

易患中風的季節

每天當天氣轉為寒冷，就是腦中風最易發作的季節，台灣地區每年約有12,000人死於腦中風，一旦發生就得在3個月內做復健，接受4至8週住院治療，並做居家復健。

腦中風後遺症之可怕，人人皆知，但是它依然經常被忽略。簡單的說，所謂「腦中風」，就是腦部血管因為承受不了突然間增加的壓力而破裂、出血，以致患者腦部受到血塊的擠壓，造成單側手腳活動不靈活、語言功能受到影響等後遺症。

「中風」是一般通俗的說詞，事實上也有人稱為「腦卒中」。嚴格說起來，腦中風無法預防，因為那是長期的飲食失調、運動不足、保養不當而致使腦血管部份堵塞、血管變脆（韌度不夠）與變窄，心臟不得不日夜加壓，以便血液能夠順利送到腦部與身體各處，維持身體機能正常運作。

但是，當心臟突然加緊收縮泵血，血管壓力立刻升高，血管壁比較薄脆的地方就可能破裂出血了。這種情況隨時都可能發生。不過，從許多患者的

經驗中所得的教訓，腦中風事實上有徵兆可預先得知：

1. 發作時機：半夜起床去廁所、冷天氣外出、突然站起、暴怒時最常發生，尤其是半夜起床最須當心。

2. 發作年齡：每一種年齡的男女都可能發生，但是以中老年人最為多見。事實上國民營養提高後，年輕而中風的不是新聞。

3. 發作前的感覺：會因發作的嚴重程度和身體健康的情形而有區別，有些高年患者表示，發作前會突然感覺到一冰冷點從腳底或腳趾頭，沿著腿內往上竄升，速度很快，一會兒就進入腦部。甚至有的人在發作前幾天，手中指或食指有點麻，不太聽使喚，有時還有一點顫抖。也有人認為會有短暫失憶（腦筋在短時期內一片空白）、輕微的頭暈現象。

4. 高危險群：高血壓、心臟病、糖尿病、血管炎、紅斑性狼瘡、敗血症、白血病、多血症、癌轉移腦梗塞患者最易發生。平時吸煙、喝酒、嗜鹹、高脂肪、易發怒者，都是高危險群。

腦中風不但患者本身痛苦，對家人更是一種負擔，因此如何有效避免發作非常重要，以下幾點原則值得中高年紀者注意：

1. 飲食一定要清淡：高脂、高膽固醇的宴席大餐淺嚐即可，菸酒尤其應避免。有殼海產、動物性脂肪、椰子油食品、味精皆應避免。

2. 有恆心運動：從年輕時就應開始，中年以後應該選在20~25°C間運動為宜（即夏天在太陽出來前，冬天在太陽出來以後，秋天就在太陽剛出來時）。

3. 切忌大怒：修養自己，絕不可經常暴跳如雷。

4. 注意保暖：清早出門、半夜起床都應披件衣服，不可貪涼。

5. 定期做健康檢查：勤量血壓，不可按原來藥物一直服用下去，應該遵照醫師指示增減或換藥。

腦中風還是國人十大死亡原因之一，希望秋冬季節中，中高年者多加注意以上的叮嚀，預防中風發作。