

腦中風的危險因子

了解中風的危險因子，可幫助我們預防中風的發生，一個人有越多危險因子，越容易發生中風，因此，對於中風危險因子的認識及控制，不僅是一般民眾防治方法，更是腦中風患者預防復發的良方。

無法改變的危險因素有：

★ 年齡：

年齡增加則腦中風發生的機會明顯增高。

★ 性別：

男性發生中風的機率較高。

★ 家族史及遺傳因素：

父母或兄弟姐妹之間有腦中風病史的患者，比沒有的患者，增加二倍中風發生機會。

★ 中風病史：

曾有過中風或者短暫性腦缺血發作(又稱小中風)的人，之後發生腦中風的機率，約為正常人的4倍。

可藥物控制的危險因子：

★ 高血壓：

可說是腦中風的主要禍首，如果高血壓沒有適當治療，則對心臟、腎臟、腦部血管造成負擔，發生動脈硬化，此時如果腦血管受不了上升的血壓造成腦血管破裂。

★ 糖尿病：

糖尿病常造成冠狀動脈、週邊動脈、腦動脈的粥狀硬化和小血管病變。糖尿病使腦中風的機會增加1.5~3倍。

★ 心臟病：

許多心臟疾病與腦中風有密切的關係，心臟的肌肉或瓣膜出現病變或心律不整，血流就會不通暢，容易凝固，最後成為腦栓塞。若有心房顫動，且合併風濕性心臟瓣膜疾病時，腦中風發生率增加了 18 倍。

★ 高血脂：

高血脂是血管硬化的重要原因之一。膽固醇與三酸甘油酯偏高會讓血管動脈硬化，而使得腦中風的機會增加。

可控制的危險因子跟生活型態

★ 肥胖：

通常伴隨著高血脂及高膽固醇，可藉由減少飽和脂肪的攝取量及適當的運動來維持標準體重，來降低腦中風的發生率。

★ 飲酒：

過量酒精攝取會造成高血壓、血液凝固增高、心律不整而增加腦中風機會。

★ 藥物濫用：

口服避孕藥、興奮劑、減肥藥、迷幻藥皆有可能是中風的導火線。

★ 平常沒有規律的運動：

長期會導致心臟血管疾病甚至中風。

★ 抽煙：

香菸中含有尼古丁，會促使血管硬化，具有血管收縮作用，並會產生心律不整等心臟疾病，是腦中風發生的重要原因。

★ 壓力大及 A 型人格：

脾氣急躁、容易激動或緊張、愛生氣等都容易讓血管緊縮，使腦中風機會增加。