



strokefoundation

All about stroke

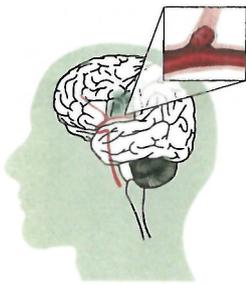
Mandarin fact sheet

请致电StrokeLine

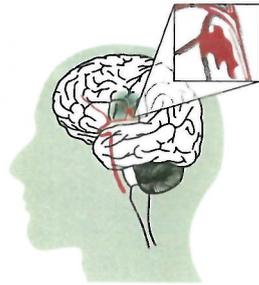
1800 STROKE (1800 787 653)

什么是中风?

当脑部供血受到阻碍时,就会产生中风。血液为您的脑细胞提供了氧气和重要的营养物质。由于血块或血小板(缺血性脑中风)的堵塞,或是动脉破损或爆裂(溢血性中风),血液可能会在动脉中停止流动。



(缺血性脑中风)
(栓塞性的和血栓性的)



(溢血性中风)
(蛛网膜下腔的和大脑内部的)

当脑细胞缺乏足够的氧气或者营养物质的时候,它们就会死亡。

当脑部供血受到临时性阻碍的时候,就会产生短暂性脑缺血发作(英文简称TIA)或者“微型中风”。其风险因素及症状和中风的是一样的,但是症状会在24小时内消失。一些TIA患者患中风的可能性更大,不能忽视TIA。

我该如何识别中风的征兆?

可以通过这些简单的问题,来识别中风的征兆:

面部——此人可以笑吗?唇部和眼部下垂吗?

手臂——此人的双臂都能举起吗?

谈吐——此人能否清楚地说话,能否理解你所说的?

时间——迅速拨打000。

中风是一种紧急医疗状况。如果你看到任何中风的征兆,请立即拨打000。

其他的中风征兆包括:

- 头晕、失衡或者不明缘由的跌掉。
- 目盲、一只眼或两眼产生突然的幻觉或者视力变弱。
- 头痛,情况通常严重,突然发病或者头痛的方式不明缘由的改变。
- 进食困难。

中风有什么影响？

中风对每一个人的影响都不一样，这取决于中风在大脑中发作的部位、中风的面积、您的综合健康状况以及您接受医疗有多迅速。中风后，你也许会经历以下困难：

- **身体一侧的衰弱**：这也许会引起在平衡、站立、行走或者手臂或手的使用方面的困难。
 - **控制或协调行动**：这可能是由在计划行动方面的困难造成的，引起的是，无法向一边倾倒或者倾斜的情况下站或坐方面的困难，或者手臂使用的困难。
 - **感觉**：从五官（嗅觉、触觉、味觉、视觉和听觉）处接受信息的困难。
 - **交流**：语言方面出现困难。比如交谈障碍、语言含糊，理解人们说话、阅读和写作内容的困难。
 - **思考和记忆力**：思考能力和记忆力方面的困难包括记忆时间/地点，注意力的集中。
 - **吞咽**：吞咽不同的食物、饮品或甚至自己的口水时，出现困难。
 - **视力和感觉**：向一侧看东西或者感觉该物体有多近时，出现困难。
 - **忽视身体的一侧**：识别自己身体的一侧，或者自身周围的环境时，出现困难。
 - **自控或者如厕**：在控制自己的膀胱或肠道运动方面，出现困难。
- **情绪**：通常感到生气、焦虑、痛苦、失落和消沉。
 - **疲劳**：感到疲惫、劳累或者无力做事。
 - **性行为**：担心性行为或者使性行为变难的生理变化。
 - **胃口**：食欲不如以前。
 - **行为和性格**：在洞察力或者认知自身由于中风出现障碍方面，出现困难，有“冲动的”或“不妥当”的行为，出现性格的改变。

预防

我该如何预防中风，或者再次中风？

您可以通过了解和控制自身的风险因素来预防中风。

增加自身中风风险的因素有很多。对于其中一些引起中风的风险因素，你无能为力。这些因素包括年龄、性别、家族中风史以及之前的中风情况或者TIA情况。

对于许多风险因素，你可以做一些事情，降低患中风的可能性：

- 高血压是已知最严重的导致中风的风险因素之一。
- 高胆固醇。
- 吸烟。
- 肥胖或者超重。
- 饮食不佳，缺乏锻炼。
- 糖尿病（1型或者2型）。
- 酒精的摄入。
- 不规则的脉搏跳动（心房颤动或者房颤）。

想要预防首次中风的人员，可以同您的医生进行交谈，进行一次综合的风险测评，了解自己的整体中风风险以及其他相关情况。此类型的测评着眼于您所有的风险因素，就像把所有的拼图图片都摆在一起一样。

您的医生也许会根据您的整体中风风险，和你用药方面进行交谈，从而降低中风的风险。

防止中风的药物

用于防止首次中风或者之后中风的常见药物：

降血压药物——所有患有中风或者TIA的人群都应该使用，除非因医药方面的原因不能使用。也许适用于整体高风险的首次中风的预防。

抗血小板药物——细化血管，防止血栓的形成。所有缺血性中风或者TIA患者都应该使用抗血小板药物，除非因医药方面的原因不能使用。不推荐通过抗血小板药物的常规使用来预防首次中风。

抗凝血剂——防止血管中现存血栓的扩大，防止新血栓的形成。所有心房颤动患者都应该使用。

降胆固醇药物——所有缺血性脑中风患者或者被诊断为TIA的患者都应该使用，除非因医药方面的原因不能使用。也许适用于整体高风险的首次中风的预防。

一些防止中风的重要建议：

- 定期检查自己的血压。
- 尝试使自己的血压在正常范围内或更低。
- 每周多日进行30分钟或者更长时间的锻炼。
- 限制盐的摄入。
- 进行富含蔬菜、水果、全麦麦片、瘦肉、鸡肉、鱼类、蛋类、坚果种子和豆类的多样化饮食，食用低脂奶制品。
- 将体重保持在健康的范围内。
- 限制食用脂肪的摄入。
- 戒烟。
- 限制酒精的摄入。
- 将血糖水平保持在正常范围内。
- 根据医嘱服药。
- 热衷社交生活，保持积极的态度。
- 向医生进行更多的咨询。

测评

当我患了中风或者TIA后，应该进行什么测试？

中风后的早期测试将有助于您查出所患中风的类型、成因、在脑部的位置、中风的影响以及您的综合健康状况。

每一位中风或者TIA患者都应该进行：

- **脑部扫描：CT**(电子计算机X射线断层扫描技术)或者**MRI**(磁共振成像)

你会进行的其中一些测试包括：

- 血液测试
- 颈动脉超声
- 心脏测试

治疗

我该进行什么样的治疗？

中风后的早期治疗是至关重要的。有三个重要的针对中风的早期治疗：

1. **在中风单元进行治疗**——中风单元是医院中一片由专业中风团队照顾中风患者的区域。
2. **rt-PA**——如果您在中风2至3小时之间到达医院，医生也许会对您进行已知为溶栓（或者重组组织型纤溶酶原激活剂）的药物治疗。该药物对引起您中风的血栓进行溶解。只适用于缺血性脑中风患者。
3. **阿司匹林**：对缺血性脑中风患者尽早地使用（48小时之内）。

谁能帮助我恢复？

您的中风团队是一个由健康专业人士组成的小组，负责对您和您的家人进行测评、日常护理、治疗以及教育和支持的提供。

- **医生**：协调您的药物治疗，帮助您和您的家人进行知情的选择。
- **护士**：提供一天24小时的照顾。
- **中风护理协调员**：使得您的需求和中风团队成员的服务相吻合，制定您的出院计划，或者将您转移至康复治疗。并不是所有的医院都有该团队成员的。
- **营养师**：根据您的需求，保证您营养和流质的摄入。
- **职业治疗师**：帮助您完成每天的任务，向您建议一些有帮助的设备。
- **理疗医师**：当您患中风后，帮您改善行动的方式。
- **心理学家**：中风后，帮助评估您的思考能力以及对您生活的应对和调整。
- **语言病理学家**：帮助您说话或者理解别人对你说的话。帮助吞咽方面的困难。
- **社会工作者**：对于由于您中风所产生的情绪上和社交上的影响，进行帮助，组织社区资源。
- **药剂师**：对于你正在使用的药物提供咨询和建议。

我需要进行康复治疗吗？

早期的康复治疗会使您更好地恢复。每个人康复治疗的需求是不一样的。您可以在所进行治疗的医院、其他医院、社区健康中心或者自己家里进行康复治疗。您和您的治疗中风团队将设定个人目标从而帮助您恢复，随着您的进步，恢复的过程会随着时间的推移有所改变。

若在您的恢复过程中无明显改变，则康复治疗通常会停止。您可以通过为自己设定目标继而争取达到目标的方式，来继续您的自我恢复过程。恢复可以在无治疗的情况下，长期地进行。因此，持续反复地练习活动，让您的身体以不同的方式做事。

离开医院

出院计划

在您离开医院之前，中风团队会在家庭会议上同您和您的家人/护理员进行交谈。你们将会在一起讨论您的援助需求、谁来对此进行协助、重新工作、休闲、性欲和重新驾驶的问题。您将制定一项回家的计划。在家庭会议期间，尽可能多地问一些问题。

出院后至居住式矫正机构

如果您无法独立地照顾自己，您的护理需求对于家庭成员/护理员来说又过高，您的中风团队将推荐您出院后至居住式矫正机构。您的社会工作者通常会为您提供有关居住护理选择的信息。对于一些中风康复者来说，当您想继续改善的时候，这只是一个暂时的措施。

中风或者TIA之后的生活

适应中风或者TIA之后的生活会很困难。许多中风康复者以及TIA康复者害怕再次中风。许多人觉得，在重新获得了自己的独立之后，通过依赖他人来帮助自己，是很困难的。回家后，您的家庭成员和朋友将是您最宝贵的支持。

消沉

消沉不仅是情绪的低落，更是一种严重的情况，会导致日常生活的进行出现困难。中风患者中，总共有三分之二的人将会经历消沉。

消沉也常见于护理员。如果您担心自己或者他人产生消沉，同自己的医生进行交谈是很重要的。

药物

您对于一切遵照医嘱药物的持续使用是很重要的。如果您发现了任何副作用、有任何疑问或者考虑停止用药，同您的医生进行交谈是很重要的。

膀胱的控制

中风之后，通常在控制肠道和膀胱方面出现困难。这会让人感到焦虑、尴尬和苦恼，但是通过一些方法是可以改善这种状况的。您同自己的医生交谈，从而获得正确的信息来帮助自己重新控制肠道以及/或者膀胱。

疲劳

疲劳是一种早期疲惫、劳累或者无力做事的感觉。会在中风后的最初数周或者数月内出现，对于其中一些中风康复者来说，之后会持续数年。但是对于很多人来说，这种现象随着时间的推移确实会有所改善。

驾驶

驾驶是一项复杂的工作，需要许多技能，对于中风康复者来说，会很困难。建议您患中风后至少一个月内或者患TIA后两周内不要驾驶。在重新开始驾驶前，请再次通知您的医生，从而获得体检合格证。对于自己医疗状况的任何改变，通知您的执照颁发当局，是您的法律责任。

休闲

由于中风，会产生极大的失落感。如果有可能的话，继续自己曾经的兴趣爱好，恰当的时候培养一些新的兴趣，这些都很重要。信息中心提供休闲活动以及很多你也许会喜欢的兴趣课程。

中风之后的工作

由于生理变化、动力缺乏、疲劳以及注意力或记忆力减弱，重新工作会很困难。但是，从个人原因和经济原因方面来说，重新工作也许很重要。

经济

中风会对您的经济产生影响，尤其是，在中风前，如果您正工作的话。若您无法重新工作，您也许能有资格领取伤残抚恤金。

性欲

中风会引起生理和心理上的改变，这种改变会影响您的性能力或者性需求。一些药物也会产生减少性欲的副作用。

许多人害怕继续性行为，因为他们认为这会增加再次患上中风或者TIA的风险。研究显示，性和中风之间没有联系，实际上适度的运动对于中风患者是有利的。

请将自己也许存在的任何担忧告诉医生。

家庭成员

您的中风或者TIA有可能对自己的家庭成员产生影响。家庭成员的角色也许需要改变，包括处理经济问题、家务事、购物、做饭或者子女教育。

您和您的家庭成员也许需要考虑他人的帮助。您应该同家庭成员讨论此类改变。

家庭成员患中风后，孩子经常问许多问题，感到非常害怕。应该考虑到孩子，让孩子参与到家庭讨论中，以及/或者为他们提供时间，让他们提问。

我能做些什么使自己尽快恢复？

- 保持健康和活跃。
- 同其他的中风康复者和护理员进行交谈。
- 遵照您的康复计划。
- 遵从医嘱用药。
- 尽早地开始做你中风前做的事情。

护理员的生活

当有人中风后，护理员能为其提供生理上的、实践中的或者心理上的帮助。这些人员——护理员——同样也受中风的影响。

中风会对您以及您的家人生活都产生巨大的影响。你们同时会经历一系列的情绪，这很正常。通常，护理员所经历的感觉包括：

- 生气
- 厌恶
- 愧疚
- 焦虑以及缺乏耐心
- 消沉

您记住自己的需求是很重要的。

你应该继续做自己生活受到中风影响之前所做的事情。

护理员经常需要寻求帮助。这些帮助也许来自于其他的家庭成员、朋友、护理员支援组或者社区服务。

作为一名护理员，你有机会获得离开护理工作的时间是很重要的。当您不在的时候，社区服务会在有需要的时候向您的家庭成员/朋友提供护理服务。这叫做暂托服务。



strokefoundation

**National Stroke Foundation
National Office**

Level 7, 461 Bourke Street
Melbourne VIC 3000
Phone: +61 3 9670 1000

Email: admin@strokefoundation.com.au
www.strokefoundation.com.au

We have offices in Brisbane, Sydney, Hobart and Perth.

Call StrokeLine **1800 STROKE** (1800 787 653)

请访问我们的在线图书馆 www.strokefoundation.com.au 获取完整的说明书清单的英文版。

想要获得更多关于这些方面的信息，请致电StrokeLine **1800 STROKE** (1800 787 653)

使用口译员致电 StrokeLine



1. 请拨打13 14 50致电电话口译服务。
2. 请告知您需要的语言，然后等待接通口译员。
3. 请口译员致电StrokeLine
1800 STROKE (1800 787 653)

获得更多信息

如果您或您的家人还有更多问题，请向您的物理治疗师或家庭医生进行咨询。

