



腦中風健康識能影片



名醫給問嗎？

1. 民眾能透過什麼管道獲取正確的腦中風相關資訊（網路和社群媒體）？
2. 民眾如何能理解腦中風相關資訊的意思（症狀、種類以及危險因子）？
3. 醫師在看診時會傳遞以及詢問民眾哪些訊息（血壓血糖以及各項檢查結果）？
4. 民眾在看診時可以跟醫師提出哪些問題進行溝通？
5. 民眾如何判斷腦中風相關資訊的迷思以及評估可能發生腦中風的特徵？
6. 民眾在腦中風發生時，如何採取正確的行動？



「2020腦中風健康識能推廣」

<https://youtu.be/95casCJmgzk>





主題

桌遊

急性腦中風處置 機智配對王



◆ 中風急性處理

正確

錯誤

撥打119
尋求醫療協助

立即自行或由家人
朋友協助就醫

再觀察，預約
至門診就醫

休息

精油/針灸

◆ FAST

F

Face

面部表情
不對稱

A

Arm

雙手平舉時
單手無力垂下

S

Speech

說話含糊不清

T

Time

記下時間
通知119盡速送醫

◆ 中風治療方法

血栓溶解治療
(rt-PA)

動脈取栓手術



主題

桌遊

腦中風症狀 比手畫腳



腦中風症狀
半側無力



腦中風症狀
面癱



腦中風症狀
口齒不清



腦中風症狀
視力模糊



腦中風症狀
步態不穩



腦中風症狀
吞嚥困難



腦中風症狀
頭痛



腦中風症狀
暈眩



腦中風症狀
麻痺



腦中風症狀
失禁



腦中風症狀
失去意識



腦中風症狀
抽搐



腦中風症狀
流口水



腦中風症狀
胸悶



腦中風症狀
記憶力衰退





主題

桌遊

腦中風危險因子 撲克牌30



危險因子! 5
容易增加中風機率

高血壓
天啊!一定是血壓計壞掉了啦!
+收縮壓≥140mmHg、舒張壓≥90mmHg

危險因子! 5
容易增加中風機率

高血脂
膽固醇不停止,小心高血脂
+血清中膽固醇>200mg/dl
三脂甘油酸>100mg/dl

危險因子! 5
容易增加中風機率

心血管疾病
人生不能重來
心臟也不例外

危險因子! 4
容易增加中風機率

糖尿病
甜點總是有一個胃
+血糖值>200mg/dl

危險因子! 4
容易增加中風機率

肥胖
都是吳伯倫跟蔡福雷的啦!
+BMI ≥ 27

危險因子! 3
容易增加中風機率

抽菸
菸短一點,中風就近一點

危險因子! 3
容易增加中風機率

酗酒
一醉解千愁,中風愁更愁

危險因子! 2
容易增加中風機率

心律不整
心跳砰砰丁,快準備AED

危險因子! 2
容易增加中風機率

貧血
別說了,午餐先幫我調個豬肝湯
+成年男性血色素低於13.0 g/dL
+女性低於12.0 g/dL

危險因子! 2
容易增加中風機率

年齡
身高不是距離,年齡是個問題

危險因子! 2
容易增加中風機率

壓力
What's your name?
我壓力山大啊!

危險因子! 1
容易增加中風機率

遺傳
爸爸媽媽也是
千百個不願意

危險因子! 1
容易增加中風機率

經常熬夜
這些,
明天上班前放到我桌上

危險因子! 1
容易增加中風機率

缺乏運動
這是NETFLIX
請專食對我最好

危險因子! 1
容易增加中風機率

冷熱溫差變化
冷氣開十八
外面三十八

保健因子! 5
有助於降低中風機率

均衡飲食
年輕人不吃菜
只動不吃菜

保健因子! 4
有助於降低中風機率

定期運動
每週運動
運動一小時

保健因子! 3
有助於降低中風機率

定時記錄血壓
每天量一下
讓我不下堂

保健因子! 2
有助於降低中風機率

充足睡眠
今天不再訂鬧鐘!耶!

保健因子! 1
有助於降低中風機率

放鬆身心
備好工作,好好冥想



主題

桌遊

腦中風知識 翻翻樂對對碰



其他受到傷害的器官

中風過程中易受傷害的器官



神經

腦部某一區域的神經功能受損

中風過程中易受傷害的器官



肺臟

慎防吸入性肺炎!

中風過程中易受傷害的器官



腎臟

血壓過高會對腎臟造成傷害

中風過程中易受傷害的器官



耳朵

單側或雙側聽力喪失、耳鳴、耳聾等症狀

中風過程中易受傷害的器官



四肢

單側的手腳突然發麻或軟弱無力

最大傷害器官

中風過程中易受傷害的器官



大腦

因為血栓塞住血管導致腦細胞死亡

腦中風的類型

【中風類型】



出血型

因腦血管破裂，產生血塊壓迫腦細胞及影響供血

【中風類型】



梗塞型

因腦血管阻塞而導致腦細胞缺血



腦中風

健康識能推廣



主辦單位



衛生福利部
國民健康署

委辦單位



臺北醫學大學
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

腦中風症狀

半側無力



腦中風症狀

面癱



腦中風症狀

口齒不清



腦中風症狀

視力模糊



腦中風症狀

步態不穩



腦中風症狀

吞嚥困難



腦中風症狀

頭痛



腦中風症狀

暈眩



腦中風症狀

麻痺



腦中風症狀

失禁



腦中風症狀

失去意識

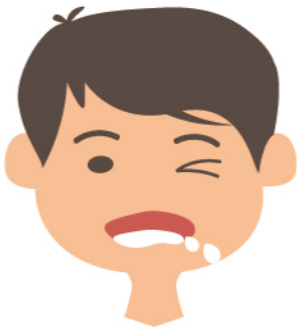


腦中風症狀 抽搐



腦中風症狀

流口水



腦中風症狀

胸悶



腦中風症狀

記憶力衰退





腦中風

健康識能推廣



主辦單位



衛生福利部
國民健康署

委辦單位



臺北醫學大學
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

危險因子！

容易增加中風機率

1



遺傳

爸爸媽媽也是
千百個不願意

危險因子！

容易增加中風機率

1



缺乏運動

還是NETFLIX
跟零食對我最好了

危險因子！

1

容易增加中風機率



經常熬夜

這些，

明天上班前放到我桌上

危險因子！

容易增加中風機率

1



冷熱溫差變化

冷氣開十八
外面三十八

危險因子！

容易增加中風機率

2



年齡

身高不是距離，年齡是個問題

危險因子！

容易增加中風機率

2



心律不整

心跳砰砰丁，快準備AED

危險因子！

容易增加中風機率

2



貧血

別說了，午餐先幫我個豬肝湯

*成年男性血色素低於13.0 g/dL

女性低於12.0 g/dL

危險因子！

容易增加中風機率

2



壓力

What's your name?

我壓力山大啊！

危險因子！

容易增加中風機率

3



抽菸

菸短一點，中風就近一點

危險因子！

容易增加中風機率

3



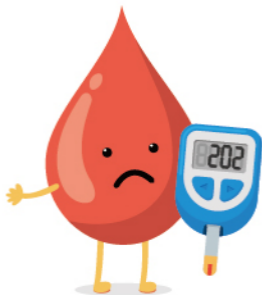
酗酒

一醉解千愁，中風愁更愁

危險因子！

容易增加中風機率

4



糖尿病

甜點總是有另一個胃

*血糖值 $>200\text{mg/dl}$

危險因子！

容易增加中風機率

4



肥胖

都是吳柏毅跟熊貓害的啦！

*BMI \geq 27

危險因子！

容易增加中風機率

5



高血壓

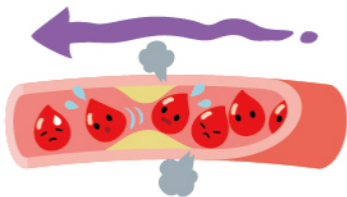
夭壽！一定是血壓計壞掉了啦！

*收縮壓 $\geq 140\text{mmHg}$ ，舒張壓 $\geq 90\text{mmHg}$

危險因子！

容易增加中風機率

5



高血脂

應酬不停止，小心高血脂

*血液中總膽固醇 $>200\text{mg/dl}$

三酸甘油酯 $>130\text{mg/dl}$

危險因子！

容易增加中風機率

5



心血管疾病

人生不能重來
心臟也不例外

保健因子！

有助於降低中風機率

1



放鬆身心

佛系工作，好紓壓啊

保健因子！

有助於降低中風機率

2



充足睡眠

今天不用訂鬧鐘！耶！

保健因子！

有助於降低中風機率

3



定時記錄血壓

每天壓一下
健康不下架

保健因子！

有助於降低中風機率

4



定期運動

要活就要動
運動一起GO

保健因子！

有助於降低中風機率

5



均衡飲食

年輕人不怕菜
只怕不吃菜



腦中風

健康識能推廣



主辦單位



衛生福利部
國民健康署

委辦單位



臺北醫學大學
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

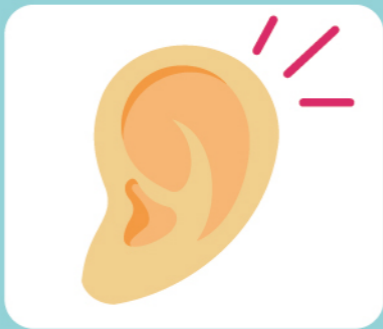
中風過程中易受傷害的器官



大腦

因為血栓塞住血管導致
腦細胞死亡

中風過程中易受傷害的器官



耳朵

單側或雙側聽力喪失、耳鳴、
耳脹等症狀

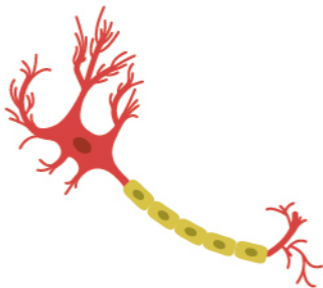
中風過程中易受傷害的器官



四肢

單側的手腳突然發麻或
軟弱無力

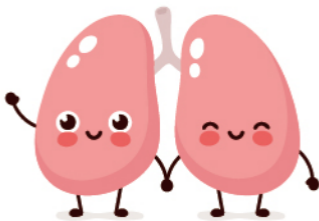
中風過程中易受傷害的器官



神經

腦部某一區塊的神經
功能受損

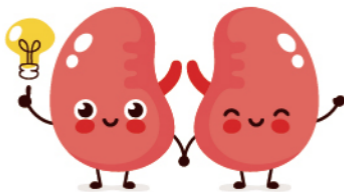
中風過程中易受傷害的器官



肺臟

慎防吸入性肺炎！

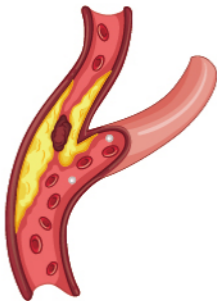
中風過程中易受傷害的器官



腎臟

血壓過高會對腎臟
造成傷害

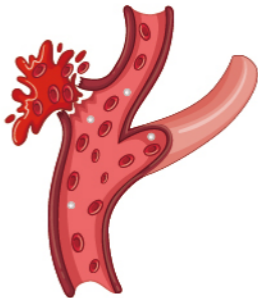
【中風類型】



梗塞型

因腦血管破裂，產生血塊
壓迫腦細胞及影響供血

【中風類型】



出血型

因腦血管阻塞而導致
腦細胞缺血

腦中風

健康識能推廣



主辦單位



協辦單位





撥打119 尋求醫療協助





**立即自行或由家人
朋友協助就醫**





**再觀察，預約
至門診就醫**





休息





精油 / 針灸





Face





面部表情 不對稱





Arm





雙手平舉時
單手無力垂下





Speech





說話含糊不清





Time





**記下時間
通知119盡速送醫**





血栓溶解治療 (rt-PA)





動脈取栓手術

