



腦中風

過了中年之後，心血管方面疾病成了健康的頭號殺手；腦中風一直高居台灣十大死亡原因之前三位，影響健康之大。

「腦中風」是指突發性腦部血管阻塞或是破裂，造成腦組織缺血或出血導致神經缺損的症狀；腦中風好發於年紀大或具有多重危險因子的病人。腦中風的種類有：1)缺血性腦中風和 2) 出血性腦中風。

危險因子

- 高血壓 (收縮壓 > 140 mmHg；舒張壓 > 90 mmHg)
- 糖尿病
- 心臟疾病 (例如：心律不整、瓣膜性心臟病、心肌缺血或梗塞)
- 陳舊性腦中風
- 肥胖、高血脂症
- 長期抽菸
- 長期酗酒
- 年紀大
- 避孕藥。

診斷及治療

- 醫師利用臨床症狀診斷，同時必須確認引起中風之原因及危險因子。另外，下列檢查可以協助更精確的判斷，協助找到有效的治療：1) 腦部電腦斷層掃描；2) 頸動脈及顱內血管超音波；3) 血管攝影；4) 抽血檢查 (如血脂、血糖等)；5) 核磁共振造影。

- 腦中風藥物治療目的為預防再次中風，中風穩定後即可復健治療活動，提早恢復運動功能及語言功能。

預防及注意事項

- 掌握“FAST”迅速辨認中風症狀
F 代表 Face (臉部特徵)：微笑時臉部表情不對稱
A 代表 Arm (手臂力量)：雙手平舉單側手臂下垂
S 代表 Speak (說話表達)：口齒不清 說話困難 無法表達意思。
T 代表 Time (搶時間)：若有以上症狀 記下中風時間，撥打 119
- 若出現上述症狀，應即刻就醫不可拖延；規則藥物治療，其預後及恢復較好。
- 患有高血壓、糖尿病、心臟病、陳舊性腦中風、高血脂的病人要遵守醫囑定期服藥及追蹤。
- 戒菸。
- 持之以恆復健運動。
- 飲食中避免高油脂、高糖、過鹹及刺激性食物。
- 避免任何使血壓突然升高的情況，例如：情緒激動（生氣、興奮）、緊張（趕時間、打牌）、激烈運動，過度用力（拿重物、解大便）、小心提防低溫威脅、注意保暖、不要在清晨冒著寒風從事激烈運動、不要喝太多酒。
- 避免血壓突然降太快太低；尤其是眩暈、半側麻痺、口角歪斜時。避免身體姿勢變化太突然（如躺著、坐著突然站起來）。
- 不要暴飲暴食，平日多做溫和運動，洗澡時避免過熱或過久。

108.06 10-A8-056