

腦中風的認識與預防

[發表醫師] :護理指導 醫師(神經內科)

[發布日期] :2007/2/23

一.何謂腦中風：

當腦部血流供應減少或中斷時，會造成暫時性或永久性腦功能異常，如肢體癱瘓、意識不清、語言功能受損、大小便失禁等現象，這就是「腦中風」。此疾病目前佔台灣十大死因的第二位，其死亡人數隨著年齡增長而逐漸增加。

二.腦中風的類型及原因

2.1 腦血管梗塞：

2.1.1 腦血栓：腦動脈硬化使血管愈來愈窄，最後完全堵塞腦血管。

2.1.2 腦栓塞：血液的雜質或小血塊經血液流到腦部塞住腦血管。

2.2.腦出血：指腦血管破裂，多因高血壓和腦動脈硬化導致。

2.2.1 短暫性腦缺血發作：由於局部腦組織突然發生短暫性缺血而導致腦功能暫時障礙，但在二十四小時內神經缺損症狀完全恢復，通常短暫性腦缺血發作被視為嚴重腦梗塞發生的前兆。

三.引起腦中風的危險因子

1.主要危險因子：下列幾種人較容易得到腦中風：

- 1.1 高齡者：高齡者腦血管逐漸硬化失去彈性，較易引起腦血管阻塞。
- 1.2 高血壓患者：長久的高血壓易使血管發生粥狀硬化，造成阻塞或破裂。
- 1.3 心臟病患者：尤其是瓣膜性心臟病、心衰竭、心肌梗塞及心律不整。
- 1.4 糖尿病患者：會加速血管壁的增厚、動脈粥狀硬化，容易引起腦梗塞。
- 1.5 曾有過短暫性腦缺血發作者：此類病人短時間內容易再度中風。
- 1.6 曾發生過腦中風者：若未積極控制疾病及預防危險因子，再發率極高。

2.次要危險因子：與主要危險因子合併發生時，更容易發生腦中風。

- 2.1 高血脂症、肥胖症。
- 2.2 紅血球過多症。
- 2.3.使用口服避孕藥。
- 2.4.有腦中風的家族病史。
- 2.5.抽煙、酗酒。
- 2.6.活動量少。

四.腦中風的預防

1 定期健康檢查：四十歲以上的人，應每年健康檢查一次。

2 常測量血壓：血壓收縮壓高於 130 毫米水銀柱，舒張壓高於 85 毫米水銀柱者，每星期應至少量一次血壓，並作記錄；血壓如果突然上升至收縮壓 160 毫米水銀柱，舒張壓 90 毫米水銀柱，應休息半小時再量一次，若仍高於收縮壓 160 毫米水銀柱，舒張壓 95 毫米水銀柱，或伴有頭痛、頭暈、頸部僵硬等不適症狀，則須立即就醫。

3 均衡飲食：遵守「三少一多」的飲食原則，即少鹽、少糖、少油、多補充水份。

4.規律運動：宜遵守下列原則：

4.1 勿在過冷或過熱的環境下運動。

4.2 適當而確實的暖身運動。

4.3 在體能忍受的範圍內運動。

4.4 慢慢的減速以停止運動。

4.5 運動後應等流汗停止後再沐浴，且最好用溫水，避免洗三溫暖。

5.高血壓、糖尿病、心臟病患者應遵照醫生指示確實治療及定期追蹤。

6.保持情緒穩定。

7.戒除抽煙、酗酒等不良嗜好。

8.氣溫下降時，注意保暖。

9.避免突然用力。

10.避免便秘。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼,但不可取代實際的醫療行為,所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。