

腦中風老人的 營養照護

近年來由於生活水準提高，醫學科技進步，壽命普遍延長，老年人口越來越多，罹患慢性病的入口也相對增多。而根據統計，40歲以上的中老年人，有70%以上均患有一種以上的慢性病，常患疾病計有：高血壓、心臟病、動脈硬化、糖尿病、癌症等。

這些疾病有一些共同的特徵：潛伏期長、引起疾病的原因多且複雜，有時常有幾種疾病同時存在；需長期的治療；部分疾病甚至會造成殘障，需要不同的復健訓練。

92年十大死亡前四名依序為：惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病，第十名為高血壓。這些疾病常導致腦中風的發生，也就是說腦中風不是疾病，是一種結果，它卻深深威脅著國人的健康。

隨著年紀增加，腦血管逐漸硬化狹窄，容易引起腦血管阻塞或破裂而引發中風，加上若有不良的生活習慣（吸菸、酗酒習慣，或嗜喝咖啡及茶等，其引起腦中風的機率較高）或是曾發生過中風者（其二度中風的機會，約為正常人的6倍），都需特別注意。

什麼是腦中風？

老年人最常見因腦中風而須長期臥床，所以今天我們將淺談擾人的腦中風老人營養照護。

由於腦部血管有了局部性的阻塞或出血，使腦組織受到損傷，而產生出各種神經學症狀。這些症狀包括肢體麻痺（半身不遂）、感覺異常、意識模糊或昏迷、言語不清、嘴歪眼斜、流口水、暈眩、嘔吐、步態不穩及大小便失禁等，若不及時有效醫治，則病情會越趨嚴重。其種類有缺血性腦血管疾病（腦梗塞）及出血性腦血管疾病兩種。

腦中風前的預兆症狀

發作前會有頭痛、頭暈和頸部不適，偶爾會有噁心、嘔吐，甚至會有失衡感、一側手腳麻木、視力模糊、無力、性情改變或暫時性失去知覺、全身疲倦等症狀。

療養復健的飲食

◎在急性期意識不清楚，以靜脈注射或由鼻胃管供給養分。由於中風後，常有半癱、半盲、半身不遂、無識別能力之現象，或需長期臥床，所以無法如同正常人的方式進食。因此必須視病患復原及對藥物接受程度的不同，給予合適的食物，如流質、軟質或一般質地飲食。

◎在病情穩定後，可以開始給予軟質、宜切小塊，但像湯圓、帶刺魚肉等，容易卡住喉管應避免。水分不宜太多，以免噎到，儘量給半固態



食物，例如點心可以給布丁、愛玉、蒸蛋等。如果病患無法咀嚼，可以選用市售營養品，或自行製作流質飲食（如範例）給予。穩定期的飲食原則與預防原則相同，著重於控制血壓、血脂肪、血糖與體重為主。

◎長期臥床或肌肉控制機能欠佳，常造成便秘或失禁，飲食除供應充裕的水分、富含纖維的蔬果汁外，應施以排泄訓練，做腹部運動，必要時用輕瀉劑。

預防腦中風的再發

1. 常量血壓

血壓高於120/80mmHg者，請每星期至少量一次血壓，最好自備血壓計。半夜常常起來，除了影響睡眠外，也易使血壓突然升高。因此，水分宜在白天多攝取，晚餐後就可以減少喝水，必要時，可在床邊放置尿壺或便器備用。

2. 維持適當的體重

體重過重者應減輕體重，肥胖且患有高血壓時，其併發心臟病或腦中風的機會較大。有時體重一減輕，血壓也跟著降下來！



3. 飲食原則

◎節制油、糖、鹽：少吃動物性油脂及動物內臟，多選用植物油。需採取清蒸、滷、烤或涼拌的低油烹調法。少吃甜食及含鈉量高的食物，利用天然食材取代調味用品，多補充水分。

◎多吃蔬菜、水果等富含纖維的食物。

◎適量攝取堅果類食物：例如杏仁、核桃、





利用香菇提味，取代調味用品

榛果，其油脂主要是單元不飽和脂肪酸，且富含精胺酸、鎂、維生素E及纖維，對心血管的保健有其功效。

◎避免喝酒，另外，對於茶及咖啡也應有所節制，不可食用過量，以免血壓升高。

4. 規律的運動

◎運動前一定要做暖身運動。在體能能忍受的範圍內運動：適合老年人的運動像散步、騎自行車、體操、慢跑、太極拳……等，避免太劇烈或競賽性的運動。

◎結束時應慢慢地停止運動，於運動後應等待流汗停止後再以沐浴方式洗澡（不能泡水太久），且最好採用溫水，水溫最好在攝氏36至40度之間。過冷的水會使血管強烈收縮，導致血壓升高；過熱的水會增加心臟的負擔。

5. 保持情緒的穩定，心情常保愉快

充分的休息，勿熬夜或過勞，避免憂慮、情緒過度激動、緊張等。

6. 避免菸、應酬等不良嗜好

菸中的尼古丁及一氧化碳等化學物質及壓力，皆容易使血管收縮，血壓升高。

7. 遵照醫生指示，悉心配合

患有長期性疾病者，如高血壓、糖尿病、心臟病等，需遵照醫生囑咐，長期藥物治療控制。

盤餐設計範例

特色：蔬菜多，所以纖維高，且食物質地軟，易吞嚥，更重要的是：方便製備。

菜飯

材 料：白飯150公克 青江菜30克 蔥一小段 橄欖油1小匙
調味料：鹽少許

作 法：1. 香菇泡軟。
2. 青江菜、蔥洗淨切碎。
3. 油入鍋，爆香蔥，加入青江菜快炒，加鹽調味。
4. 與白飯攪勻即可。

烤文蛤山藥

材 料：文蛤4個 玉米筍2支 山藥20克

作 法：1. 文蛤泡水吐沙、洗淨。
2. 山藥去皮切塊。
3. 玉米筍切小段。
4. 包入鋁箔紙內，放入預熱烤箱，以180°C烤10分鐘即可食用。

甘味冬瓜

材 料：冬瓜80公克 破布子1大匙 薑絲少許

作 法：1. 冬瓜切大塊。
2. 加上破布子及汁、薑絲，用電鍋蒸熟爛即可。

蔬菜牛腩湯

材 料：紅蘿蔔10公克 白蘿蔔10公克 高麗菜10公克
番茄20公克 牛腩50公克 高湯1碗

作 法：1. 將白蘿蔔燙熟備用。
2. 高湯中加入紅蘿蔔、白蘿蔔、高麗菜、番茄燉煮。
3. 待蔬菜煮爛之後，加入牛腩烹煮即可。

流質飲食設計範例

材 料

燕麥飯	100公克
豬里肌肉	45公克
高麗菜、紅蘿蔔、香菇共	80公克
橄欖油	5公克
蔥、蒜	少許
高湯	1碗

作 法

1. 將香菇泡軟備用。
2. 將蔥、蒜、及泡軟香菇爆香。
3. 將2加入高湯及少許香菇水，再加入高麗菜、紅蘿蔔、香菇燉煮。
4. 待3煮軟之後，加入燕麥飯烹煮並調味。
5. 完成品加入果汁機中拌打，至黏糊狀液態即可。

◎紅蘿蔔是為了要提色，香菇是為了要提味，豬肉可以換成其他各式肉類，高麗菜亦可以各式不同蔬菜相互搭配。