

# 腦中風

## 要怎麼預防



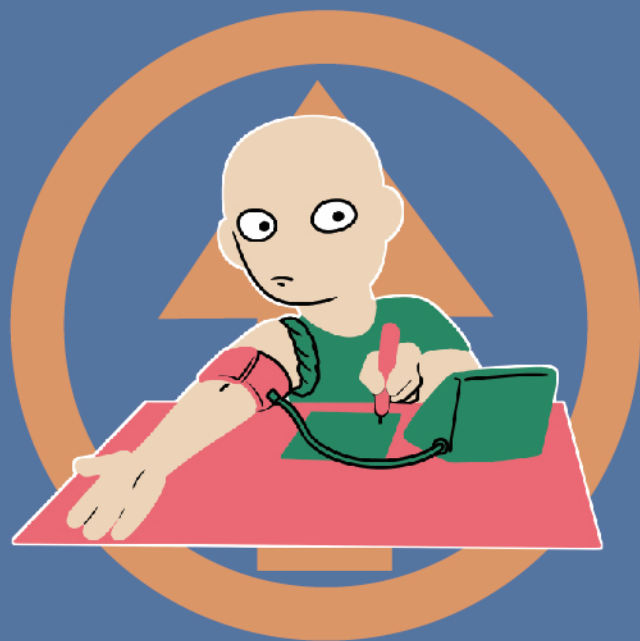
年長者要特別注意保暖



戒菸、節酒、健康吃



多做運動不熬夜



血壓高於140/90mmHg 者  
每星期至少量一次血壓