

住院期间事宜

中风患者通常需要住院做进一步检查和治疗。中风病房是医院中由多学科的专业中风护理团队管理的指定部门，提供中风的早期治疗。

中风护理团队

中风护理团队的成员包括：



* 请参阅第21页以了解您的中风护理团队成员。

监护

住院期间，您的病情将会被定期监测。这包括定期检查血压和每隔数小时评估您的中风征象。

筛检

我们的中风护理团队将对您进行多方面的评估，然后给与相应的治疗方案或者转诊给其他专业的医疗人员。

- ☑ 吞咽测试以评估吞咽困难
- ☑ 由于行动不便导致深静脉血栓形成的风险
- ☑ 当前的活动能力和功能状态
- ☑ 跌倒风险
- ☑ 患褥疮风险



检查

您将接受各种检查，包括：

脑部扫描



- 电脑断层（CT）扫描或磁共振成像（MRI）扫描
- 有助于确定中风区域的类型、位置和大小。

超声



- 超声扫描颈部和脑血管，以评估脑部的血流供应。

血液测试



- 筛查新的风险因素或评估现有风险因素的控制情况。
- 测量血细胞计数并检查其他器官（如肾脏和肝脏）的功能。

心脏检查



- 心电图（ECG）检测心律是否异常。
- 超声心动图是一种超声检查，检测心脏各腔室是否存在血凝块或结构异常。
- 动态心电图24或48小时内连续监测心律，检测心律是否异常。

用药

您的医生会给您口服或注射的药物。如果您在服用任何处方药、非处方药或传统中药（TCM），请务必告知您的中风护理团队。建议您在和医生沟通之前，不要自行用药。

尽早运动

一旦您可安全运动，中风护理团队会鼓励您尽早开始运动。这也是为了促进恢复和预防并发症。您的安全是我们的首要任务，如有需要，请随时向您的中风护理团队寻求帮助。

中风后急性并发症的筛查和预防

在住院期间，您的中风护理团队将密切监测是否存在任何中风后急性并发症。





康复计划

您的中风护理团队将评估您目前的活动能力，了解您的家庭情况，结合您和您家人的意见制定康复计划。

您的看护者可能需要根据您的护理要求接受培训。

出院护理计划

尽快计划出院至关重要。如有需要，中风护理团队会在您出院之前帮助安排所需服务，并联系相关人员。

出院计划可能包括：

- 与全科医生/诊疗所的初级保健医生书面沟通。
- 转介护联中心（AIC）帮助安排社区医院、日间康复中心、日间护理中心、居家护理、居家医疗项目或疗养院的服务。
- 建议医疗设备、复建器材和改装家庭设施。
- 协调出院后门诊预约。

风险因素控制

患过中风或短暂性脑缺血发作（TIA）后，再次发生中风或TIA的风险较高。在5名中风患者内大约有1名会在5年内再次中风。风险因素控制不佳会增加再次中风的几率。

可通过以下方式降低风险：

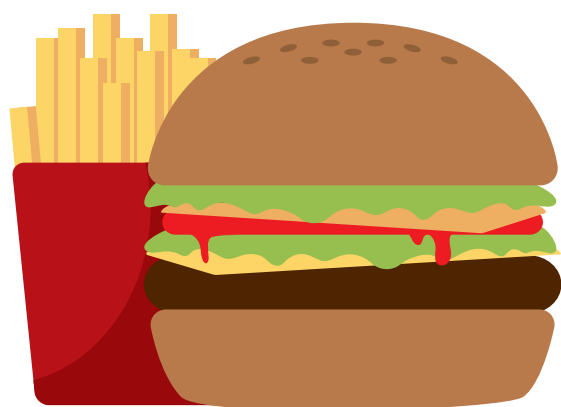
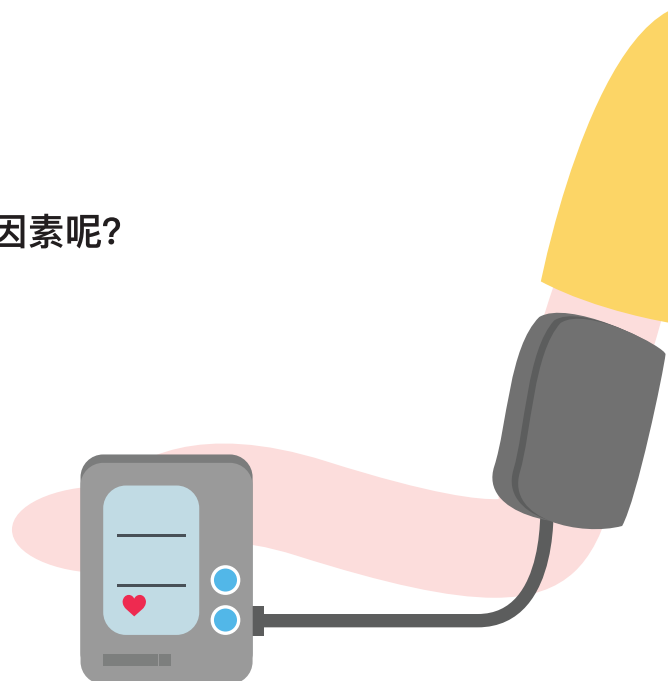
- 了解中风的风险因素
- 控制这些风险因素

中风的风险因素有哪些？我该如何控制我的风险因素呢？

有些风险因素是可以控制的，包括：

高血压

- 已知最重要的中风风险因素。
- 若高血压不加控制可使中风的风险增加4倍。

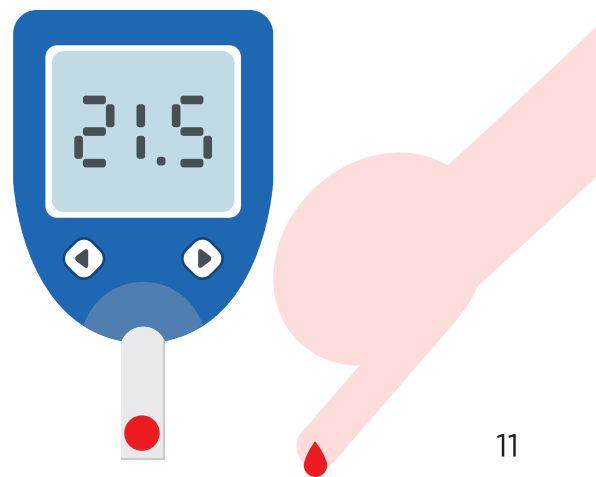


高胆固醇

- 高胆固醇的主要原因是饮食中饱和脂肪（动物食品中的脂肪）含量过高。
- 高胆固醇与心脏病均为中风的风险因素但前者是后者的2倍。

糖尿病

- 糖尿病长时间不加控制会导致血管和神经受损。糖尿病患者与非糖尿病患者相比中风的风险高达1.5倍。



吸烟

- 每天吸20支的吸烟者，中风风险会比非吸烟者高6倍。

* 请参阅吸烟与中风以了解更多信息。



心律失常（心房纤维颤动 也简称 房颤）

- 由于心跳不规则，心脏不能顺利或完全地输送血液，由此导致心脏中凝血块的形成进而增加中风的风险。
- 房颤会使中风风险增加5倍。

* 请参阅心房纤维颤动讯息表以了解更多信息。

不健康的生活方式

- 不运动、饮食不健康、肥胖和过度饮酒均可增加高血压、高胆固醇、糖尿病、心脏病和再次中风的风险。

* 请参阅过量饮酒讯息表以了解更多信息。



有些风险因素是不能控制的，包括：

- **年龄**
 - ▶ 中风对各年龄段的人都有影响。55岁过后，年龄每增加10岁，中风的几率会增加约一倍。
- **性别**
 - ▶ 男性中风的风险高于女性。女性在绝经后中风的风险会增加。
- **遗传因素**
 - ▶ 有些遗传因素会导致中风。
- **有中风、短暂性脑缺血发作（TIA）或心肌梗塞的病史**
 - ▶ 如果您以前有过中风、TIA或心脏病发作，那么您中风风险要高于没有这些病史的人。

降低再次中风的治疗方案

有一些策略可有帮减少再次中风的风险。



抗血小板药物

例如：氯吡格雷、阿司匹林、双嘧达莫

- 抗血小板药物可抑制血小板聚集成凝块，从而使血液“不那么粘”。

抗凝血药物

例如：华法林、新型口服抗凝血剂（利伐沙班、达比加群、阿哌沙班）

- 抗凝血剂是一种血液稀释剂，有助于防止新血块的形成，并使现有的血块不会增大。它们通过干扰凝块形成所需的某些凝血因子的功能而起作用。
- 通常用于房颤（AF）和其他一些心脏和血液病的病人。

降胆固醇药物

例如：辛伐他汀，阿托伐他汀，罗苏伐他汀，依泽替米贝，非诺贝特，吉非贝齐

- 市面上有各种能够降低胆固醇水平的药物。
- 他汀类药物有助于降低中风和心脏病的风险。

改变生活方式

- 戒烟
- 限制饮酒
- 健康均衡饮食
- 经常运动
- 保持健康的体重
- 遵照医生指示服药
- 定期复诊