

寒流來襲 小心腦中風

台北市衛生局家計中心／任宜蓀

寒流來襲，最易引發高血壓患者血壓“飆漲”，血壓一高，容易引起腦血管出血或阻塞，形成腦中風。因此，高血壓患者除應嚴格服藥、控制血壓外，也應保持情緒平穩，並注意飲食控制和身體保暖。

每年冬天高血壓病人會受到一波波寒流來襲而回醫院看病，要如何避免高血壓復發使病人平安過冬天呢？首先提醒的是氣溫降低時，血管會收縮，因而導至血壓升高。如果高血壓患者未經嚴格的控制血壓，易患血壓「飆漲」。如血壓原為150毫米汞柱，若沒按時服藥，可上升至180至210毫米汞柱。血壓一高，就容易引起腦血管出血或阻塞，形成腦中風。

根據民國74年衛生署腦中風調查報告指出，1、2、3月及10、11、12月腦中風人數較其他月份高出0.5倍。由這點可以顯示氣溫降低與腦中風有密切關聯。而高血壓病人罹患腦中風的機率又比一般人高出9倍。因此若將冬天形容成高血壓病人的「高危險期」並不誇張。

高血壓患者在這段期間若能做好按醫囑服藥，每天量血壓、保暖等預防措施，可以大大降低腦中風的危險。

中華民國老年醫學會調查發現在40%的高血壓患者中，接受治療的僅佔一半，而按時服藥維持血壓穩定者又僅佔%。顯示大部份民眾及高血壓患者並不注意或瞭解高血壓的危險性，實有加強宣導的必要。

毫無症狀，危險！

高血壓之所以危險的原因，是它毫無症狀，容易讓人忽

略。就連曾經罹患腦中風的高血壓患者，出院後也因沒有不適症狀，疏於注意，又患二次中風。值得注意的是，曾發生過腦中風者，腦組織已受到一定程度的損害，再一次中風，腦出血導致死亡的機會便達1/3。因此提醒高血壓患者，在冬天除應注意嚴格服藥、控制血壓外，也應注意情緒的起伏，飲食的控制和身體保暖。

送醫前小心處理

頭痛、不舒服、手脚麻痺、暈眩等症狀都可能是高血壓病人罹患腦中風的徵兆，家人應提高警覺。如果病人不幸腦中風，家人將送醫前，有幾點需要注意：

—注意患者的呼吸。如果有呼吸停止跡象，立即施予人工呼吸；衣服應儘量寬鬆，以幫助呼吸順暢。

—讓病人側躺，以免嘔吐物堵塞氣管。病人嘔吐時，照顧者應將他口腔內穢物清理乾淨。

—腦中風患者可能有抽筋現象，家人應在其牙齒間放置一咬口物，以免咬斷舌頭。

—移動時，保持病人頭部穩定。

—送醫前不要亂投藥，以免病情惡化。

—送醫途中，開車力求平穩，否則車子晃動厲害，可能會使病人腦出血情形更嚴重。

別自動停藥

平日經常忘記服藥的高血壓病人，在寒冬季節裡，更應該遵從醫囑，定時服藥，以免寒風刺激血管收縮，引起血壓升高，增加中風及心臟血管疾病「爆發」的危機。萬一錯過服藥時間，應儘快補服。不過如距離下次服藥時間很接近，並不適合補服，切忌一次服用加倍劑量。

由於控制高血壓的藥物會引起副作用，如呼吸急促、陽萎、想睡、體重增加、憂鬱、頭痛及口渴等，很多病患在服藥一段時間後，病情穩定之際，即因擔心副作用而自動停藥。病人為了減少副作用而停藥，將帶來突發性中風心臟衰竭或心肌梗塞等致命的合併症。尤其有下列情形出現時，應在就醫時告知醫師：

—有意懷孕、目前已懷孕或正在哺乳中。

—曾經患有心臟血管疾病、糖尿病、肝病、氣喘、慢性肺疾、痛風、青光眼、腎臟病、癲癇或精神病。

—曾用過降血壓藥物，但出現過敏、發燒等特殊反應。

—目前正在服用其他藥品，包括中西藥及偏方。

—啤酒的熱量很高，每次應以一罐為限。

致命的中風預兆

腦中風的預後，有10%到

20%的機會會痊癒；而有40%到50%會死亡。一般來說，中風在發病之前，常會有徵兆出現，尤其以腦血栓及腦出血較有預兆，這些預兆稱為「暫時缺血性中風」，可維持數分鐘或數小時之久，包括：

1. 突然的頭昏、頭疼、站立不穩。

2. 突然的言語障礙、口乾、個性突然轉變。

3. 突然短暫的失語、口齒不清或言語障礙。

4. 突然的手、腿麻木或軟弱無力。

5. 突然的視覺模糊、複視。

發現病徵立即處理

發生中風之後，應立即妥善處理。處理得宜、則可縮短病期，減少危險，挽回生命；反之則病情加重。因此中風的預防，最重要的是發現病徵，立即處理，儘量縮短送醫的時間。

中風症狀或跡象，常被稱為「中風症候群」，包括四肢麻痺、感覺異常、意識昏迷、嘴歪眼斜、失語、語言障礙、眩暈、噁心、嘔吐、痙攣、大小便失禁、步態不穩、行動不便，半身不遂、智力減退、視野偏盲等現象。

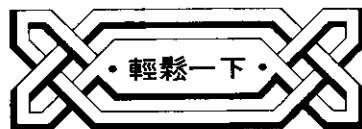
預防中風不困難

而中風的預防，針對第一次的發生，甚至是第二次以後

的發病。根據報告指出，55%的病患死於第一次的中風發病，而23%則死於第二、第三次中風，所以預防中風的發生應該是隨時隨地的。

中風的預防，其實是很簡單的，最重要的是節制飲食，保持理想體重不過度肥胖，並且應有恆心的適度運動、戒煙、少喝酒、身心避免過勞或過於緊張、不要隨便生氣等。

應定期做健康檢查，若有高血壓、糖尿病、心臟病、血脂肪過高、動脈硬化等慢性疾病應儘早治療，以免因其他疾病引起中風。 ❀



那個爸爸

一婦人和她約五歲的兒子在看西裝，接著買了一件。

兒子：「媽，買給誰？」

「買給爸爸的。」

「那個爸爸？」

「小孩子不要亂講話。」

小男孩理直氣壯地說：「對啊，是妳爸爸，還是我爸爸？」（小凡）

