



SEIU 775
BENEFITS GROUP

学习手册

中风



关于 SEIU 775 Benefits Group

SEIU 775 Benefits Group 培训和培养专业的长期护理工作者，为老年人和残疾人提供高质量的护理和支持。SEIU 775 Benefits Group 也为华盛顿州和蒙大拿州的长期护理工作者争取和购买高质量的卫生保健福利。

本课程资料包含所有者为 SEIU Healthcare NW Training Partnership 或者由其授权使用的版权作品。在非商业目的的前提下，允许组织内部使用或个人使用。其他用户必须事先获得版权所有者的授权。

SEIU 775 BENEFITS GROUP

215 Columbia St #300, Seattle, WA 98104 • 电话: (206) 254-7120 • www.learning.myseiubenefits.org

© 2022 SEIU 775 Benefits Group

中风

目录

课程概述	2
课程时间分配	3
欢迎和课程简介	5
第 1 课：中风的影响	6
第 2 课：中风对身体的影响	14
第 3 课：中风对认知、情感和行为的影响	27
第 4 课：可以预防中风的生活方式改变事宜	30
一般性饮食准则	32
健康体重指南	33
第 5 课：应对中风的迹象	36
课程关键术语	40
参考资料	42

课程概述

描述

在本课程中，你将了解中风的影响。你还将学习如何支持在认知、情感、行为和身体方面受到中风影响的客户的最佳实践。最后，你将学习如何应对中风的迹象和症状，以及如何与客户协作，改变生活方式，预防中风发生。

完成本课程需要 3 个小时。

学习目标

学完本课程，学习者将能够：

- 描述中风的影响
- 示范如何支持身体方面受到中风影响的客户
- 示范如何支持认知、情感和行为方面受到中风影响的客户
- 示范如何与客户协作，改变生活方式，预防中风发生
- 示范如何应对中风的迹象和症状

课程时间分配

下表展示了本课程的时间分配。

内容	时间（分钟）
预评估	15
简介和欢迎	4
第 1 课：中风的影响	30
什么是中风？	
与中风有关的身体、认知、情感和行为损伤	
中风的康复	
第 2 课：中风对身体的影响	45
瘫痪支持	
支持客户活动受影响的一侧	
平衡和感觉支持技巧	
支持客户治疗疼痛	
单侧忽略支持技巧	
报告与痉挛有关的关切事项	
肠道和膀胱障碍支持技巧	
报告吞咽困难的迹象	
支持存在视力问题的客户	

内容	时间（分钟）
休息	10
第 3 课：中风对认知、情感和行为的影响	20
与出现认知问题的客户交流	
与出现失忆的客户协作	
与中风有关的身体、认知、情感和行为损伤	
支持难以进行复杂脑力活动的客户	
支持情绪和性格发生改变的客户	
第 4 课：可以预防中风的生活方式改变事宜	25
预防中风的重要性	
实现血压控制	
鼓励食用有益于心脏健康的食物并保持健康体重	
支持正在戒烟的客户	
第 5 课：应对中风的迹象	19
了解中风迹象的重要性	
中风的其他可能迹象	
应对短暂性脑缺血发作 (TIA) 的症状	
后评估	15
总时长：3 小时	180

欢迎和课程简介

荣誉准则声明

Benefits Group 旨在通过高质量的培训和职业发展来改善长期护理工作者及其客户的生活。我们要求学习者、教师和工作人员保持高水准的学术操守和学术诚信。我们希望做到以下几点：

- 诚实
- 信任
- 尊重
- 公平
- 责任
- 专业精神

第 1 课：中风的影响

准备练习：什么是中风？

说明：阅读问题。在下方的空白处写下你的回答。然后进行小组讨论。

1. 什么是中风？
2. 中风有哪些症状？

注意：

视频：Antonio 的故事

注意：

知识检测：描述中风

说明：阅读情境并回答问题。

中风可以描述为：

- a. 为大脑供血的医学事件
- b. 部分大脑的血液供应受阻或大脑中的血管破裂时发生的严重医学事件
- c. 导致手部出现麻刺感的一种疾病
- d. 需要到医生办公室进行检查的医学事件

中风的类型

缺血性中风	
出血性中风	
短暂性脑缺血 发作 (TIA)	
隐源性中风	
脑干中风	

讨论：中风带来的损伤

注意：

知识检测：中风的不同类型

说明：阅读情境并回答问题。

哪类中风最为常见，且会导致脑出血？

- a. 隐源性中风
- b. 出血性中风
- c. 缺血性中风
- d. TIA

知识检测：中风相关损伤

说明：阅读情境并回答问题。

Emilia 的情境

Emilia 是你的看护对象，她九个月前发生了中风。她已经大体康复了。虽然中风的大部分影响已经消失，但她仍然很难记住自己生活中的某些细节，也很难与他人进行对话。

中风给 Emilia 造成了哪方面的损伤？

- a. 行为
- b. 认知
- c. 情绪
- d. 身体

讨论：中风后的瘫痪

注意：

讨论：中风后的认知影响

注意：

讨论：中风后的情感变化

注意：

视频：中风相关损伤

注意：

搭档配对练习：描述中风相关损伤

说明：阅读情境并回答问题。然后进行小组讨论。

Osmund 夫人的情境

Osmund 夫人是你的看护对象，她一年前发生了中风。中风后，她失去了感受触碰和疼痛的能力。她也很难理解别人对她说的话，并且经常难以记住自己的日常细节。她的食欲没有发生变化，并且依旧喜欢在下午看自己最喜欢的节目。

中风给 Osmund 夫人造成了什么影响？

- a. 她的食欲没有发生变化
- b. 她失去了感受触碰和疼痛的能力
- c. 她依旧喜欢看自己喜欢的节目
- d. 她很难理解别人说的话
- e. 她难以记住日常细节



神经可塑性

大脑的变化能力。脑损伤无法逆转。但在受伤后，大脑可以通过在健康区域建立新的连接来进行重新连接或自我重组。

讨论：支持中风康复中的客户

注意：

搭档配对练习：解释中风的康复

说明：阅读情境并回答问题。然后进行小组讨论。

Espinoza 先生的情境

你的看护对象 Espinoza 先生正从中风中康复。他周内会去见几次理疗师，这是他中风康复计划的一部分。理疗师希望 Espinoza 先生在家也能进行一些同样的练习。然而，Espinoza 先生在家时并不会经常进行这些练习。

你可以对 Espinoza 先生说些什么来鼓励他在家进行推荐的练习？

- a. “Espinoza 先生，如果不进行推荐的练习，您将根本无法康复。”
- b. “Espinoza 先生，您想进行推荐的练习吗？这些练习将帮助您增强部分基础功能。”
- c. “Espinoza 先生，您每天都需要进行练习，这样才能更快地好起来。”
- d. “Espinoza 先生，您不必每天都进行推荐的练习。只要进行一些练习，您就能康复。”

第 2 课：中风对身体的影响

讨论：支持瘫痪的客户

注意：

视频：瘫痪支持

注意：

讨论：为瘫痪的客户提供支持

注意：

讨论：支持客户活动受影响的一侧

说明：阅读问题。在下方的空白处写下你的回答。

1. 你可以如何帮助中风后的客户，支持其活动受影响的一侧？
2. 护理客户的皮肤时，各位可以关注哪些皮肤破损迹象？

注意：

搭档配对练习：支持客户活动受影响的一侧

说明：阅读情境并回答问题。然后进行小组讨论。

Ravil 先生的情境

你的看护对象名叫 Ravil。Ravil 先生中风后出现了单侧瘫痪，难以前往卫生间和使用马桶。虽然他有手杖和助行器，但他不想使用，总是会要求你协助他前往卫生间。

你可以如何支持 Ravil 先生的单侧瘫痪？

- a. 总是协助 Ravil 先生前往卫生间。
- b. 告诉 Ravil 先生，你不能协助他前往卫生间。
- c. 鼓励 Ravil 先生使用辅助装置在家中行走。
- d. 观察 Ravil 先生能否不使用辅助装置前往卫生间。

讨论：中风后的平衡问题

注意：

全班练习：支持存在平衡问题的客户

说明：阅读情境并回答问题。

Marion 的情境

你的看护对象 Marion 最近发生了中风。中风后，Marion 出现了平衡问题，在家里走动时很不方便。你注意到，走廊和客厅的地板上有一些散开的线缆，很是杂乱。你还注意到 Marion 需要绕着客厅的咖啡桌行走。

你如何才能最好地支持 Marion 应对平衡问题？

- a. 告诉 Marion，他需要清理家里的杂物
- b. 清理 Marion 家里散布的任何杂物或线缆
- c. 询问 Marion，为了彼此的安全着想，你们是否可以共同调整家具位置
- d. 请 Marion 给个案经理打电话，询问是否可以清理他家的杂物

全班练习：支持出现感觉困难的客户

说明：阅读情境并回答问题。

Ridwana 的情境

Ridwana 是你的看护对象，她的护理计划中记录有中风病史。中风后，Ridwana 的双手开始出现感觉障碍，无法感受到冷热。Ridwana 喜欢每天清晨散步。但她住在芝加哥，那里的冬天十分寒冷。

你如何才能最好地支持 Ridwana 应对感觉问题？

- a. 陪同 Ridwana 在清晨散步
- b. 检查 Ridwana 的护理计划，确定她是否可以在清晨散步
- c. 鼓励 Ridwana 在清晨散步时戴上手套
- d. 告诉 Ridwana 外面很冷，她需要穿上外套

知识检测：支持客户治疗疼痛

说明：阅读情境并回答问题。

你可以如何支持客户在中风后治疗疼痛？

- a. 提醒客户按医嘱服药
- b. 帮助客户进行推荐的练习
- c. 告诉客户，如果感到疼痛，就打电话给理疗师
- d. 告诉客户进行推荐的练习，而你则在远处进行观察

讨论：单侧忽略

注意：

视频：支持存在单侧忽略的客户

注意：

全班练习：为存在单侧忽略的客户提供支持

说明：阅读情境并回答问题。

Lino 先生的情境

Lino 先生存在单侧忽略。他对自己身体左侧缺乏感知。Lino 先生今天躺在床上休息。他让你坐在他附近，这样你们就可以聊聊天。

你应该如何支持 Lino 先生？

- a. 在 Lino 先生忽略侧的床边放一把椅子，然后接近该侧
- b. 站在卧室门口附近，询问 Lino 先生今天是否有什么需要帮忙
- c. 握住 Lino 先生忽略侧的手
- d. 请 Lino 先生在你跟他说话时将头转向你的方向

什么是痉挛？



痉挛

一种导致部分肌肉长时间收缩的疾病。

全班练习：报告痉挛

说明：阅读情境并回答问题。

Giacomina 的情境

Giacomina 最近发生了中风。她的手臂和手受到了痉挛的影响。自从开始每周接受理疗后，她抓握和使用物体的能力有了些许改善。通常情况下，早上冲咖啡时，Giacomina 需要的帮助最少。最近，你注意到 Giacomina 需要更多帮助才能穿好衣物和在早上拿取咖啡壶。

你应该报告哪些与痉挛有关的关切事项？

- a. Giacomina 开始接受理疗后能力有所改善
- b. 早上冲咖啡时，Giacomina 需要的帮助最少
- c. Giacomina 需要更多帮助才能穿好衣服
- d. Giacomina 需要更多帮助才能在早上拿取咖啡壶

肠道和膀胱障碍



失禁

无法控制肠道或膀胱的肌肉。

注意：

肠道和膀胱支持

策略	策略描述	看护人的职责
定时排便		
紧急控制		
盆底肌训练		
药物		

搭档配对练习：支持出现肠道和膀胱障碍的客户

说明：阅读情境并回答问题。然后进行小组讨论。

Hernandez 夫人的情境

中风后，Hernandez 夫人被诊断出存在肠道和膀胱障碍。Hernandez 夫人有时会突然出现无法控制的如厕冲动。她请你帮她找出可以改善肠道和膀胱功能的策略。

你可以如何为 Hernandez 夫人提供肠道和膀胱支持？

- a. 建议制定上厕所的时间表
- b. 给 Hernandez 夫人的医生打电话，了解你可以如何为她提供最佳支持
- c. 遵循 Hernandez 夫人护理计划中的指示
- d. 如果 Hernandez 夫人排尿困难，可以尝试在水槽里放水

报告吞咽困难的迹象

- 呛咳频繁
- 声音异常沙哑
- 需要经常清嗓子
- 当客户试图进食时，食物和唾液会从口鼻冒出

全班练习：吞咽困难的迹象

说明：阅读情境并回答问题。

Baraz 先生的情境

你的看护对象 Baraz 先生存在中风病史。Baraz 先生喜欢每天中午自己备餐和就餐。他通常吃得很快，这样他下午就可以去公园见朋友。今天，Baraz 先生吃得很慢。他难以吞咽食物。你还注意到，在他试图吃东西时，一些食物从他嘴里漏了出来。

Baraz 先生可能出现了吞咽困难。你应该报告哪些迹象？

- a. Baraz 先生午餐通常吃得非常快
- b. Baraz 先生难以吞咽食物
- c. Baraz 先生吃得很慢
- d. Baraz 先生试图吃东西时，食物从他嘴里漏了出来

讨论：中风后的视力变化

注意：

知识检测：支持视力出现变化的客户

说明：阅读情境并回答问题。

Yameliz 的情境

你从本周开始看护一名新客户 Yameliz。中风后，Yameliz 的视力受到影响。虽然她无法恢复视力，但她在一家康复中心进行视力练习。

你可以采用哪些最佳实践来支持 Yameliz 应对视力问题？

- a. 在 Yameliz 未察觉的情况下朝她走去
- b. 确保 Yameliz 家中的走道没有绊脚的危险
- c. 进入房间时告知 Yameliz
- d. 将 Yameliz 家中的门完全打开

第 3 课：中风对认知、情感和行为的影响

讨论：与认知方面受中风影响的客户交流

注意：

全班练习：与认知方面受中风影响的客户交流

说明：阅读情境并回答问题。

Ritu 的情境

你看护了很久的客户 Ritu 最近中风了。Ritu 中风之前，你会和她进行大量对话。但现在，Ritu 的交流能力受到了中风的影响。

你可以采取哪些最佳实践来与 Ritu 交流？

- a. 用 Ritu 中风前的交流方式与她交谈
- b. 假装清楚 Ritu 在对你说什么
- c. 告诉 Ritu 你不清楚她在说什么
- d. 做手势或指向物体

视频：中风后的失忆

注意：

全班练习：与出现失忆的客户协作

说明：阅读情境并回答问题。

Rodriguez 先生的情境

Rodriguez 先生很难记住自己整个星期需要做哪些工作和需要参加哪些活动。

你如何才能最好地支持 Rodriguez 先生记住自己要做的工作和要参加的活动？

- a. 说：“Rodriguez 先生，请记住，您预约了医生，需要前往就诊。”
- b. 说：“Rodriguez 先生，您已经喂过猫咪 Belle 了，您要不要把这件事写下来？”
- c. 说：“Rodriguez 先生，我可以每天提醒您需要完成哪些工作。”
- d. 说：“Rodriguez 先生，您预约了这周晚些时候去看医生。您要不要把这件事写在日历上？”

讨论：难以进行复杂脑力活动

注意：

讨论：中风后的思维问题

注意：

讨论：中风后的情绪变化

注意：

第 4 课：可以预防中风的生活方式改变事宜

知识检测：解释预防中风的重要性

说明：阅读陈述。然后判断正误。

预防中风可以减少客户出现重度残疾和死亡的风险。

- a. 正确
- b. 错误

讨论：中风的常见危险因素

注意：

知识检测：中风的危险因素

说明：阅读情境并回答问题。

Maya 夫人的情境

Maya 夫人存在中风病史。她喜欢在周末晚上和朋友们一起聚餐，期间会大量饮酒。她还喜欢在周日上午跑步。

Maya 夫人存在哪种常见的中风危险因素？

- a. 周末吃晚餐
- b. 星期天早上跑步
- c. 大量饮酒
- d. 周末与朋友聚会

讨论：与客户合作控制血压

注意：

全班练习：鼓励客户实现血压控制

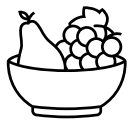
说明：阅读情境并回答问题。

你的看护对象可能需要定期检查血压。他们可能还必须在日志或日记中持续记录检查结果，以便监测血压变化情况。

你应该鼓励客户向卫生保健团队提出哪项问题？

- a. 如果出现副作用，我是否应该停止服药？
- b. 我需要注意哪些副作用？
- c. 我应该多久检查一次血压？
- d. 我怎样才能达到血压目标？

有益于心脏健康的食物



一般性饮食准则

- 每天吃 5 杯或更多的蔬果
- 多吃纤维
- 减少盐分摄入
- 少食用加工食品和精制碳水化合物
- 吃健康的脂肪
- 限制饮酒

健康的体重



健康体重指南

- 鼓励客户注意食物份量。
- 鼓励客户吃高纤维低脂肪的食物。
- 鼓励客户进行运动。

全班练习：鼓励客户食用有益于心脏健康的食物

说明：阅读情境并回答问题。

Miranda 的情境

你最近开始为 Miranda 提供看护服务，她存在中风和高血压病史。她的胆固醇也很高。Miranda 并不总会选择最健康的食物，并且喜欢每周从餐厅订餐几次。但她知道吃更健康的食物可以降低自己再次中风的风险。Miranda 请你为她的膳食计划纳入更健康的食物选择。

你可以如何鼓励 Miranda 食用有益于心脏健康的食物？

- a. 告诉 Miranda 她应该完全停止从自己最喜欢的餐馆订餐
- b. 鼓励 Miranda 阅读食品标签
- c. 建议 Miranda 尝试每餐至少装上半盘蔬果
- d. 鼓励 Miranda 吃鱼、橄榄油和牛油果

全班练习：鼓励客户保持健康的体重

说明：阅读情境并回答问题。

Ahmed 先生的情境

你的看护对象 Ahmed 先生存在中风病史，目前体重处于不健康状态。Ahmed 先生喜欢每餐都吃些松饼。吃完第一块松饼后，他会给自己再拿一块。

你可以如何鼓励 Ahmed 先生保持健康的体重？

- a. 告诉 Ahmed 先生他不应该吃这么多松饼，因为松饼的糖分很高
- b. 鼓励 Ahmed 先生注意自己的食物份量
- c. 鼓励 Ahmed 先生用一份水果或蔬菜代替松饼
- d. 告诉 Ahmed 先生，他应该考虑每天少吃一餐，以帮助他减轻体重

讨论：支持正在戒烟的客户

注意：

全班练习：支持正在戒烟的客户的方法

说明：阅读情境并回答问题。

Braxton 夫人的情境

Braxton 夫人是一位老烟民。几年前她发生了中风。她的卫生保健团队鼓励她戒烟，以减少中风的风险。多年来，Braxton 夫人一直在尽力戒烟，但没能成功。每当坐着不动时，她就会有想抽烟的冲动。她决心要戒烟，并询问你能否提供帮助，支持她进行戒烟。

你应该如何支持 Braxton 夫人？

- a. 告诉 Braxton 夫人要尽力克制对吸烟的渴望
- b. 鼓励 Braxton 夫人每当渴望吸烟时就到附近走走
- c. 向 Braxton 夫人保证，在她努力戒烟期间，她可以抽一根烟
- d. 建议你们二人一起进行拼图活动

第 5 课：应对中风的迹象

了解中风迹象的重要性

发生过中风的客户有很高的风险再次发生中风。能否察觉到中风的警示症状很可能成为康复与残疾的转折点。

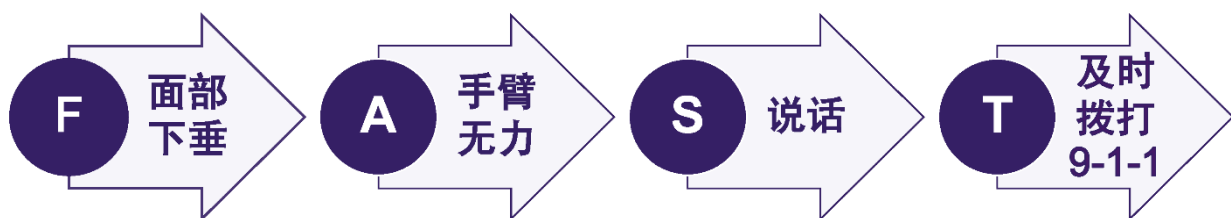
知识检测：为什么了解中风的迹象很重要？

说明：阅读陈述。然后判断正误。

康复与残疾的转折点有时就在于能否察觉到客户出现中风的警示症状。

- a. 正确
- b. 错误

应对中风的迹象



注意：

知识检测：如何应对中风的迹象

说明：阅读情境并回答问题。

Charlene 的情境

你的看护对象 Charlene 正在厨房吃早餐。你问她对目前为止的早餐是否满意，但她只是盯着你，没有回答。你注意到她的一侧面部下垂。

你应该如何应对 Charlene 的疑似中风迹象？

- a. 请 Charlene 举起双手
- b. 让 Charlene 停止用餐，先休息一下
- c. 请 Charlene 重复一个简单的句子
- d. 立即拨打 9-1-1

讨论：中风的其他可能迹象

注意：

知识检测：识别中风的其他迹象

说明：阅读情境并回答问题。

中风有哪些其他迹象？

- a. 面部下垂
- b. 呕吐
- c. 突发性头痛
- d. 视力模糊
- e. 口齿不清
- f. 突发性平衡困难

讨论：短暂性脑缺血发作 (TIA)

注意：

知识检测：描述 TIA

说明：阅读情境并回答问题。

TIA 可以描述为：

- a. 永久性脑损伤
- b. 小中风
- c. 堵塞迅速消解
- d. 今后中风的警示症状

知识检测：应对 TIA 的症状

说明：阅读情境并回答问题。

Samir 先生的情境

你的看护对象 Samir 先生正在餐桌旁吃早餐。突然间，他开始出现强烈的头痛，并且感到极度晕眩。几分钟后，Samir 先生说他现在感觉好多了。

在这种情况下，你应该怎么做？

- a. 观察 Samir 先生，确保他没事
- b. 联系 Samir 先生的医生，预约第二天接受诊治
- c. 询问 Samir 先生是否需要一杯水
- d. 立刻拨打 9-1-1

课程关键术语

关键术语	定义
认知	与理解、组织和记忆信息的行为有关。
失语症	一种语言障碍，会影响人说话和理解语言的能力。失语症也被称为言语障碍症。
吞咽困难	难以吞咽。
失禁	无法控制肠道或膀胱的肌肉。失禁可能会因年老、健康问题、瘫痪和某些疾病而发生。
神经可塑性	大脑的变化能力。大脑在受伤后可以通过建立新的连接来对自身进行重连或重组。神经可塑性也被称为大脑可塑性。
瘫痪	身体部分或完全丧失活动能力。
痉挛	肌肉僵硬，也被称为肌肉紧绷或肌张力增高。
中风	一种威胁生命的医学事件，中风时部分大脑的血液供应被阻断。中风还可能导致大脑中的血管破裂并对器官造成损害。
短暂性脑缺血发作 (TIA)	一种中风样发作，其症状与中风类似。相关症状通常只持续几分钟。TIA 不会对大脑造成永久性损害。

参考资料

- American Heart Association (美国心脏协会). (2018 年 12 月 5 日). Coping with pain (应对疼痛). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/managing-pain/coping-with-pain>
- American Heart Association (美国心脏协会). (2018 年 11 月 30 日). Depression and stroke (忧郁症与中风). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/emotional-effects-of-stroke/depression-and-stroke>
- American Heart Association (美国心脏协会). (2018 年 12 月 3 日). One-sided neglect (单侧忽略). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/physical-impact/one-sided-neglect>
- American Heart Association (美国心脏协会). (2019 年 3 月 19 日). Incontinence (失禁). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/physical-impact/incontinence>
- American Heart Association (美国心脏协会). (2019 年 3 月 15 日). Memory loss (失忆). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/cognitive-and-communication-effects-of-stroke/memory-loss>
- American Stroke Association (美国中风协会). (2019 年 10 月). *Let's talk about stroke and vision changes (Publication No. DS15245)* (谈一谈中风与视力变化 [出版物编号: DS15245]). <https://www.stroke.org/-/media/stroke-files/lets-talk-about-stroke/life-after-stroke/lets-talk-about-stroke-and-vision-sheet.pdf?la=en>
- American Stroke Association (美国中风协会). (2020 年 12 月). *Hope: The stroke recovery guide (Publication No. DS16186)* (希望: 中风康复指南 [出版物编号: DS16186]). https://www.stroke.org/-/media/Stroke-Files/life-after-stroke/ASA_HOPE_Stroke_Recovery_Guide_122020.pdf
- American Stroke Association (美国中风协会). (未注明日期). About stroke (关于中风). <https://www.stroke.org/en/about-stroke>
- American Stroke Association (美国中风协会). (未注明日期). Emotional & behavioral effects of stroke (中风对情感和行为的影响). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/emotional-effects-of-stroke>
- American Stroke Association (美国中风协会). (未注明日期). Healing from stroke (中风的康复). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/healing>
- American Stroke Association (美国中风协会). (未注明日期). Spasticity, what is it? (什么是痉挛?). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/physical-impact/spasticity>
- American Stroke Association (美国中风协会). (未注明日期). Stroke risk factors (中风的危险因素). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-risk-factors>
- American Stroke Association (美国中风协会). (未注明日期). Stroke symptoms (中风的症状). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-symptoms>
- American Stroke Association (美国中风协会). (未注明日期). TIA (transient ischemic attack) (TIA [短暂性脑缺血发作]). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/types-of-stroke/tia-transient-ischemic-attack>
- American Stroke Association (美国中风协会). (未注明日期). *Types of stroke and treatment (中风的类型与治疗)*. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/types-of-stroke>
- Aramark, American Heart Association (美国心脏协会). (未注明日期). Eat a rainbow: Colorful, seasonal fruits and veggies (吃下彩虹: 多彩的季节性蔬果). *Healthy for life (终身健康)*. http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@fc/documents/downloadable/ucm_497951.pdf
- Birchenall, J., & Streight, E. (2013 年). *Mosby's textbook for the home care aide* (3rd ed.) (莫斯比家庭健康护理员教材 [第 3 版]). Mosby (莫斯比).
- CBC Health. (2019 年 6 月 24 日). Left brain vs. right brain stroke (左脑中风与右脑中风). <https://cbchealth.de/en/left-brain-vs-right-brain-stroke/>

Centers for Disease Control and Prevention (疾病防治中心). (2017 年 9 月 6 日). Stroke facts (中风的事实). <https://www.cdc.gov/stroke/facts.htm>

Centers for Disease Control and Prevention (疾病防治中心). (2021 年 8 月 2 日). About stroke (关于中风). <https://www.cdc.gov/stroke/about.htm>

Family Caregiver Alliance (家庭看护人联盟). (未注明日期). Stroke (中风). <https://www.caregiver.org/stroke>

Headway. (2013 年). *Coping with hemiplegia and hemiparesis [Fact sheet]* (应对偏瘫和轻偏瘫[情况说明]). <https://www.headway.org.uk/media/7911/coping-with-hemiplegia-and-hemiparesis-factsheet-2019.pdf>

Johns Hopkins Medicine (约翰·霍普金斯医学院). (未注明日期). Types of stroke (中风的种类). <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/stroke/types-of-stroke>

Leahy, W., Fuzy, J., & Grafe, J. (2013 年). *Providing home care: A textbook for home health aides (4th ed.)* (提供家庭护理: 家庭健康护理员教材[第 4 版]). Hartman Publishing (哈特曼出版社).

Mayo Clinic (梅奥诊所). (2019 年 11 月 19 日). High blood pressure dangers: Hypertension's effects on your body (高血压的危险性: 高血压对身体的影响). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20045868>

Mayo Clinic (梅奥诊所). (2019 年 11 月 8 日). Stroke (中风). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/stroke/symptoms-causes/syc-20350113>

Mayo Clinic (梅奥诊所). (2019 年 4 月 17 日). Stroke rehabilitation: What to expect as you recover (中风康复: 康复期间会遇到哪些情况). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/stroke/in-depth/stroke-rehabilitation/art-20045172>

Mayo Clinic (梅奥诊所). (2020 年 3 月 7 日). Transient ischemic attack (TIA) (短暂性脑缺血发作[TIA]). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/transient-ischemic-attack/symptoms-causes/syc-20355679>

Million Hearts. (2016 年 5 月) *High blood pressure: How to make control your goal* (高血压: 如何将血压控制为目标). https://millionhearts.hhs.gov/files/TipSheet_How_to_MCYG_General.pdf

Million Hearts. (2016 年 5 月) *Supporting your loved one with high blood pressure* (为患有高血压的亲人提供支持). https://millionhearts.hhs.gov/files/TipSheet_LovedOne_General.pdf

National Association for Continence (国家尿控协会). (未注明日期). How much water should you drink when you have incontinence? (失禁患者应喝多少水?) <https://www.nafc.org/bhealth-blog/how-much-water-should-you-drink-when-you-have-incontinence>

National Institute of Neurological Disorders and Stroke (国家神经疾病与中风研究所). (未注明日期). Post-stroke rehabilitation fact sheet (中风康复情况说明). <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Fact-Sheets/Post-Stroke-Rehabilitation-Fact-Sheet>

National Stroke Association (国家中风协会). (2006 年 2 月). *Recovery after stroke: Healthy eating* (中风康复: 健康饮食). https://www.cdss.ca.gov/agedblinddisabled/res/VPTC2/9%20Food%20Nutrition%20and%20Preparation/Recovery_After_Stroke_Healthy_Eating.pdf

Northwell Health Institute for Neurology and Neurosurgery (诺斯威尔神经与神经外科健康研究所). (未注明日期). What is hemiparesis? (什么是轻偏瘫?) <https://www.northwell.edu/neurosciences/conditions/hemiparesis>

Novitzke, J. (2008 年). Privation of Memory: What can be done to help stroke patients remember? (记忆缺失: 如何帮助中风患者记住?) *Journal of Vascular and Interventional Neurology* (血管和介入性神经病学杂志), 1(4), 22-23. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3317323/>

Smokefree.gov. (未注明日期). Know your triggers (了解你的吸烟诱因). <https://smokefree.gov/challenges-when-quitting/cravings-triggers/know-your-triggers>

Spasticity (痉挛). (未注明日期). *A.D.A.M. Medical Encyclopedia* (A.D.A.M. 医学百科全书). 来源 (2021 年 10 月 8 日): <https://medlineplus.gov/ency/article/003297.htm>

Stroke Association (中风协会). (2012 年). *Memory, thinking and understanding after stroke* (中风后的记忆、思维和理解).

- https://www.researchgate.net/profile/Vladimir_Kulchitsky/post/Hi_Is_there_a_free_working_memory_assessment_that_can_be_used_post_stroke/attachment/59f17432b53d2f3ade4a64c2/AS%3A553584114794496%401508996146523/download/F07_Memory%2C+thinking.pdf
- Stroke Association (中风协会). (2017 年). *Pain after stroke (2nd ed.)* (中风后的疼痛 [第 2 版]).
https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/pain_after_stroke.pdf
- Stroke Association (中风协会). (2017 年). *Smoking and the risk of stroke (2nd ed.)* (吸烟与中风的风险 [第 2 版]). https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/smoking_and_the_risk_of_stroke.pdf
- Stroke Association (中风协会). (2018 年). *A complete guide to cognitive problems after stroke (2nd ed.)* (中风后认知问题的完整指南 [第 2 版]).
https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/a_complete_guide_to_cognitive_problems_after_stroke.pdf
- Stroke Association (中风协会). (2018 年). *Balance problems after stroke (2.1 ed.)* (中风后的平衡问题 [第 2.1 版]).
https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/balance_problems_after_stroke.pdf
- Stroke Association (中风协会). (2018 年). *Helping someone with communication problems* (帮助存在交流问题的人).
https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/helping_someone_with_communication_problems.pdf
- Stroke Association (中风协会). (2018 年). *Problems with memory and thinking (2nd ed.)* (记忆与思维问题 [第 2 版]).
https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/problems_with_memory_and_thinking.pdf
- Stroke Association (中风协会). (2018 年). *中风: A carer's guide (2nd ed.)* (中风: 看护人指南 [第 2 版]). https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/stroke_a_carers_guide.pdf
- Stroke Association (中风协会). (未注明日期). Emotional changes (情感变化).
<https://www.stroke.org.uk/effects-of-stroke/emotional-changes>
- Stroke Association (中风协会). (未注明日期). Neuroplasticity: Re-wiring the brain (神经可塑性: 大脑的重新连接). <https://www.stroke.org.uk/effects-stroke/neuroplasticity-re-wiring-brain>
- Stroke Foundation (中风基金会). (未注明日期). Diet after stroke [Fact sheet] (中风后的饮食 [情况说明]). <https://strokefoundation.org.au/What-we-do/For%20survivors%20and%20carers/stroke-resources-and-fact-sheets/Diet-after-stroke-fact-sheet>
- Stroke Recovery Canada (加拿大中风康复协会). (未注明日期). *A caregiver's guide to stroke recovery* (看护人指南: 中风康复). March of Dimes Canada (加拿大出生缺陷基金会).
https://strokerecoverybc.ca/wp-content/uploads/SRC_Caregivers_Guide_to_Stroke_Recovery.pdf
- Top Doctors. (未注明日期). Dysphasia (言语障碍症). <https://www.topdoctors.co.uk/medical-dictionary/dysphasia#>
- Toronto Stroke Networks (多伦多中风网络组织). (未注明日期). Neuroplasticity (神经可塑性).
<http://strokerecovery.guide/neuroplasticity>
- Transient ischemic attack (短暂性脑缺血发作). (未注明日期). *A.D.A.M. Medical Encyclopedia* (A.D.A.M. 医学百科全书). 来源 (2021 年 10 月 8 日):
<https://medlineplus.gov/ency/article/000730.htm>
- U.K. National Health Service (英国国民医疗服务体系). (2020 年 11 月 18 日). Paralysis (瘫痪).
<https://www.nhs.uk/conditions/paralysis/>
- U.S. National Library of Medicine (美国国家医学图书馆). (2018 年 5 月 4 日). *Stroke* (中风).
<https://medlineplus.gov/stroke.html>
- Vision Australia. (未注明日期). Tips for assisting people who are blind or have low vision (协助盲人或低视力人士的技巧). <https://www.visionaustralia.org/information/family-friends-carers/tips-assisting>
- World Stroke Organization (世界中风组织). (未注明日期). *Understanding weight and stroke* (了解中风与体重). https://www.world-stroke.org/assets/downloads/WSO_DontBeTheOne_PI_Leaflets_-_WEIGHT.pdf