

臺北神經醫學中心告訴您如何預防腦中風

一旦發生腦中風，復原就是漫漫長路，重新找回身體的掌控權並不容易，所以比起任何的急救、治療、復健，預防腦中風發生才是最好的方式。腦中風是腦血管的疾病，最重要就是維持血管健康，因為影響血管健康因素有很多，甚至與其他疾病環環相扣，所以最好的方法是建立全方位的健康生活。

1.健康、均衡的飲食：「吃」幾乎是我們每天一定會做的事情，所以控制飲食格外重要。血管阻塞來自於過多的膽固醇堆積，吃得健康、均衡、不攝取過多的熱量，控制料理中油、鹽、糖的使用，才能避免人體自己生成太多膽固醇，但也要記得「過猶不及」，膽固醇仍然是身體必要的元素，有它在才能製造細胞膜、賀爾蒙等，所以並非完全不吃紅肉、不攝取油脂，甚至隨便斷食，還是要廣泛選擇各種食物，均衡攝取不同營養素，適量最重要。【右圖：清淡健康、低油少鹽的飲食是預防腦中風方式之一】



2.控制慢性病：九成的腦中風都和慢性病有關，其中高血壓就佔了一半，除此之外還有高血脂、糖尿病、心律不整、肥胖等，所以若罹患了這些疾病務必要遵照醫師的指示治療、吃藥，並且時時留意自己有沒有腦中風的徵兆。



3.定期健康檢查、量血壓：血管生病時並不會有明顯的徵兆或痛覺，因此難以被自己察覺，必須依賴醫院精密儀器的檢查，也可以同時知道自己有沒有上述的慢性疾病，進而提早治療、控制，降低任何導致腦中風的風險。建議成年人至少每月量一次血壓，推斷自己是否有高血壓的徵兆，而患者則更要小心監控血壓數值，突然飆高時才會有所警覺，避免血管破裂。【左圖：定期健康檢查、監測血壓、血糖的數值也是預防腦中風的方法之一】

4.冬天時要注意保暖：人對環境的變化其實很敏感，當氣溫驟降時我們的自律神經就會做出反應，例如血管收縮、血壓突然升高，進而容易導致腦中風，所以擁有血管疾病的患者或者老人尤其要特別注意。

5.其他健康生活建議：還有許多大家耳熟能詳的建議，包括規律運動、戒菸、戒酒、早睡早起、保持輕鬆的心情等，都是預防腦中風的好方法，也同時預防其他更多的疾病，對生理、心理都有諸多好處！

（文/臺北神經醫學中心）