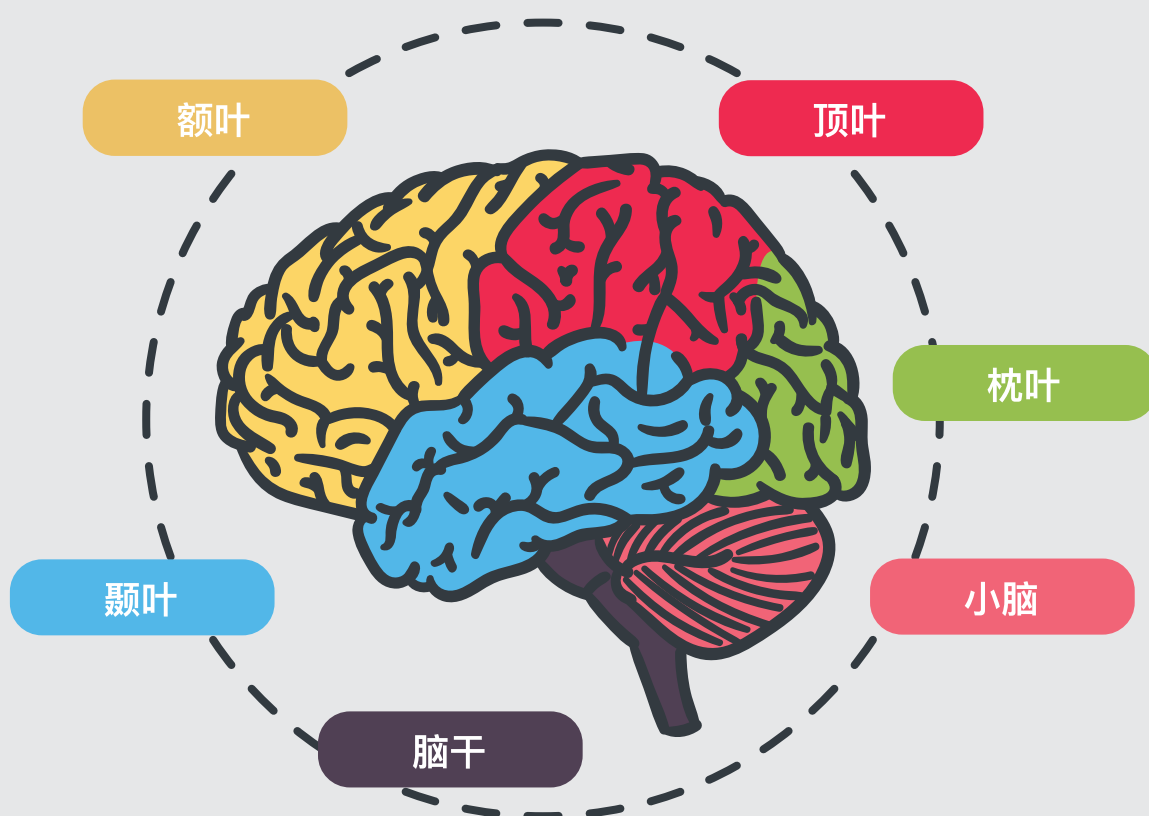
左侧身体的运动和感觉

脸部和物体识别

身体感知

左侧视力

您的医生会向您描述中风的位置。下图展示了大脑的不同部分。



中风的症状

请记住，每个中风病人的情况都不尽相同。中风的症状取决于大脑受损的部位。

生理



无力

- 身体的一侧或两侧可能会出现无力，其严重程度不一。
- 脸部肌肉无力可能会导致脸部下垂、流口水和言语困难。

行动失调

- 可能在站立、行走或完成复杂动作时出现困难。

* 请参阅物理治疗和职能治疗讯息表以了解更多信息。

感觉



麻痹

- 可能会出现肢体一侧或特定部位触觉减少或丧失。
- 可能会出现肢体一侧刺痛或电击等异常感觉。

视力



视力障碍

- 可能会出现某一侧或某一区域视觉丧失或复视(重影)。

交流



言语不清 (“构音障碍”)

- 吐字困难，导致说话不清、缓慢或细弱。

言语障碍 (“失语症”)

- 对于口语和书面形式的单词、短语和句子的理解或表达能力丧失。

* 请参阅沟通障碍的语言治疗讯息表以了解更多信息。

吞咽



咽下困难 (“吞咽困难”)

- 饮食困难，吞咽时可能引起呛咳和窒息，肺部感染风险因此增加。

* 请参阅吞咽困难讯息表以了解更多信息。