

第一節 | 預防再中風

我們相信無論康復者的身體狀況如何，康復者和其家人都有權利及需要和社區保持聯繫。每一個受中風影響的家庭都需要和其他家庭一樣，參與社區的日常活動，例如：「飲茶」、看電影、去街市、做運動等等。當中以中風康復者和家人培養健康的生活方式尤其重要。

在本章節內，我們除了提供各社區資源的資訊外，亦都會提供選擇路徑，幫助家人選擇最適合的社區資源。如果康復者的健康狀況持續衰退，可能需要考慮改變照顧模式，所以我們也提供院舍照顧的資訊供家人查閱。





1. 醫療跟進

出院後需定時前往不同醫療機構覆診 / 跟進，建議參照以下示例記錄各單位聯絡資料在以下表格。

	電話	備註
緊急聯絡		
醫療		
<input type="radio"/> 覆診 (更改預約) _____ 科		
<input type="radio"/> 覆診 (更改預約) _____ 科		
<input type="radio"/> 家庭醫生 —— 普通科		
<input type="radio"/> 牙科		
家居照顧 / 復康		
<input type="radio"/> 家務助理 / 家居照顧 服務隊		
<input type="radio"/> 日間社區康復中心		
<input type="radio"/> 長者中心		
<input type="radio"/> 其他		
交通		
<input type="radio"/> 康復巴士		
<input type="radio"/> 其他		

藥物紀錄表

醫院 / 診所 / 科別	藥名	劑量	次數 (如: 每天 兩次)	備註 (如: 口服、 滴眼、肛塞)
敏感藥物名稱 (如有)	敏感反應			備註

2. 調節生活方式

要康復後融入社區，並預防再次中風，就要從日常生活入手。不單中風康復者要調節日常生活，家人都要一同身體力行。

控制高血壓

- 定時量度
- 遵從醫生的指示服用降血壓藥物
- 將血壓控制在理想的水準（上壓不高於 130 mmHg；下壓不高於 80 mmHg）
除非主治醫生建議採用不同的目標血壓控制

控制膽固醇

- 遵從醫生的指示服用控制膽固醇藥物
- 注意飲食
- 恆常運動

戒煙及避免吸入 二手煙

- 可致電以下的熱線，查詢幫助戒煙的服務：
衛生署綜合戒煙熱線：1833-183
醫院管理局戒煙輔導熱線 ——
「無煙熱線」：2300-7272

戒酒

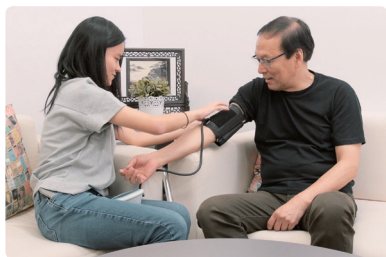
- 避免飲用任何有酒精成分的飲料，
有助控制血壓

恆常運動

- 一個星期最少做 3 次每次 30–60 分鐘中等強度的運動，例如：急步行

注意飲食

- 少油、少鹽、少糖
- 多菜少肉
- 減少進食以下的食物以控制血壓¹⁶：
 - 醃製食物：香腸、火腿、鹹魚、燒味、罐頭食物等
 - 加工食物：即食麵、話梅、嘉應子等
- 減少進食以下的食物去控制膽固醇¹⁷：
 - 肥肉、動物皮層、內臟、全脂奶類、煎炸食物、魷魚、墨魚、蛋黃、老火湯、隔夜的餸菜



3. 認識中風徵兆

中風一般病發突然，如發現家人有以下任何一個症狀¹，就要立即送院，作進一步的評估及治療：

症狀



一邊身體突然感到
無力或麻痺



感到頭暈，失去平衡
或協調能力



說話和理解能力
突然出現困難



視力變得模糊



暈厥，失去知覺

 **DOs**

保持冷靜

立即致電「999」

檢查康復者口腔，去除異物

盡量將康復者側臥

解開康復者衣領鈕扣，鬆開腰帶

 **DON'Ts**

極度慌張

立即致電給家人

讓康復者喝水

胡亂移動康復者

為康復者搽藥油
