

## 捕風捉影多留心 把握黃金三小時

■ 腦中風中心 / 陳雅雯個案管理師

根據衛生署統計資料顯示，腦血管疾病佔國人死因之前三名，由於現代人生活型態及飲食習慣的改變，近年來腦中風患者的年齡有逐漸下降的趨勢，故中風不是只會發生在老年人身上，不論年齡與性別都可能受到腦中風的突襲，當家中有中風患者，在長期的醫療支出與對家庭經濟負擔皆有很大的影響，故不容小覷「腦中風」！

### 何謂腦中風

所謂的「腦中風」是指腦部血管局部性阻塞或破裂出血，讓依賴此血管供應血液與營養的腦組織缺氧，進而讓腦細胞壞死，嚴重可能導致死亡。

腦中風的類型主要可分為三類：

#### 一、暫時性腦缺血（俗稱小中風）

指當供應腦部之血液減少而暫時影響腦部功能的正常運作，雖然症狀類似中風，但通常只持續幾分鐘且在24小時內症狀緩解。這種小中風是腦部血液流量不足的重要警訊，若輕忽此警訊，未警覺小心提防，則約有三分之一的患者，會在五年內演變成真正的腦中風；約有六分之一的患者在小中風發生的第一週內會發生腦中風，對大腦功能產生永久性的影響。

#### 二、缺血性腦中風

此為最常見的中風類型，因腦部血管本身的病變，動脈硬化讓血管變的狹窄，使得腦部血液流通不順暢，進而產生血塊造成阻塞，讓缺血的腦部組織缺氧而壞死。

#### 三、出血性腦中風

發生原因多與血壓有關，像天氣寒冷、溫差變化大、壓力大、身體疲勞、情緒起伏過大及飲酒過量等，都是造成腦部出血原因，若先天性動靜脈異常的患者更需多加注意。在出血性腦中風發生的急性期，多數患者會感到頭部劇烈疼痛、頭暈、嘔吐、血壓急遽上升，若腦出血量大時則易導致患者昏迷，嚴重時甚至可能導致死亡。

### 如何辨識腦中風的前兆

腦中風發生的急性期會產生以下五個明顯可辨識的症狀：

1. 臉部麻痺且微笑嘴型不對稱，身體單側手或腳突然無力，有麻痺感。
2. 神智錯亂、口齒不清，說話速度緩慢或是難以理解。
3. 單眼或雙眼的視力模糊或失明。
4. 平衡感喪失，走路不穩會偏向同側容易跌倒。
5. 頭部劇烈疼痛，伴隨頭暈感且同時感到噁心、嘔吐。

若出現以上症狀，請馬上撥打119聯絡救護車緊急將患者送醫，千萬不可給予任何降血壓藥物或食物，若病人有嘔吐情形，盡量將患者頭部偏向正常的一側，維持不讓嘔吐物嗆到的姿勢，等待救援。

### 把握黃金三小時

根據中風相關研究指出，於急性缺血性腦中風發病的三小時內給予血栓溶解劑rt-PA治療，可提高腦中風患者的康復機率或降低其障礙程度。但此藥物並非萬靈丹，在治療過程中也伴隨著潛在的危險，若使用時機不當則會增加腦出血或身體其他部位出血的機率。提早發現中風警訊，並把握緊急治療的黃金三小時，若能確定中風症狀出現的時間，對於醫護人員後續的評估與治療會有很大的幫助。

### 預防勝於治療

腦中風雖是無預警突然發生，但它是可以治療的，千萬勿亂信民俗療法，應立即尋求適當的醫療協助。另外，最重要的是要有正確的預防觀念，尤其九成以上腦中風，多發生於五十歲以上，不分貴賤、貧富，一旦發作，容易導致死亡或殘疾，甚至失去自我照顧能力，需仰賴旁人協助，所以，中高年長輩除了家人的關心外，更應該要多珍惜自己，定期健康檢查與按時服藥，改

變生活型態，配合健康飲食與適度運動，尤其有菸酒習慣的人，更應該戒菸戒酒，才能有效預防腦中風的發生。