

脑血管病患者健康教育处方

姓名： 性别： 年龄： 诊断：

脑血管病泛指脑部血管的各种疾病，发病率高、死亡率高、致残率高。其中脑梗死和脑出血是最常见的类型，主要表现为：言语不清，听不懂别人的讲话、口角歪斜、肢体瘫痪、头晕、走路不稳、严重者可昏迷不醒。脑梗死多在安静状态下发病，头痛少见；脑出血多在清醒或活动状态下起病，伴头痛、恶心、呕吐，部分患者伴剧烈头痛。脑出血最常见的是高血压脑出血，发病凶险，病情变化快，复发率比较高。

脑梗死的主要危险因素包括：长期高血压，冠心病、心房纤颤等，糖尿病、高脂血症，肥胖，吸烟、酗酒、缺乏体力活动、饮食不合理（如长期吃过多盐、肉、动物油等），以及高龄、遗传因素等。脑出血的主要危险因素包括：长期高血压以及高龄、遗传因素、脑血管畸形、脑肿瘤、服用抗凝药物等。

采取健康生活方式，积极治疗，有助于身体康复、改善生活质量。

健康指导建议（请关注 中打“√” 条目）

● 健康生活方式

- 立即戒烟，避免接触二手烟。
- 不饮酒或少饮酒。
- 超重或肥胖的患者减轻体重。体重指数应控制在 24 以下，体重指数(BMI)= 体重（千克，kg）/ 身高²（米²，m²）。
- 少吃肥肉、动物内脏等高脂肪食物，炒菜少放油，多吃新鲜蔬菜。
- 低盐饮食，患者每日食盐量不超过 6 克。
- 坚持慢跑、散步等活动。建议尽量保持每周 3-5 次，每次持续 20-30 分钟，推荐中等强度，具体活动安排应根据自己身体情况而定。
- 保持心情舒畅、情绪稳定；避免过度劳累，保证充足睡眠。

● 治疗与康复

- 遵医嘱服药，不要随意自行停药，如需调整药物，应先咨询医生。
- 定期复查。
- 脑梗死患者严格控制血脂、血压及血糖。
- 脑出血患者平稳控制血压。
- 存在后遗症的患者，应在医生的指导下进行适当康复训练。
- 防止饮水呛咳导致肺炎。

