

預防中風 Stroke Prevention

中風、俗稱“爆血管”或“腦栓塞”，在美國是構成生命威脅的第三號殺手，又是造成身體殘障的頭號病症。中風致使大腦受到終身的損傷，而且對生還者的身體機能以及心理均帶來頗大的影響。

I. 甚麼是中風？

中風是由於大腦血管破裂或堵塞而引起。血液輸送氧氣及營養至腦部，若腦部的血液突然中斷，腦細胞便會在幾分鐘之內死亡。中風常常後遺神經性機能障礙，如言語，視力及行動障礙等。嚴重的中風會導致肢體癱瘓及昏迷，甚至有生命危險。

II. 中風的類型

缺血性中風—此類中風是由於腦血管突然被血塊堵塞，血液不能輸送至大腦所致。血凝塊之形成，多數情況下是由於一種稱為動脈硬化的病症。患有此病症，血管的管腔會變窄，形成一些脂肪質的血塊。百份之八十以上的中風均屬於此類型。

出血性中風—通常較缺血性中風來得嚴重。原因是腦血管突然破裂出血。此類中風通常是由於高血壓或動脈瘤

(Aneurysm) 造成。動脈瘤是指動脈血管形成像氣球般腫脹的囊，使血管薄弱及擴張而引起破裂。

III. 中風的警告訊號

- 突然手，腳或面部感覺軟弱，麻痺或失去知覺，特別是發生在身體的某一側。
- 突然說話不清楚或言語困難，或難以理解別人說話。
- 一隻眼或雙眼感到視力模糊或重影。
- 突然發生不明原因嚴重昏眩，步履不穩，失去平衡或動作失調。
- 突然發生異常頭痛。

有時、在發生嚴重中風之前的數天，數周或數月內，會有輕微中風或一種稱之為突發性瞬間腦缺血 (transient ischemic attack, 簡稱 TIA) 的症狀。此種症狀只在幾分鐘內便回復正常。切勿輕視這些警告訊號。應馬上看醫生診治以避免生命危險或癱瘓。

IV. 中風的診斷

過往的病史，身體以及神經系統的檢查可幫助醫生對中風病人的診斷。有的醫生可能會要求病人作更深一步的檢查，如大腦

斷層掃描或磁共振顯像等測檢以便更清楚了解大腦損傷的程度。

V. 誘發中風的危險因素

- 年齡—罹患中風的病人之中有三分之一年過 65 歲。
- 性別—男人較之女人更易發生中風症。
- 種族 — 非白種人較之白種人更多患中風。
- 曾患過中風或心臟病突發的病人。
- 吸煙者
- 血壓高患者
- 肥胖者
- 遺傳因素
- 糖尿病
- 高膽固醇
- 心房纖維顫動症 (Atrial Fibrillation) 一種心跳過速及不規則的心臟病。此病增加在心臟裡形成血凝塊的可能性。
- 頸動脈血管病 (Carotid Artery Disease) — 頸內主要動脈狹窄，影響血液流通，形成血凝塊。
- 酗酒者

VI. 中風的預防

- 控制高血壓，將血壓保持在 120/80 以下。
- 控制糖尿病
- 減低“壞”膽固醇指數。對患過心臟病或心臟病突發的人，考慮服用降膽固醇藥。
- 戒煙
- 不要濫用藥物
- 控制體重
- 控制壓力
- 經常運動
- 遵從低脂肪，低鹽份的飲食規則，多吃水果及蔬菜。

- 勿過量飲酒，每日不超過二份量。
- (一份量相等於 12 安士啤酒或 5 安士葡萄酒或 1/2 安士烈酒)
- 服食處方藥物以治療心房纖維顫動症。普通的處方藥物是抗凝劑及稀釋血液藥物。
- 考慮施行頸動脈內膜切除手術 (Carotid Endarterectomy) 一種將頸動脈阻塞的血管切除手術。此手術對血管嚴重堵塞的病人可能有利。

VII. 中風的治療

對缺血性中風的病人使用組織血漿促動劑，(Tissue Plasminogen Activator) 一種通血栓藥，在中風後三小時內使用可大大改善預後情況。但此種治療只可在擁有神經外科手術設施的醫院內提供。對出血性中風的病人而言，施行緊急腦手術有時可能會使出血停止。急症治療措施也許會包括使用阿司匹林(aspirin)。

中風是緊急的病症。如您本人或您認識的人有中風先兆，請馬上打 911 求救電話。如能得到及時治療，復原的機會則較大。如欲索取更多有關中風的資料，請電美國心臟協會，電話是 1-800-242-8721 或查閱該協會網址：
www.americanheart.org 或致電全美預防中風協會 1-800-787-6537 或查閱網址：
www.stroke.org

華人社區健康資源中心編譯，2001 年版權所有
1/2010 修正
© 2001 Chinese Community Health Resource Center
Revised 1/2010