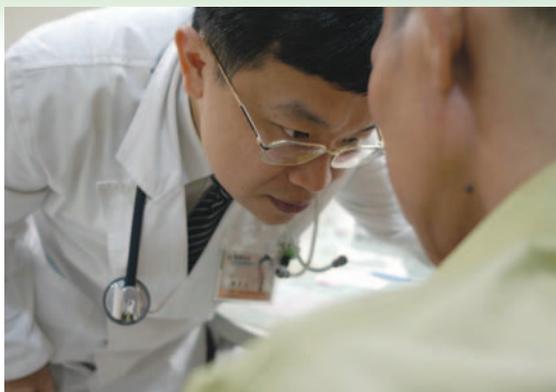


有強健的身體 · 作田才有氣力

— 寒冬時節 · 預防腦中風



賴醫師總是細心又親切的為病人看診

「注意保暖，增強老人抵抗力，防範銀髮族冬季突發疾病！」氣溫對老人心血管及腦中風的影響，醫界早已確知，由於冬天早晚溫差變化大，家中有高血壓、心臟病等慢性病的阿公、阿嬤更是不容忽視，因為它與所引發出的「中風」是息息相關的。本篇文章要教您從認識中風的病症開始，到預防教育，讓您成為最稱職的小護士，呵護家中每一個成員，尤其是上了年紀的「老大人」。

冬天寒流來時，老人家中風情形伴隨著低溫特報頻傳，醫院急診室裡常常擠滿病人與焦急的家屬，在冷冽的寒夜或清晨裡，醫護人員忙碌的身影穿梭著，搶救生命於一瞬間。

近年來，中風高居國人十大死因第 2 位，僅次於惡性腫瘤。如果只算 65 歲以上的人口，中風更排名第一，占老年人全部死亡原因的 20% 以上。雖然許多中風的病人幸運的逃過一劫，但日後卻因為中風的後遺症而必須長期臥床或行動不便，不僅自己受苦，生活品質受到影響，也加重了親人照顧的負擔。

依據台大醫院曾文賓教授的研究指出，相較於世界各國，台灣地區的中風不管是發生率還是死亡率都高居世界第一，國人應當重視此一現象，其實只要瞭解中風，並且在日常生活中加強保健，中風是可以預防的。

什麼是中風？

中風是因為供應腦部營養的血管被阻斷，造成腦組織缺氧壞死而引起種種的神經症狀。依照發病機轉又可分為：(一) 出血性腦中風，俗稱腦溢血。是腦內血管破裂導致，除了血管供應的腦組織壞死，有時血塊還會壓迫到正常的腦組織或引起腦壓升高，造成更嚴重的後果，出血性腦中風最常見的原因是高血壓和腦血管瘤破裂。(二) 缺血性腦中風，是腦血管阻塞造成，如果腦內的血管硬化所導致，就叫做腦梗塞；如果是心臟等其他器官的血塊流到腦部塞住血管就叫做腦栓塞，缺血性腦中風的常見原因是動脈硬化症、某些心律不整 (如心房纖維顫動) 和心臟瓣膜疾病等。

腦中風之前常有徵兆，例如突如其來的單側肢體虛弱或麻木，理解語言或文字運用有困難、劇烈頭痛、失去平衡、眩暈或出現視力問題，提醒民眾，不要輕忽這些身體的警訊，一旦察覺異狀時，應當立刻跟家人求救，或自行就醫。

中風會有什麼症狀？

人的思考感情、所有的動作、感覺 (包含視覺、感覺、聽覺)、平衡與協調、大小便控制等，都是由高度精密分工的腦神經系統來掌控的。所以隨著不同的腦部血管阻斷

位置，中風可以非常多種不同的表現症狀，通常是突發性的：較常見的如一側肢體無力或麻痺、臉部歪斜、無法言語、意識障礙乃至於昏迷等。而其嚴重度可以從輕微的神經學症狀、短期間內會自行復原（稱為暫時性腦缺血）；或是可以好轉但是留下後遺症；到大量腦組織壞死造成死亡或成為植物人。有的人會有多次的腦中風，累積多次的腦組織壞死而變成腦萎縮及癡呆。

中風要如何診斷及處置？

有經驗的醫師可以依據臨床的症狀來判斷是否為中風、發生的位置及嚴重度等，不過確定的診斷要依賴電腦斷層掃描（有些狀況可能會用到核磁共振造影）。中風的治療包括急性期的治療、復健並且控制高血壓等危險因子以防止再次中風（中風經常會反覆發生，對腦部造成累積傷害）。

有時我們擔心的身體症狀並不是中風，很少數輕微的中風也會自己變好。但是為了自己和家人的健康與幸福，只要有懷疑的症狀就一定要去看醫師，至於民間口耳相傳的放血等治療方法，目前尚無任何科學證據顯示有效，民眾切勿盲目相信偏方，延誤就醫時間，鑄成無法彌補的遺憾。

中風的預防

中風的預防首在控制以及治療危險因子，危險因子包括高血壓、高血脂、糖尿病等常見的慢性疾病，只是多數國人對這類慢性疾病缺乏認知與控制。尤其是被稱為「沈默殺手」的高血壓，平常容易因為沒有症狀而被輕忽，一旦發生腦中風的併發症卻是又急又猛，讓人猝不及防，國人出血性腦中風的比率遠較歐美國家高，就是因為很多人高血壓沒有好好治療的緣故。

預防中風的保健之道，必須在飲食、運動以及其他生活習慣上多加注意：

飲食方面首要減少鈉的攝取。含有最多鈉的就是食鹽，所以各種用鹽醃漬的醬菜、罐頭食品、香腸臘肉以及鹹魚等要少用。味精也含有很多鈉，所以請家人在做菜時不要放太多味精。甜食和富含膽固醇的食品也要限制（以後的文章會更詳細介紹）。多吃新鮮的蔬果、多喝開水除了可以幫助排便（便秘會讓血壓突然升高），也讓我們血液比較「清」而不容易中風。

運動方面，定期、循序漸進地有氧運動最好，每個星期至少 3 次，每次大概半小時，像快走、爬山、游泳、太極拳等都是很好的運動，但是要避免運動傷害，提醒民眾，有心、肺疾病的病人，事先請教醫師後再投入運動，重要的是「循序漸進」，因為突然的劇烈運動，有時會讓血壓突然升高，反而增加中風的危險。

最後一點，要常保愉快的心情，凡事看開一些。這不但是修養也是長壽之道，突然的暴怒或是過度的興奮會使血壓突然升高，造成中風或心肌梗塞，俗話說的好，氣壞自己的身體，一點好處也沒有。

提醒民眾，定期接受全民健保成人預防保健服務，40 歲以上每 3 年 1 次，65 歲以上每年 1 次，定期量血壓、血糖及血膽固醇，多一點預防，少一點擔心，讓您的健康久一點。🌱

作者：賴育民醫師

學歷：台灣大學職業醫學與工業衛生研究所碩士

現職：佛教大林慈濟綜合醫院社區醫療部副主任

專長：社區醫學及衛生保健、職業病諮詢及診斷、青少年保健、成人預防保健及檢查、不確定病因之各類症狀