

腦中風的防治

◎中國醫藥大學附設醫院 / 家庭醫學科 黃千芳醫師

醫生，我最近常覺得脖子緊緊，頭暈暈的，會不會中風啊?!」腦中風位居台灣十大死因的第二名，僅次於癌症，除嚴重者可能危及生命之外，患者也或多或少會留下後遺症，造成日常生活的不便及家人的負擔，無怪乎民衆聞中風色變。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?

即腦部的血管突然阻塞或出血，而造成各種的神經學症狀，如突然的臉部或單側肢體無力或麻木不靈、瞬連眼斜流口水、視力模糊、口齒不清、吞嚥困難、嚴重頭痛或暈眩等。簡單來說，可將腦中風分成阻塞性及出血性兩種：

- 一、阻塞性腦中風：即缺血性腦中風，因腦部血管被塞住，使大腦無法得到養分進而受損。血管阻塞的原因又可分兩種，一為腦血管硬化變窄，產生血栓而導致的腦梗塞，另一為腦栓塞，是指從腦部以外地方來的血栓(多由心臟來，或其他如細菌、真菌、脂肪、氣泡等)塞住腦血管。
- 二、出血性腦中風：因腦血管破裂出血，使該部位大腦無法得到養分，且出血的血塊也會壓迫鄰近的腦組織使其受損。腦血管破裂的原因最常見即是長期的高血壓，使腦血管承受過大壓力，另外還有一些先天的動靜脈畸形等。
- 三、短暫性腦缺血發作：除上述兩種外，還有此種俗稱「小中風」，即腦部因突然缺血而暫時失去部分功能，但在二十四小時內就完全恢復，小中風常被忽略，但卻是嚴重腦梗塞的前兆。

哪些人容易中風?

- 一、高血壓：除了血壓太高會直接使腦血管破裂外，

高血壓也使血管內膜受損而讓膽固醇易堆積，加速血管的硬化。

- 二、糖尿病：長期血糖升高，也會引起全身血管的硬化，且糖尿病患者常同時合併有高血壓、高血脂及肥胖等疾病的。
- 三、心臟病：如心臟瓣膜疾病、心律不整或心內膜炎等，容易有血塊隨著心臟打出的血液流出，而導致腦栓塞。
- 四、其它：如曾有小中風發作者、抽菸、血脂異常、肥胖、缺乏運動及有家族史者。

如何預防?

一、生活習慣方面：

1. 飲食：低鹽低糖少油，少吃動物性脂肪及肉類，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，每週運動至少三次，每次二十至三十分鐘，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。

二、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眾，除保持上述良好生活習慣外，最重要的是一定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。

腦中風可能造成的後果是如此令人無奈且痛苦，唯有嚴格控制各項危險因子，才可避免腦中風找上門！

醫者簡介

黃千芳 醫師

中國醫藥大學附設醫院 / 家庭醫學科

