

# 夏天也會中風

文／神經部 醫師 陳炳錕

**許** 多人都知道冬天是中風好發的季節，因而會特別注意家中長者的照顧。但是，夏天就不會中風嗎？

中風可以簡單分成兩型，出血性中風和梗塞性中風，不論是哪一種，都和腦血管的惡化有關。冬天天氣寒冷，室內室外與被窩內外的溫差大，常會引起血管的收縮與血壓的升高，造成顱內血流突然變化。通常，聰明的身體會藉由腦血管的收縮與放鬆來調節減少這樣的變化，因此不會受到傷害，年長者或罹患高血壓、糖尿病已久的病人就不同了，由於血管硬化，調節功能大打折扣，因此容易中風。

十幾年前的夏天，老人家喜歡坐在樹蔭下，拿把扇子，聊天下棋，好不快意。如今高樓林立，空調系統在城市的每個角落努力運作，雖然提供了民眾更好的工作環境，卻也似乎提高了老人中風的危險。聽來似乎有些不可思議，讓我們試著由兩個方面來分析：

## 溫差

本來在冬天才有的溫差問題，因為空調系統的使用而更加嚴重，進出室內室外就像在洗三溫暖，溫差可以高達5~10度，使得因外界氣溫改變造成的血管收縮與血壓變化，到了夏天反而更加嚴重。頻繁進出有空調系統的建築物，就像在測試自己腦血管調節的極限一般，不斷收縮，不斷放鬆，對於有心血管問題的人而言，危險極了，

## 脫水

城市中樹木的減少與空調系統的普及，使得夏天室外氣溫越來越高，人們動一動就汗如雨下，許多老人家因為攝護腺肥大或多產婦女因為尿失禁，視上廁所為畏途，因而不喜歡喝水，夏天喝水喝得少，加上大量流汗，不僅容易中暑，也造成血液黏稠度上升與不足，不免增加中風機率。

腦中風的發生，為整個家庭帶來沉重的心理與經濟負擔。夏天的高溫環境，如今成為誘發腦中風的危險環境，如果家中有老人或者高血壓、糖尿病患者，請提醒他們多喝水，避免出入溫差變化劇烈的環境，因為夏天也是會中風的。