

## 冬天要小心中風

◎北醫附醫神經外科吳忠哲醫師◎



在溫度頻頻下降的冬季，中風的機會反而會增加。多年來，這樣的現象僅是口耳相傳，但是近年來的研究統計顯示，中風確實與低溫有關。學者在 17 個不同國家的統計顯示，天氣溫度降低 5 度時，因中風住院的人數會增加 7%，心臟病也會增加 12%。

生理上，低溫會使血壓上升，導致中風。低溫會導致血管壁上肌肉收縮，這種現象雖然能產熱、維持體溫，但也使血液流動的空間減少，導致血壓上升，增加中風的機會。有高血壓，或者需要穩定血壓控制的病人，例如糖尿病或腎病患者，更是高危險群。

冬季的保護措施有許多方法。第一，使用多層的衣物保暖，漸層著衣或脫衣，可緩衝室內外活動時的溫差。帽子、圍巾、手套皆可減少皮膚對冷溫的暴露。所以，戶外工作者，例如警衛、工人、農夫等，更需小心溫度的變化。另外，低溫時應減少出力、抬重物，減少瞬間血壓上升。並且，便秘常需大量出力，就更應注意排便暢通。更重要是注意藥物控制。藥物上，用於調節溫差所致的血壓變化有鈣離子阻斷劑( calcium channel blocker) 或血管收縮素轉化酶抑制劑 (Angiotensin converting enzyme inhibitor:ACEI)，但仍需研究確認。已確認的是，即使在夏天的血壓有良好的控制，冬天時亦需調整藥物，以求血壓控制。建議病人固定量血壓，再與醫師討論藥物使用調整。