



中風只會有一次？

「中風」是很多家庭的夢魘，面對中風的患者，除了照顧備嘗辛苦，還有許多潛在性的隱憂。雖然大多數的病患，在中風之後可以存活下來，但是卻留下身體殘障的後遺症，如：半身不遂、口齒不清、智能退化等，造成患者日後生活及行動不便等問題。而且第一次中風之後，難道就不會有第二次了嗎？

中風是由於腦部血管局部阻塞或出血，使腦組織受到損傷而產生各種神經學症狀。這些症狀包括肢體麻痺（半身不遂）、感覺異常、意識模糊或昏迷、言語不清、嘴歪眼斜、流口水、暈眩、嘔吐、步態不穩及大小便失禁等，若不及時有效醫治，則病情會越趨嚴重。腦中風後遺症雖然可怕，但只要了解腦中風的危險因子，並注意防範，往往可預防腦中風的發生。至於腦中風的危險因子，包括：

一、高血壓

有高血壓的人得腦中風的機率，是沒有高血壓的人的 2~4 倍。血壓越高，腦中風的危險性也越高。

二、心臟病

許多種心臟病與腦中風有著密不可分的關係。當心房顫動合併風溼性心瓣膜疾病時，腦中風的發生率便增加了 18 倍。而非瓣

王月棉

護理師

膜疾病的心房顫動，也使得中風的發生機會提高 5 倍。

三、糖尿病

糖尿病常造成冠狀動脈、周邊動脈和腦動脈的粥狀動脈硬化及小血管病變，使得腦中風的機會增加 1.5~3 倍。

四、血脂肪過高

三酸甘油酯與膽固醇偏高會促使腦動脈的粥狀硬化，而使腦中風的機會增加，膽固醇又分為好的膽固醇（高密度脂蛋白膽固醇）與不好的膽固醇（低密度脂蛋白膽固醇），不好的膽固醇會加速粥狀動脈硬化而增加腦中風的機會，當好的膽固醇較高時則較不會有粥狀動脈硬化情形。

五、抽菸

抽菸明顯會增加腦中風的機會，而且與抽菸的量成正相關。

六、喝酒

過多的酒會造成高血壓、血液凝集性增高、心律不整以及減少大腦血流量，而增加腦中風的機會。然而，少量的酒反而對心血管有保護作用。

七、頸動膜狹窄

通常頸動膜狹窄的初期大多沒有症狀，它會隨著年齡逐漸進展。當狹窄程度高於 75 % 時，每年中風的機會便增加到 3.3 %。

八、暫時性缺血發作



是指發生了神經學缺陷，例如：昏迷、說話困難、半身不遂、一側身體麻木、視野障礙等症狀，而在發生以上情形後 24 小時內會完全康復。此暫時性缺血發作與腦中風有密切的關係，通常在暫時性缺血發作後的第一年內，發生中風的機會最高。另外，冬天室內外溫差大，外出時應做好保暖的準備，以避免突然遇冷時血管急遽收縮，使血壓突然升高，增加腦中風的機會。

預防中風的發生，除了解危險因子外，更要遵守以下各項原則：

1. 定期健康檢查。
2. 常常量血壓。
3. 均衡的飲食（低鹽、低膽固醇）——定時、定量，多吃蔬菜，少食動物性脂肪（如蛋黃、豬肉乾、內臟、豬牛油等），避免菸、酒、罐頭醃漬食品、應酬。
4. 適當的運動。
5. 遵照醫師指示及配合實行。
6. 保持情緒穩定，作習正常。

雖然預防勝於治療，但是一旦不幸發生中風時，還是惟有接受治療才能將傷害及影響減至最低。而返家後，能規則地配合追蹤治療與保健，即可減少二次中風的機率。總而言之，平時養成健康的生活習慣，並隨時注意腦中風的危險因子，以避免腦中風發生的危險性。若萬一不幸發生中風也請不要驚慌，馬上送醫治療，及時處理，並配合後續追蹤治療，即可降低中風的再度發生。

