



高雄市立小港醫院（委託財團法人高雄醫學大學經營）

暫時性腦缺血發作

一、定義

暫時性腦缺血(transient ischemic attack, TIA)，指突發性缺血造成的神經症狀，在 24 小時之內即恢復正常，且不留下任何後遺症。

二、常見原因及危險因子

- (一)原因：多發生於 50~70 歲中老年人，男性較多，突然發病，且迅速出現局部性神經功能缺失症狀。
- (二)危險因子：主要是高齡、高血壓、高膽固醇血症、糖尿病、口服避孕藥、肥胖、吸煙、飲酒、缺乏運動等，冬天也是腦缺血的高風險期。

三、症狀：多數患者通常在 30 分鐘內即完全恢復正常，主要症狀：

- (一)單側肢體突然無力或者感覺異常、麻木。
- (二)腦幹缺血，如暈眩、複視或步履不穩的現象及意識不清。
- (三)眼動脈阻塞，單眼突然失明，約幾秒到幾分鐘才逐漸恢復。

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，並評估四肢肢體的活動及意識狀態的變化。

五、預防

(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，早期發現早期控制及治療。

(二)有效控制三高

- 1.「三高」是指高血壓、高血脂、糖尿病，為腦中風高危險群。
- 2.「三高」患者必須遵照醫囑指示，長期治療控制病情，按時服藥、複診，不可任意停藥或減少用藥量。

(三)飲食控制

- 1.清淡飲食為主，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，食用未加工過的糙米、燕麥、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。
- 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 水。

(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，並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，容易造成腦缺血。當菸癮來時，建議參與戒菸門診，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，增加腦缺血的危險。

(六)保持情緒穩定

- 1.情緒不穩、緊張，會使血壓升高，故須保持情緒平穩。
- 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，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 3802 或 3803(神經科病房)

小港醫院神經科關心您