

# 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,部分患者有剧烈头痛。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(如长期摄入过多盐、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

- 不吸烟(吸烟者戒烟)。
- 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  $18.5\sim 23.9$  千克/米<sup>2</sup> [体重指数 = 体重(千克)/身高(米)<sup>2</sup>]。
- 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 5 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。

## ●急症处理

- 出现病情加重,尤其是出现下列症状之一,应尽快到附近有条件的医院进行救治。
- (1) 出现脸部左右不对称,口角歪斜。
  - (2) 平行举起两只胳膊出现单侧无力。
  - (3) 言语不清,表达困难。

## 其他指导建议

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

医生 / 指导人员签名:                      咨询电话:                      日期:                      年    月    日

---

### 脑血管病患者健康教育处方使用说明

★**使用对象:**脑梗死、脑出血等脑血管病患者。

★**使用方法**

1. 本处方不能替代医务人员开具的医疗处方,主要用于患者健康生活方式指导。
2. 医务人员应结合患者的病情、健康危险因素等,提供有针对性的健康指导。