

氣溫驟降，應預防腦中風

失眠、熬夜、情緒激動要避免

每當氣候轉冷，由於進出室內、室外，加衣、脫衣等外在因素造成的溫度改變，很容易引起血管收縮的變化，導致血壓升高，引發中風等急症。

這種情形以早起時最明顯。根據各大醫院急診室觀察，大多數病人都是在早起時急性發作。這是因為入夜後，氣溫降低，血流緩慢，起床時又因血壓變化太快，容易造成腦血管阻塞性中風。

因此，中老年人一覺醒來，在起床前最好先就地活動筋骨，伸伸手脚，增加血液流速，避免血壓急遽變化可能帶來的悲劇。

此外，失眠、熬夜、情緒激動和打通宵麻將最好也應避免，這些是最常見的中風「導火線」。

在疾病方面，高血壓、心臟病和糖尿病是中風3個最高的危險因子。醫師建議，上了年紀後，應保持量血壓的習慣，必要時，遵醫囑以藥物控制，收縮壓不要超過160，舒張壓保持在95以下。

根據統計，各種心臟病和糖尿



(張瑞卿 攝)

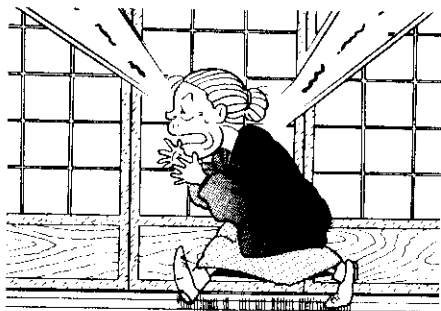
病中風率約為常人的5倍以上。前者很容易因血栓從心臟打進腦部而發病，糖尿病人則因新陳代謝不正常的影响，血脂肪過高、紅血球過高、肥胖等造成中風的潛在危險。

避免中風，應從生活起居節制做起，不緊張忙碌及激烈運動、避免情緒變化過大，少吃油膩、煎炸食物和飲油，控制血壓。

就近處看來，腦中風發病前，多半有暫時性腦缺血的前兆，病人會突然出現手脚麻痺、肌肉抽搐、呼吸困難或失語現象。雖然消失很

快，但表示血液循環不暢通，有阻塞的危險。病人應重視這項腦中風的「紅燈」，及時治療。

(心梅)



請認明

三要素
最均勻
有機質肥料

純正

脫棉壓榨

棉子粕

含有成分：
氮 4.5-5.5%
磷 2.5-3.0%
鉀 1.5-2.0%
有機物 87%

頂新製油實業股份有限公司

榮譽出品

彰化縣永靖鄉永靖街60號

(048) 221166(代表)

台北電話(02)5613909-5813907

改良土壤 肥効長久

適應作物：

蘋果、梨、葡萄、柑桔、
菸草、茶葉、枇杷、蘆筍、
番石榴、蓮霧、木瓜、草莓、
甘蔗、番茄、蔬菜、豆類、
花卉、盆栽。