



高雄市立小港醫院（委託財團法人高雄醫學大經營）

遠離隱形殺手～腦中風

一、定義

腦中風為台灣地區十大死因之一，因為腦血管阻塞或破裂造成腦部的功能失調，腦組織受到壓迫且因血流供應不足，導致腦細胞受損及壞死。若無立即接受適當的治療，將會造成程度不一的損傷，腦中風雖然發生突然，卻是可以預防，使我們遠離腦中風的威脅！

二、原因及危險因子

(一)原因：腦中風是指腦血管的突發病變。因腦血流減少、中斷

或血管破裂，造成神經性缺損或是腦部缺氧、缺血，甚至腦

組織死亡或組織完整性受損，而造成暫時性或永久性腦功能

異常。

(二)危險因子：主要危險因子為高齡、有腦中風的家族史、曾懼

腦中風或暫時性腦缺血、高血壓、高血脂、高血糖、心臟疾

病、紅血球過多症、口服避孕藥、抽煙、喝酒、缺乏運動等，

於冬天也是腦中風的高風險期。

三、症狀及分類

(一)症狀：

1. 眩暈、嘔吐、頭痛
2. 一側或兩側肢體無力
3. 嘴歪眼斜、雙側臉部不對稱
4. 吞嚥困難、流口水
5. 步態不穩、運動失調

6. 言語不清或無法說話、溝通困難
7. 大小便失禁
8. 視覺障礙(複視、視力模糊、視野缺失)
9. 抽搐

(二)分類:

- 1.腦梗塞:腦血管壁逐漸變厚，接著血管腔隙變狹窄，最後完全阻塞，導致血液無法流通，引發腦細胞缺血後壞死，常發生在頸動脈及其分枝的血管。血管變窄最主要的原因為動脈粥狀硬化，因血液中膽固醇在動脈內壁形成脂肪沉積。
- 2.腦栓塞:腦血管被血液循環中的小血栓塞住後，導致血流中斷而產生缺血性壞死。一般血栓由心臟或頸動脈上掉落下來的血栓或動脈粥狀硬化剝落的碎片，塞住腦血管所致。
- 3.顱內出血:常見於高血壓、損傷、動脈瘤，而導致大腦動脈發生破裂，常在活動時突然發生，有嚴重頭痛、嘔吐現象，病人常會意識喪失，甚至死亡。

四、檢查

抽血檢查、腦部電腦斷層掃描、腦部核磁共振、頸動脈超音波、神經電學、心電圖、胸部 X 光攝影等檢查，評估四肢肢體的活動及意識狀態的變化。

五、預防腦中風

(一)定期健康檢查

1.年滿 40 歲以上的成人，每三年一次健康檢查，65 歲以上老年人，每年一次健康檢查，定期量血壓、血糖及血膽固醇，早期發現早期控制。

(二)有效控制三高

- 1.「三高」是指高血壓、高血脂、糖尿病，為腦中風的高危險群。
- 2.「三高」患者必須遵照醫囑指示，長期治療及控制病情，按時服藥、複診，不可任意停藥或減少用藥量，如此可降低腦中風發生的危險性。

(三)飲食控制

- 1.清淡飲食為主，以少油、少鹽、少糖、少脂肪為原則，避免食用油炸或油煎的食物，多選用清蒸、水煮、涼拌等烹調方式之食物，忌食醃漬、臘味及調味重的罐頭食品。
- 2.選用植物油為烹調用油，如橄欖油、葵花油等，並多攝取富含 ω -3 多元不飽和脂肪酸的食物，如鮭魚、鮪魚、秋刀魚等，避免使用動物性油脂。
- 3.增加纖維質攝取，食用未加工過的全穀類（如糙米、燕麥）、豆類（如黃豆、黑豆），以降低脂肪的吸收及血中膽固醇濃度，增加膽酸的排泄，進而預防腦血管栓塞的發生。
- 4.水分要充足，脫水時容易造成血液凝集及血栓生成，無禁忌下，每天至少喝 2000CC 開水，若喝水有嗆咳，可添加食物增稠劑使用。

(四)培養規律運動習慣

- 1.適度運動可降低血壓、體重及血脂肪，改善身體新陳代謝率，可防止心臟及腦血管疾病。
- 2.選擇適合輕鬆而緩和的運動，包括：步行、體操、游泳、太極拳、外丹功等。每星期至少三次以上，每次運動時間以 20~30 分鐘為宜，勿過度勞累。

(五)戒煙與戒酒

- 1.香菸中的尼古丁，會加速動脈血管硬化，容易造成腦中風。當菸癮來時，可以深呼吸，或參與戒菸門診，遠離引起菸癮的環境。
- 2.長期酗酒則會出現心跳加快，收縮性血壓上升，血流對血管的衝擊力增加，容易引起腦血管破裂而出血，增加腦中風的危險。

(六)保持情緒穩定

- 1.情緒不穩、緊張，會使血壓升高，保持情緒平穩的方法。
- 2.與人和睦相處、心平氣和，養成不生氣的習慣，發怒時閉上眼睛做 2~3 次深呼吸，並避免情緒激動。

(七)日常生活保健注意事項

- 1.洗澡時，最好採用淋浴方式，水溫以 40°C 最佳，避免洗三溫暖或泡熱水浴過久。
- 2.因為低溫會使血管收縮、血壓上升，故氣溫變冷時，應注意保暖，並避免冷天一大早出門。

3.若有肢體麻木、嘴歪眼斜、步態不穩、說話不清楚、意識模糊、吞嚥困難等症狀，須盡速就醫檢查。

若有任何問題請電洽：

總機：(07)8036783 轉 3623 或 3622(6B 病房)

小港醫院神經內科關心您