

# 不要做個 容易中風的人



文／家庭醫學科 醫師 黃千芳

「醫生，我最近常覺得脖子緊緊的，頭暈暈的，會不會中風啊？」民眾聞中風色變，本文首先讓讀者認識何謂腦中風，接著說明容易導致腦中風的危險因子及如何預防。



### 什麼是腦中風？

腦中風是腦部血管突然阻塞或出血，造成各種的神經學症狀，如臉部或單側肢體無力或麻木不靈活、嘴歪眼斜流口水、視力模糊、口齒不清、吞嚥困難、嚴重頭痛或暈眩等。腦中風又可分成阻塞性及出血性兩種：

1. **阻塞性腦中風**：即缺血性腦中風，腦部血管被塞住，大腦無法得到養分而受損。血管阻塞的原因有兩種，一為腦血管硬化變窄，產生血栓，造成腦梗塞；一為腦栓塞，從腦部以外部位來的血栓（多來自心臟，或其它如細菌贅生物、脂肪、氣泡等）塞住腦血管。
2. **出血性腦中風**：腦血管破裂出血，使該部位大腦無法得到養分，血塊也會壓迫鄰近的腦組織而使其受損。腦血管破裂最常見

的原因為高血壓，使腦血管長期承受過大壓力，另外還有一些先天的動靜脈畸形等。

3. **短暫性腦缺血發作**：俗稱「小中風」，即腦部因突然缺血而暫時失去部分功能，但在24小時內就完全恢復。小中風是嚴重腦梗塞的前兆，常被忽略。

### 哪些人容易中風？

1. **高血壓**：除了血壓太高會直接使腦血管破裂外，血管內膜也會因而受損，膽固醇容易堆積，加速血管的硬化。
2. **糖尿病**：血糖長期過高，將引起全身血管的硬化，且糖尿病患者常同時合併高血壓、高血脂及肥胖等疾病。
3. **心臟病**：如心臟瓣膜疾病、心律不整或心內膜炎等，若有血塊隨著心臟打出的血液流到腦部，將導致腦栓塞。
4. **其他**：曾有小中風發作者、抽菸、血脂肪異常、肥胖、缺乏運動及有家族史者。

## 如何預防？

### 生活習慣方面

1. **飲食**：低鹽低糖少油，少吃動物性脂肪及內臟，多吃蔬菜纖維類及補充水分。
2. **情緒**：保持愉快穩定的心情。
3. **戒煙、戒酒、多運動**，每週運動至少3次，每次20至30分鐘，持之以恆。
4. **保持理想體重**。
5. **冬季注意保暖**，尤其是老年人。
6. **避免便秘**。
7. **定期健康檢查**，檢測血壓、血糖及血脂肪。

### 慢性病控制方面

患有高血壓、心臟病、糖尿病或高血脂等慢性病的民衆，除保持上述良好生活習慣外，最重要的是要依照醫師指示按時服藥，絕對不可擅自停藥或調整劑量，家中也最好自備血壓計或血糖機，將血壓及血糖控制在良好範圍內。🏠