

認識腦中風

一、何謂腦中風

大腦因局部性的血流障礙，使腦組織受到損傷，發生急性功能喪失，而產生各種症狀。

二、腦中風的分類

- 1.缺血性中風：因腦血管阻塞而導致腦細胞缺血。可能的原因：身體其他處產生血塊，隨血流進入腦循環造成腦血管阻塞，或腦血管因動脈硬化狹窄而導致阻塞。
- 2.出血性中風：因腦血管破裂，產生血塊壓迫腦細胞及影響供血。可能的原因：長期高血壓導致腦血管壁脆弱而破裂，或腦血管類澱粉蛋白的血管病變或遺傳性腦部的小血管疾病。
- 3.暫時性腦缺血發作：腦部暫時缺血引起中風症狀，一般在24小時內可完全恢復，通常不會留下後遺症，但在3個月內發生腦中風的風險很高。

三、腦中風的危險因子

- 1.年齡：男性大於 45 歲，女性大於 55 歲。
- 2.性別：男性中風機率較女性為高。
- 3.家族史：家族中有中風或心肌梗塞病史。
- 4.疾病方面：本身有心血管疾病、高血壓、高血脂、糖尿病。
- 5.生活形態：有肥胖、抽菸、喝酒、高鹽飲食、缺乏運動的情形。

四、腦中風的典型症狀

- 1.突發性運動障礙：單側肢體無力、走路不穩傾斜一邊、面部表情不對稱。
- 2.突發性視覺障礙：單眼視物不清、雙眼視野模糊、眼球無法轉動、複視。
- 3.突發性言語障礙：說話困難、咬字不清、聽不懂別人說話、答非所問、無法言語。
- 4.突發性感覺障礙：單側臉或手腳產生麻木感、感覺消失。
- 5.突發性意識障礙：嗜睡、昏迷、或遲鈍，計算力、記憶力、判斷力、理解力衰退。

五、腦中風的飲食原則

- 1.調味要清淡，少吃鹽份高的食物，如罐頭製品、醃製食物等。
- 2.少吃動物性脂肪，如蛋黃、豬油、牛油、蝦、蟹及動物性內臟。
- 3.避免刺激性食物，酒、濃茶、咖啡、辣味、味素等。
- 4.食用橄欖油等植物油，多吃富含纖維質食物，及脂肪少的肉類，如魚及雞肉。
- 5.依照營養師建議的配方攝取飲食，採低鹽、低脂、低膽固醇、低糖、高蔬果飲食，年節注意請勿大吃大喝。

六、腦中風的運動原則

- 1.避免進行需要用力的運動，例如比腕力、舉重、拳擊。
- 2.運動頻率依照醫師及復健師安排的復健計劃為主，每次30分鐘內為宜，勿過度勞累。
- 3.運動時若有呼吸困難、頭暈、臉色蒼白、冒冷汗，表示運動過量，應調整運動量。

七、預防腦中風

- 1.避免吸菸或飲酒。
- 2.控制血壓、血糖、血脂肪濃度。
- 3.適度運動，維持理想體重。
- 4.保持情緒穩定，維持均衡飲食及作息規律。
- 5.若有心血管疾病、高血壓、糖尿病者，應長期按時服用藥物。
- 6.若無水分限制，請每日飲水 1500-2000ml。

參考資料：

- 1.林浚仁、紀乃方、陳仕軒、黃虹瑜、劉虹余、郭怡敏、劉濟弘、湯頌君、陳龍、張豐基、賴彥君、崔源生、蔡力凱、連立明、李怡慧、急性缺血中風動脈內血栓移除治療指引共識小組（2023）。2023台灣腦中風學會急性缺血中風動脈內血栓移除治療指引更新。台灣中風醫誌，5（3），151-172。https://doi.org/10.6318/FJS.202309_5(3).0001
- 2.Zyriax, B. C., & Windler, E. (2023). Lifestyle changes to prevent cardio-and cerebrovascular disease at midlife: a systematic review. Maturitas, 167, 60-65. https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2022.09.003

諮詢電話02-26723456轉6660

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院