

中風會遺傳嗎？

台北市衛生局家計中心／任宜蓀

常有民衆問及「中風」真的會遺傳嗎？答案是絕對會遺傳的。因此醫師常提醒民衆，如果家族史中有過中風的人，必須改變生活態度以降低危險性，如果飲食習慣正常且有適當、規律的運動及停止吸煙皆有預防效果。

注意中風的先兆

事實上，在中風發作之前，常會出現令患者不易自覺的短暫警訊，也就是一種因部份腦部暫時喪失血液供應，而引起的「迷你」中風，其可能持續幾秒鐘至24小時，然後又完全復原。

因此提醒民衆，如果出現下列任何症狀時，都應儘快就醫，不宜延遲，如一眼或雙眼突然失明或視力模糊、手臂、腿或臉部肌肉無力或麻木、說話困難，心智錯亂或癲癇發作、暈眩或昏厥以及喪失平衡。

醫學界指出，中風是絕對會遺傳的，但卻可從飲食

、生活作息來降低危險性。根據統計，高血壓是中風的最重要原因，大約占中風病例中的40%~70%，它會引起動脈的阻塞及對血管產生不正常的壓力，以致血管脆弱處破裂；統計上也指出，飲酒者罹患出血性中風的比率為非飲酒者的2倍，而嗜酒者罹患中風發生率則會提高3倍。

此外，少吃鹽亦是降低中風的方法，飲食攝取太多鹽份也會引起高血壓；而減少食鹽攝取，有時可達到降血壓的效果。

規律的運動及避免過度的壓力也相當重要，尤其是忙碌的現代人，更應試著避開沈重的壓力，並學習如何放鬆自己。若發現自己常有急躁行爲模式，必須儘可能改變它，因為壓力會使血壓上升，增加中風機會。

防範中風導因

中風高居國人十大死因第2位，面對此一殘害國人

健康的惡疾，應如何防範呢？中風的發生有遠、近因，如果能避免這些因素的發生，中風的危險性將大大地降低。

一般中風可分為腦血管出血和腦梗塞兩大類，其發病原因和預防方法雖有所不同，但是大多數是可以預防的。

70%~90%的腦出血之遠因為高血壓，因此預防腦出血的首要方法，在於妥善地治療高血壓。可惜的是國內高血壓患者大約有1/2均不知道自己患有此病，且未按時服藥或接受良好的治療，以致血壓控制不良，導致生命危險。

腦梗塞的發病原因和致病機轉則較為複雜。高血壓、糖尿病、高尿酸症、高血脂肪症、抽菸、心臟病及紅血球過多症等，會促進血管壁硬化、狹窄或使血液黏稠，而增加腦梗塞機率，必須及早發現並妥善治療。

遵循醫師指示用藥

國內中風盛行率高，主要是高血壓控制成效不佳，民衆未養成定期量血壓的習慣及遵守服藥降壓的醫囑。民衆必須養成定期量血壓的習慣及遵守服藥降壓的醫囑，以避免引起高血壓或中風的機會。預防勝於治療，千萬不要錯過預防與治療的最佳時機。

雖然有些報章傳說每日服1顆阿司匹靈可以預防中風，這種觀念並不正確。事實上阿司匹靈僅能預防心臟病，對腦中風並無預防效果，如果未經醫師允許即貿然嚐試，反而可能導致出血性中風。

國人腦中風發生型態和西方國家不同，西方人腦中風以腦血管阻塞即腦缺血佔大多數，腦出血引起的腦中

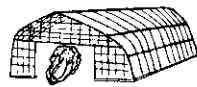
風僅約佔10%；但台灣腦出血的比率卻較西方高出許多，佔30%率。由於中風型態的不同，因此治療的方式也有差異，腦出血病人如果誤服治療腦阻塞的藥物，反而會增加出血的危機。

歐美國家心血管疾病以心臟病發生比率最高，但台灣則以腦中風發生率居首，根據榮民總醫院最近完成的5年追蹤調查中顯示，台灣地區腦中風發生率為千分之2，因此2千萬人口中即約有4~5萬的中風病人。值得重視的是，國人因中風而死亡者比率較低，反倒是因此而殘障或失智的比率最高，尤其是北部。

因此腦中風病患應該避免發生二度中風，以免失去行動能力，造成家人的負擔。由於目前尚無被證明可治療中風的藥物，唯有從預防

中風來著手，避免高危險因子，如高血壓、心臟病、糖尿病、抽菸、酗酒、高血脂和高鹽食物等；上了40歲，如無症狀，不宜任意服藥。

另外坊間一些按摩或強調舒筋活血的推拿，切勿輕易嘗試，以免因頸部血管硬塊落至腦部，反而誘發中風。報章也曾介紹躺在沙發的把手睡覺，結果睡時因身體力量下沉，使頸部椎間板破裂，壓迫到脊髓神經，一覺醒來造成癱瘓中風，這也是值得大家特別注意避免的。



宏鼎

溫室工程企業有限公司

營業項目：

溫室設計、承造、自動灌溉系統、活動遮陰網、網架設施、材料供應

新莊市民安西路372巷11之2號

TEL: (02) 2028278 · 9918125

行動電話090099109# : (060) 021196

黃興屏先生洽



豐年叢書 技術服務

本社出版之豐年叢書，多數為應用技術，購閱後如有實際問題，歡迎來信詢問。

來信請寄：台北市29號信箱讀者服務部。

書籍如發現缺頁或裝釘不完整者，請寄回調換。

需要書籍目錄者，來信即寄。

豐年社

台北市滬州街14號 (02) 3628148

郵購劃撥0005930-0豐年社。