

预防中风

Stroke Prevention



中风、俗称“爆血管”或“脑栓塞”，在美国是构成生命威胁的第五号杀手，又是造成身体残障其中的首要原因。中风致使大脑受到终身的损伤，而且对生还者的身体机能以及心理均带来颇大的影响。

I. 甚麼是中风？

中风是由於大脑血管破裂或堵塞而引起。血液输送氧气及营养至脑部，若脑部的血液突然中断，脑细胞便会在几分钟之内死亡。中风常常後遗神经性机能障碍，如言语，视力及行动障碍等。严重的中风会导致肢体瘫痪及昏迷，甚至有生命危險。

II. 中风的类型

缺血性中风 - 此类中风是由於脑血管突然被血块堵塞，血液不能输送至大脑所致。血凝块之形成，多数情况下是由於一种称为动脉硬化的病症。患有此病症，血管的管腔会变窄，形成一些脂肪质的血块。百份之八十以上的中风均屬於此类型。

出血性中风 - 通常较缺血性中风来得严重。原因是脑血管突然破裂出血。此类中风通常是由於高血压或动脉瘤（Aneurysm）造成。动脉瘤是指动脉血管形成像气球般肿胀的囊，使血管薄弱及扩张而引起破裂。

III. 中风的警告讯号

- 突然手，脚或面部感觉软弱，麻痹或失去知觉，特别是发生在身体的某一侧。
- 突然说话不清楚或言语困难，或难以理解别人说话。
- 一只眼或双眼感到视力模糊或重影。
- 突然发生不明原因严重昏眩，步履不稳，失去平衡或动作失调。
- 突然发生异常头痛。

有时、在发生严重中风之前的数天，数周或数月内，会有轻微中风或一种称之为突发性瞬间脑缺血（transient ischemic attack, 简称TIA）的症状。此种症状只在几分钟内便回复正常。切勿轻视这些警告讯号。应马上看医生诊治以避免生命危險或瘫痪。

IV. 中风的诊断

过往的病史，身体以及神经系统的检查可帮助医生对中风病人的诊断。有的医生可能会要求病人作更深一步的检查，如大脑断层扫描或磁共振显像等测检以便更清楚了解大脑损伤的程度。

V. 诱发中风的危险因素

- 年龄 - 罹患中风的病人之中有叁分之二年过 65 岁。
- 性别 - 女人较之男人更易发生中风症。
- 种族 - 非白种人较之白种人更多患中风。
- 曾患过中风或心脏病突发的病人。

- 吸烟者
- 血压高患者
- 肥胖者
- 遗传因素
- 糖尿病
- 高胆固醇
- 心房纤维颤动症 (Atrial Fibrillation) 一种心跳过速及不规则的心脏病。此病增加在心脏里形成血凝块的可能性。
- 颈动脉血管病 (Carotid Artery Disease) – 颈内主要动脉狭窄, 影响血液流通, 形成血凝块。
- 酗酒者

- 服食处方药物以治疗心房纤维颤动症。普通的处方药物是抗凝剂及稀释血液药物。
- 考虑施行以下手术:
 - a. 颈动脉内膜切除手术 (Carotid Endarterectomy) – 将颈动脉内的斑块切除
 - b. 血管成形术及支架 (Angioplasty and Stent) – 将狭窄的颈动脉血管扩大此类手术对血管严重堵塞的病人可能有利

VI. 中风的预防

- 控制高血压, 将血压保持在 120/80 以下。
- 控制糖尿病
- 减低“坏”胆固醇指数。对患过心脏病或心脏病突发的人, 考虑服用降胆固醇药。
- 戒烟
- 不要滥用药物
- 控制体重
- 控制压力
- 经常运动
- 遵从低脂肪, 低盐份的饮食规则, 多吃水果及蔬菜。
- 勿过量饮酒, 每日不超过二份量。(一份量相等於 12 安士啤酒或 5 安士葡萄酒或 1.5 安士烈酒)

VII. 中风的治疗

对缺血性中风的病人使用组织血浆促动剂, (Tissue Plasminogen Activator) 一种通血栓药, 在中风後叁小时内使用可大大改善预後情况。但此种治疗只可在拥有神经外科手术设施的医院内提供。对出血性中风的病人而言, 施行紧急脑手术有时可能会使出血停止。急症治疗措施也许会包括使用阿司匹林 (aspirin)。

中风是紧急的病症。如您本人或您认识的人有中风先兆, 请马上打 911 求救电话。如能得到及时治疗, 复原的机会则较大。

如欲索取更多有关中风的资料, 请电美国心脏协会, 电话是 1-800-242-8721 或查阅该协会网址:

www.americanheart.org

或致电全美预防中风协会

1-800-787-6537 或查阅网址:

www.stroke.org