

出血性 腦中風

02

健康衛教新知

文 外科加護室
鍾嘉勵 主任

腦中風為一種急症，主要是因腦部的血流受阻或血管破裂，導致無法供應腦部氧氣需求或出血血塊壓迫腦組織，若不即時接受有效的醫治，將會導致中至重度殘障。

腦中風是國人十大死因的第二名，僅次於癌症，而出血性腦中風為第二常見的腦中風（第一常見為缺血性中風），占了20%，但卻相對危險，台灣每年發生出血性腦中風的病人約三千人，如再加上顱內動脈瘤破裂（一種特殊形式的出血性腦中風），則每年高達四千五百人左右發生。

出血性腦中風的臨床現象與缺血性中風不同，為較平緩但漸進式的發作，通常在幾分鐘到幾小時之內，會合併有嚴重頭痛、嘔吐以及意識程度的改變。大都發生於身體活動時，極少在睡眠發生，此與血壓上升及腦血流增加有關。

出血性腦中風常會造成對側肢體偏癱以及程度不一的顏面神經麻痺，左腦出血更會影響語言，包含理解及表達功能。

常見的症狀包括：

一眼或兩眼視力模糊；半側臉部或肢體無力、麻木、偏癱；說話遲緩、理解障礙；耳鳴、暈眩、平衡感喪失、失去協調性而無故跌倒。

發生的危險因子包括：

年齡55歲以上、男性、東方人、之前發生過任一型式的腦中風、酗酒、毒品以及肝功能異常。

出血性腦中風出血的血量與發病率及致死率有極高的相關性，而且至少三分之一的病人在發生三小時內會有出血的血塊增加。

急性期治療：

較小或較深部的血塊採取保守性治療，較表層的出血且血塊過大時須考慮手術治療，小腦的出血有時也需要手術治療；血壓建議維持在140/90 mmHg。

後續惡化的可能性：

再出血、腦水腫、腦積水（水腦症）以及癲癇發作，最嚴重可能成為植物人或死亡。

慢性期治療：

血壓控制、復健療程



發生腦中風怎麼辦？



1. 中風發作之24小時內稱之為急性期，須通知緊急醫療救護系統（119）送往醫院。
2. 就醫前需保持鎮定，避免餵食任何食物。
3. 解開緊身衣物，如皮帶、胸罩、領帶等，助病患呼吸。
4. 仔細監測注意病患的意識程度、呼吸、血壓與心跳之變化，上下肢、左右側運動與感覺的狀況。
5. 勿立即給予降血壓藥物。

好好保護心血管

文 內科
陳家閱 醫師

凜凜寒冬、歲末年初之際，是國人與家人好友們團聚圍爐之際，不免大魚大肉、把酒言歡，但小心健康危機常隱藏背後。過去少不了新聞報導知名社會人士突發性胸口不適暈厥倒地，經送醫急救仍不治，而診斷即是無預警的急性心肌梗塞。若本身有高血壓、糖尿病的病友，可能因為氣溫下降導致血管收縮或是血壓升高，造成發生心肌缺血的機會升高，根據衛福部統計，104年心血管疾病高居第二位死因，國人不可輕忽心血管疾病對健康的影響。

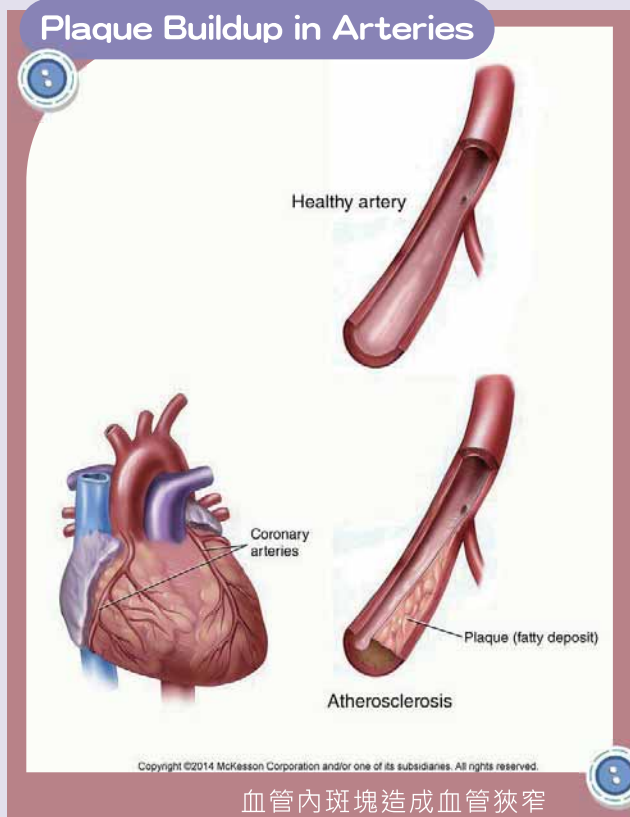
心肌梗塞常見的症狀為心窩處悶痛，悶痛常時間加劇且大於30分鐘，疼痛有時會延伸至左肩、頸部、上腹部，多會合併冒冷汗、心悸、呼吸困難等徵兆，其原因多為血管內斑塊破裂導致血管阻塞。若有抽菸、高血壓、糖尿病、高血脂、家族病史，罹病風險更高。若有上述典型症狀，必要時盡快通知『119』儘速送醫。若能在黃金12小時內儘速就醫，就能讓醫師儘早藉由心導管手術打通血管，降低心肌梗塞的後遺症，不但降低死亡率，也能有效保住心臟功能，減少因心臟衰竭影響日後生活品質。

為了好好保護心血管，平時就應該從生活作息著手。有三高慢性病的病友平時必須按時服藥，讓血壓、

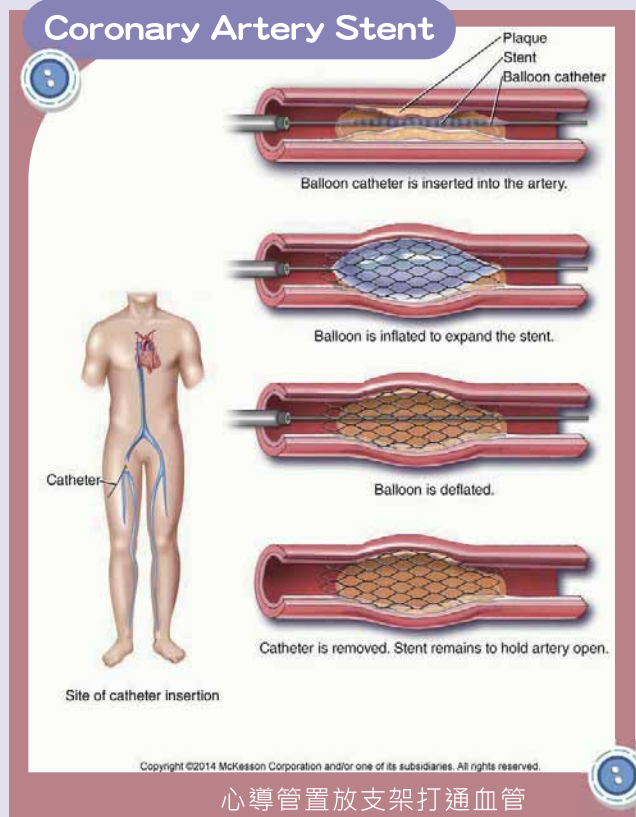


血糖、血脂得以穩定。飲食方面要低鹽、低脂、低膽固醇，平時避免大魚大肉，攝取過多的鹽分與膽固醇，容易造成高血壓與血管阻塞。平時也應該做適度的運動，維持理想體重。寒冷天氣外出時必須要注意保暖，若泡溫泉時應該避免時間過長，離開溫泉時也應該避免身體迅速降溫。

若能從平日生活習慣好好保護心血管，熟悉急性心肌梗塞的徵兆，把握就醫黃金時間，就能降低心肌梗塞對健康造成的傷害。



血管內斑塊造成血管狹窄



心導管置放支架打通血管

心絞痛用藥---

舌下一錠救你「心」



文

藥劑科
郭庭均 藥師

在前幾年某區域長官，贈送里長治療心絞痛處方用藥「耐絞寧錠」，強調若有胸悶等疑似心絞痛發作時，可視情況含一錠於舌下緩減病症。此新聞一出造成民眾搶購藥品，醫師鄭重強調此藥為醫師處方藥品，具有血壓急降等致命性危險，民眾若無心絞痛等冠狀動脈阻塞病症，在非醫師處方的情況下服藥，很可能發生休克猝死意外。

什麼是心絞痛呢？心絞痛就是所謂的狹心症，是心臟缺氧、缺血所導致的胸悶、胸痛、心口像被大石壓住的感覺、感覺呼吸不順有點喘不過氣來等情形，但是許多疾病和因素皆可能引起胸痛，所以並非所有的胸痛都是心絞痛，必須找醫師進一步做諮詢。

心絞痛或心肌梗塞的病患，出院或回門診追蹤時，通常醫師會開立一小瓶褐色瓶裝的藥品，並告訴病患若有胸痛、胸悶時，應立刻含一錠在舌下緩減症狀，而這救命小藥丸就是耐絞寧® (Nitroglycerin ; NTG)，又稱硝化甘油或硝酸甘油。

藥師衛教小叮嚀：

- 1 耐絞寧舌下錠應保存於原藥罐中，切勿自行隨意分裝；藥品取用請將藥品倒在蓋子上再取用，勿直接將藥品倒於手掌上。因藥品長時間接觸空氣、濕、熱極易降低藥效，故開封後請於每次使用後，立即將瓶蓋扭緊並置於室溫陰涼乾燥處保存，避免存放於冰箱、車內或浴室以免變質。
- 2 隨身攜帶藥物，應置於隨身包包中而非貼身衣褲的口袋中。
- 3 藥品開瓶後若以上述方式正確保存，藥品可存放至瓶身上的保存期限。
- 4 民眾服用威而剛、犀利士等藥品後，24小時內請勿服用硝化甘油舌下錠。
- 5 假期旅行前，務必確認自己手邊有足夠的藥量；若舌下錠存量少於五顆，請務必回診，請醫師開立藥品或做進一步追蹤。

平日進行一些生活型態上的調整或適當的運動即可預防心血管病變，促進心血管健康。例如：控制飲食避免大吃大喝，保持高纖維、富含蔬果的飲食習慣，規律且溫和的運動，進行三高疾病的良好控制，且配合醫師的醫囑服用藥物，戒菸，注意天氣變化及適當保暖，即可避免心血管疾病的發生。

藥品使用說明：

- 1 當胸痛發作時，含一錠於舌下，不可吞服（含藥時應先坐下或平躺，以免血壓下降而發生暈眩），藥效約三十秒至兩分鐘後出現，每次約可維持約十五至三十分鐘。
- 2 若含藥5分鐘過後，症狀尚未緩解，則需再含一顆（第二顆）。
- 3 再過5分鐘過後，若症狀依舊無緩解，則可再含一顆（第三顆），若已經連續使用3顆皆無緩解病症，則需立刻就醫，並告知醫師已使用過耐絞寧舌下錠。
- 4 服藥後，可能產生眩暈、虛弱感等症狀，避免從事需集中注意力的工作，如開車、操作機械等。萬一症狀持續、昏倒或持續嚴重腸胃不適、眼花、口乾、皮疹等症狀出現時也應迅速就醫。



心血管疾病



文

護理部
林麗芬 專科護理師

冬天氣溫驟降容易使血管收縮、血管阻力及血壓會上升，因而使心臟負荷增加，尤其在心臟血管已有動脈硬化狹窄處，更容易受寒冷縮緊而造成血流不順暢，所以冬天常是心血管疾病發作的危險時期。因此提早做好心血管疾病的預防保健相當重要。

何謂心血管疾病：

所謂心血管疾病是心臟與血管疾病的總稱。心血管疾病的原因主要來自血管的病變和粥狀動脈硬化，血管壁硬化將使血管管徑變小，可承載的血流量也隨之降低，因此將減少運送至體內各組織的含氧量與養分。當血管壁承受的壓力增加時，血管壁容易受傷，損傷的管壁組織釋出的成分會促進血小板凝集，形成凝血塊或血栓。當血栓或血塊過大就會阻塞血流，發生於腦血管則是中風、腦出血等病症；發生於心臟血管則會造成心肌因缺氧而壞死，造成心肌梗塞的發生。

心血管疾病的高危險群：

1. 家族有心血管疾病史。
2. 年齡：男性>45歲、女性>55歲或過早停經而無女性荷爾蒙治療。
3. 有抽菸習慣者及常吸二手菸者。
4. 高膽固醇、高三酸甘油酯。
5. 高血壓、糖尿病。
6. 肥胖、腹部肥胖（男性腰圍>90公分，女性腰圍>80公分）。
7. 熬夜、壓力、生活作息不正常。
8. 缺乏運動者。

如何預防保健：

- 天氣變冷時首要保暖，尤其身體末梢部位包括：手、腳、鼻尖及耳朵，因此冬天要備好保暖衣物（手套、襪子、帽子及耳罩等）。貼身衣物更要選擇純棉透氣材質。
- 血管在寒冷的清晨應變能力較差，建議早晨醒來後，勿急著起床，應先躺在床上閉目休息五分鐘後，再起床活動。
- 每日適當的運動。運動前一定要做暖身操，例如簡單的伸展，然後逐漸增加強度，運動後也要有數分鐘的緩和運動。運動過程中，如有任何的不舒服都要立刻停止運動。另外，不要在氣溫低時太早出門運動。
- 勿以飲酒來達到取暖之目的，雖然在飲酒時會即時感到溫暖，但飲酒後卻會加速身體熱能流失，造成心臟血管不適。
- 均衡飲食，要採取少鹽、少糖、少油，多吃蔬菜及要多攝取纖維質。
- 高血壓、高血脂、高血糖及心血管疾病患者要規律服藥及定期回診，更要定期監測血壓及血糖，千萬不要擅自停藥。
- 要有正常生活作息，不要抽菸、熬夜，減少壓力和情緒控管。
- 若天氣太冷而出現如胸悶、胸痛、手臂疼痛、呼吸困難、噁心、極度疲倦、頭暈等，應立即就醫治療。

