

# 致命的中風

近年來，在醫院的急診室當中，常發現致命的中風患者，可悲的是，這些人常常年紀在青壯年，在事業顛峰之時，就結束了生命或終身殘廢。為了提醒國人注意，本人特別重申預防的可行性及效益，祈求大家都健康。

## 如何預防

一級預防——首先應積極預防動脈粥樣硬化在高危險個體發生。

動脈粥樣硬化的病因尚未完全明瞭，但根據廣泛深入研究顯示，本病是多因素疾病，為多因素作用於不同環境所致。這些因素稱為危險因素，它們是：

1. 年齡：本病多見於40歲以上的中、老年人，近年來年齡層有下降趨勢。

2. 性別：本病男性較常見，男女之比為二比一，女性患病多在停經期後，因雌激素下降，使高密度脂蛋白（有抗動脈硬化之功效）也下降。

3. 職業：從事體力活動少，腦力活動緊張，經常有緊迫性的工作較易患病。因腦力緊張可致血管壁緊張，導致交感神經神經興奮，均可使血壓上升。

4. 飲食：較多的動物脂肪、膽固醇、糖和鹽者，易患本病。

因動物脂肪多富含飽和脂肪酸，易存積浸入動脈血管的內膜層，甚至到肌層（動脈血管壁分



三層——內膜層、肌層、外膜層），使管壁增厚變硬，彈性差，彈動能力減弱，動脈易硬化。

過多的糖易轉變成脂肪；過多的鹽攝入，使體內鈉積聚，導致血壓上升。血管壁由平滑肌構成，當體內鈉攝入（食鹽的化學分子式為NaCl，氯化鈉）過多

時，平滑肌細胞對腎上腺素，升管緊張素II（兩者均能升高血壓）等的反應生增強，易引起血壓升高。

5. 血脂：即總膽固醇，三甘油酯，低密度脂蛋白（LDL）或極低密度脂蛋白（VLDL）增高，（它們均有促使動脈硬化的作

用)，而高密度脂蛋白（HDL）降低，（HDL）有阻抗動脈硬化的作用，均易患本病。

近年來的研究發現載脂蛋白A（apo A）下降，載脂蛋白B（apo B）上升，均易患動脈硬化。

6. 血壓：即血液在血管內流動時對其管壁的側壓力。

故血壓的升高，是會對血管壁有直接機械性損傷，管壁面粗糙，為膽固醇的入侵至平滑肌層創造了有利條件，也促使動脈硬化、冠狀動脈粥樣硬化的病人，60~70%有高血壓，且高血壓病人患動脈硬化較血壓正常者高4倍。

收縮壓（人們稱高血壓）和舒張壓（人們稱低血壓）升高均重要。

7. 吸煙：吸煙者與不吸煙者比較，本病的發病率升高2~6倍，且與每日吸煙的支數成正比。

因吸煙時的煙霧是一氧化碳，而一氧化碳與人體內血紅蛋白相結合的親合力，是氧與血紅蛋白相結合的親合力的270倍，且一氧化碳與血紅蛋白結合後不易離解，使血紅蛋白不易釋放出來，這樣就不能允許更多的血紅蛋白與氧相結合，而氧氣和血紅蛋白相結合後容易釋放出氧，以供人體內組織器官的利用。故吸煙者體內一氧化碳上升，使人體長期呈慢性缺氧狀態，加速了動脈硬化、腦組織早衰。

8. 肥胖：超標準體重的肥胖者易患本病。體重迅速增加尤其如此。

9. 遺傳：家族性高脂血症者易患動脈硬化。本病與遺傳基因

中體染色體顯現遺傳有關。

10. 糖尿病：有者比無者，動脈硬化發病率高2倍。

11. 其他：①微量元素：鉻、錳、鋅、鈣、矽攝入減少。鉛、鎘、鈷攝入的增加。

②A型性格者：性情急躁，進取心和競爭性強，工作專心而休息不注意，強制自己為成就而奮鬥。

③存在著血管壁通達性的因素——缺氧、維生素C缺乏。動脈壁內的活性的降低。

以上均易致動脈粥樣硬化，如果此硬化病症發生在心臟的冠狀動脈及其分支，而導致心肌缺氧，則稱「冠心病」（冠狀動脈心臟病）。

二級預防——常量血壓，早期發現，立即治療。

三級預防——如已發生併發病者（即動脈硬化的併發症已如上述），及時治療，防止其惡化（即心衰、腎衰、肢體壞疽），以延長壽命。

## 如何治療

治療上病人應有的認知：

1. 膳食的總熱量忽過高，以維持正常體重為度。

2. 超過正常標準體重者，應減少每日進食的總熱量，食用低脂（脂肪攝入量不超過總熱量的30%，其中動物脂肪不要超過10%，低膽固醇（每日不超過250毫克）膳食。並限制酒和蔗糖及含糖食物的攝入量。

3. 應避免經常食用過多的動物性脂肪和含膽固醇較高的食物：如肥肉、肝、腦、腎、肺等內臟。螺肉、蚌肉、墨魚、骨髓、

豬油、蛋黃、魚子、奶油及其製品，椰子油、可可油等。如血脂持續升高，應食用低膽固醇，低動物性脂肪食物，如各種瘦肉、雞、鴨、鵪鶉肉、魚肉、蛋白、豆製品等。

4. 如已確診斷有冠狀動脈粥樣硬化者，嚴禁暴飲暴食，以免誘發心絞痛，心肌梗塞。因暴飲暴食，使胃內過飽，身體有更多的血液需要供給胃以消化食物，而影響心臟的供血減少，而導致心肌缺血。

5. 提倡飲食清淡，多含維生素A、C、E，如新鮮蔬菜（富含纖維素，可增加腸蠕動，加速膽固醇的排泄，故可降低血脂，防動脈硬化）、瓜果，多食植物性蛋白，如豆類及其製品等食物，它可供人體所必需的多種氨基酸。在可能的條件下，盡量以豆油、菜籽油、麻油、玉米油、茶油、米糠油、紅花子油、花生油為食用油。因為植物油是不飽和脂肪酸，它能置換出浸入到動脈血管壁平滑肌層的動物脂肪，間接阻抗動脈硬化。

發揮患者的主觀能動性配合治療，說服病人耐心接受長期的防治措施至關重要。並予適當的體力勞動和體育活動。合理安排工作和生活，生活要有規律，保持樂觀，愉快的情緒，避免過勞和情激激動，注意勞逸結合，保持充分睡眠。提倡不吸煙，不飲烈劇酒。積極治療與動脈硬化有關的一些疾病：如高血壓、肥胖症、高脂血症、痛風、糖尿病、肝病、腎病、膽囊炎、胰腺疾病。最後，藥物治療，由醫師酌情處理。