

如何預防

請把握以下原則，就能降低罹患中風之風險

高 高 高
血 血 血
壓 糖 脂

掌握三高關鍵控制數字



選擇健康飲食：三少二多原則

少調味品、低油脂、少加工食品、多蔬果、多高纖



養成規律運動

維持每週五次(或至少3次)、每次30分鐘

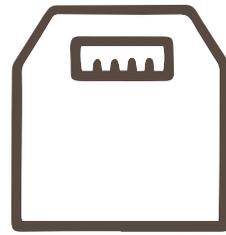
國民健康署提供40到64歲民眾每3年1次
65歲以上民眾每年1次的免費成人預防保健服務



定期健康檢查



拒絕菸酒危害



維持健康體重

如何預防

腦中風?

搶救腦中風
牢記FAST黃金口訣



SOS



什麼是腦中風？

腦中風為一種急症。「風」代表發病急遽、迅速、詭異與多變。腦中風主要是因為腦血流受阻，導致無法供應腦部氧氣需求，而發生腦功能障礙。

中風可以致命，是 2017 年衛福部十大死因統計第四名。但中風的可怕在於會造成個人、家庭及社會的負擔，因為中風的失能，每10個有2個會癱瘓臥病在床。10個有5個需要家屬協助照顧。10個有7個無法再從事原有的工作。



「搶救腦中風 牢記FAST黃金口訣」



「F」就是FACE



請患者微笑或是觀察患者面部表情，兩邊的臉是否對稱

「A」就是ARM



請患者將雙手抬高平舉，觀察其中一隻手是否會無力而垂下來

「S」就是SPEECH



請患者讀一句話、觀察是否清晰且完整；當三者症狀出現其中一種時，就要趕快送醫

「T」就是TIME



要明確記下發作時間，立刻送醫，爭取治療的時間，把握「急性中風搶救黃金3小時」