

春暖花開氣候變 預防中風多留心

文/腦中風中心 陳怡如 個案管理師

腦中風，一種急性的腦血管疾病，亦是一種突發性的健康殺手，它總是在迅雷不及掩耳的速度下發生，令病患和家屬感到措手不及，但是其實「腦中風」的發生是有跡可循的，若民眾能對它的危險因素充分了解認識，並且配合正確觀念的實行，事先防範並非一件難事，尤其是近來季節交替更迭、寒流來襲之際，對於年長者的身體負擔和影響更為顯著，天氣變化起伏甚大，若家裡有年長者，家人更是需要小心注意，避免腦中風的發生。

腦血管疾病多年來始終位居於國人十大死因的前三名，統計數字不僅僅說明了腦血管疾病的嚴重性，也是提醒著我們在受到腦中風所帶來的衝擊之前，將其有效隔絕在外的第一步：就是了解發生原因、遠離危險因子、預防中風發生，因為若不幸發生腦中風，對於病患的衝擊，除了部分功能暫時或永久喪失外，嚴重者更可能面臨死亡；照顧和醫療的支出，對於家庭與社會更是沉重負擔；要阻止這種無法逆轉的情況發生，預防勝於治療永遠都是不變的定律，免於自己及家人受到此種高危險性疾病威脅，積極了解防範正是民眾當前重要課題。

基本上，導致腦中風發生的危險因子可分為兩大類，其中一類為**不易改變的危險因子**包含：

(1) 年齡：男性大於 45 歲，女性大於

55 歲。

(2) 性別：男性中風機率較女性高。

(3) 家族史：家中親人男性 55 歲前、女性 65 歲前，發生猝死或心肌梗塞者，腦中風發生機率較高。

另一類則是**可藉由醫療幫助或生活型態改變的危險因子**：

(1) 高血壓一直是造成腦中風的一大隱憂，易導致血管內膜受損、膽固醇堆積，進而加速血管硬化，造成腦中風的風險，因此每日定時量血壓保持在 140/90 毫米汞柱和定期回門診追蹤治療控制，就可大大減低高血壓造成的威脅。

(2) 糖尿病容易使血管壁增厚及硬化，因而導致腦中風發生，除了適當的飲食控制，每日定時測量血糖和使用糖尿病藥物，控制空腹血糖小於 120，避免高過 200，糖化血色素(或稱糖化蛋白)最好小於 7.0%，且準時回診追蹤也是十分重要。

(3) 心臟病患尤其是罹患心臟瓣膜的疾病或有心律不整(如心房顫動)者，容易將在心臟內形成的栓子流出心臟，造成腦部血管阻塞而發生中風，此類病患也須定期追蹤治療以避免中風找上門。

(4) 高血脂症則是因為血管中血脂濃度過高，動脈硬化機率大大提升，通常還伴隨著高血壓、冠心病、肥胖等狀況，腦中風的機率也是大大增加，定期檢測膽固醇，注

意高血脂情況是否改善，也可預防腦中風發生。

以上慢性疾病皆可以接受醫師治療並且以藥物控制，切記按時服藥且不可任意增減藥物劑量或停藥，多一份用心，定期回診追蹤觀察，對自身健康就更多一份保障。

生活型態也是可能導致腦中風發生的重要一環，實在不可輕忽，**不好的生活習慣不僅傷害自身健康易使疾病纏身，也易讓自己陷入腦中風的危機之中**，其中包含：

(1) 抽菸、喝酒對身體健康造成的影響不容小覷，因此戒除抽菸、過量飲酒的習慣，才可避免尼古丁加速動脈硬化和血管收縮引起腦血管破裂致危害生命。

(2) 缺乏運動與肥胖也會帶來不少慢性病和增加腦中風的風險，藉由規律的運動來控制體重，運動頻率最好保持每週3-5次輕鬆緩和的有氧運動，每次30分鐘以上，可用身體質量指數(BMI)來評估狀況($BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高(公尺)}^2$)，理想範圍是18-24，並且隨時補充水分，避免血液黏稠、血流變慢，運動不僅可適時調解壓力，規律的生活作息更能促進身體機能。

(3) 高膽固醇對血管的傷害若持續累積，也會增加腦中風的風險，所以注意飲食均衡，多吃蔬果並以低糖、低鹽、低油及高纖(地中海飲食)為原則，避免暴飲暴食，降低脂肪吸收，以降低血中膽固醇濃度。

簡言之，養成良好的生活習慣，並定期接受政府補助之免費成人預防保健檢查(四十歲以上成人，每三年一次；六十五歲以上老年人，每年一次)，都是預防中風的好方法，保持良好習慣，才能遠離腦中風的威脅。

腦中風可能找上任何人，不分貧富、地位，前總統府資政孫運璿、廣告名人孫大偉、藝人趙舜，前二人皆因腦中風逝世，藝人趙舜目前則深受腦中風所造成的肢體行動不便困擾，可以想見腦中風所造成的嚴重後果，別讓自己的一時疏忽或是認為不會發生在自己身上的僥倖心態，而錯失可以挽救的寶貴機會，所以民眾若能多用心自身健康、多關心家中老年長者，藉由以上資訊了解腦中風的危險因素，並配合定期健康檢查及按時服藥、適度運動、改變飲食習慣、規律生活型態、具有戒菸戒酒的觀念，就能防範腦中風發生。

