



我會中風嗎？

攝影／盧秀禎

文／神經部 主治醫師 陳炳鋇

沒有人不怕腦中風。許多病人來到門診，經常劈頭就問「醫師，我會中風嗎？」

每一個人都可能中風，但是，隨著健康狀況的不同，中風機率自有高低之分，必須先充分了解造成中風的危險因子，才能知道自己是否屬於高危險群，也才能進一步去預防並排除這些危險因子，不讓自己成為腦中風受害者。

中風的危險因子可以分為三大類，包括不可改變的、可以控制的以及尚未確定的，分述如下：

一、不可改變的

年齡：超過55歲以上的人，中風機率每10年增加兩倍。雖然中風好發的年齡一般大於65歲，但近年來似乎有逐漸年輕化的趨勢。

種族與遺傳：如果近親有中風的病史，得到中風的機率會比一般人高。另外，某些種族的人得到中風的機率高於其他種族，例如非裔美籍人士會較一般西方人高，東方人發生小中風的機率也較西方人高些。

性別：男性中風的機率高於女性，但以整體來說，女性中風後的死亡率似乎較男性高。

病史：曾經發生中風、暫時性腦缺血或有心臟病史的人，由於血管已經有問題，中風機率遠高於一般人，如果再不好好控制，中風機率甚至會高出10倍以上。

二、可以控制的

這是最重要的部份，腦中風的危險因子在平時往往不痛不癢，不會帶給當事人明顯不適，也因此使得許多人輕忽了危險因子的控制，造成遺憾。

高血壓：高血壓是腦中風最重要的危險因子。根據研究，平均血壓每相差2 mmHg以上，就會增加腦中風的機率。

抽菸：近年來的研究發現，香菸中的尼古丁和一氧化碳會對血管系統造成持續而長期的破壞，特別是抽菸合併服用避孕藥的女性，中風機率更是大大升高。

糖尿病：糖尿病也是造成中風的重要因素。此外，糖尿病人往往合併高血壓和高血脂，更易導致中風。

頸動脈和其他動脈疾病：頸動脈為大腦提供血液與營養，頸動脈狹窄者的中風機率相對提高。通常，有其他心血管或週邊血管疾病者，合併頸動脈狹窄的可能性較高。

心房震顫：心律不整往往會造成血液流動的混亂與擾流，進而形成血栓。當血栓隨著血流到達腦部，就會中風。

其他心臟疾病：有心肌梗塞、心衰竭、心瓣膜疾病以及先天性心臟病的人，中風機率較高。

高血脂：一般血脂的增加會提高中風的機率，但是有一種高密度血脂肪屬於「好」的血脂肪，如果太低也容易中風。

不當飲食：攝取過多飽合脂肪酸會增加血脂肪，使中風機率升高。另外，高鹽飲食會使血壓難以控制。

運動量與肥胖：低運動量與肥胖的人，得到中風的機率較高。

三、尚未確定的危險因子

社經狀況：根據研究，社經狀況較差的人得到中風的機率相對也較高。但實際原因仍不確定。

酒精：酗酒者常合併許多疾病，中風也是其中之一。但到底多少的酒量才會增加中風機率，仍待進一步研究。

藥物濫用：許多研究顯示藥物濫用如海洛英、可卡因、安非他命等，都會增加中風機率，但仍須進一步研究。

唯有先明白腦中風的危險因子，才會知道自己所處狀況的「危險」程度如何。本院腦中風中心網站<http://www.cmuh.org.tw/HTML/dept/1810-2/index.htm>提供了豐富的衛教資訊，如果你屬於高危險群，請和你的神經科醫師聯繫，妥善預防中風。如果你出現了中風的症狀，請馬上撥打電話119專線，在最短時間內送到設有腦中風中心的醫院急診室。雖然腦中風的治療已有長足進步，但最重要的黃金3小時要靠自己掌握。充分了解，及時送醫是治療中風最重要也最困難的一步，這一步千萬不能出差錯。