

新國民醫院提醒民眾，腦中風除了致死率之外，要注意中風後引起的失能

根據 2020 年衛生福利部 10 大死因統計顯示，腦血管疾病為國人 10 大死因的第 4 位，共奪走 11,821 條性命，每 10 萬人口中有 50.1 位死於腦血管疾病，也是造成存活者殘障的主要原因。大部分的中風患者發病年齡超過 50 歲，男性多於女性。在臺灣，住院的急性腦中風當中約 70% 為缺血性腦中風。



腦中風雖然意外且來得突然，但其實是可以預防的。若我們了解腦中風的危險因子，並配合規律健康的飲食與生活型態、定期健康檢查、需要時按時服藥、適度運動、戒菸戒酒，就能預防腦中風的發生。

腦中風的高危險族群，包括：高血壓、糖尿病、高血脂、心臟疾病（如心律不整、風溼性心臟病、心肌梗塞、心內膜炎等）、其他慢性疾病（如凝血功能異常、自體免疫疾病、惡性腫瘤等）、肥胖、過度飲酒、睡眠呼吸中止症、具腦中風家族史者。而有抽菸習慣的民眾，其實無論是直接吸菸或二手菸，都會增加罹患中風

的風險。【左圖：新國民醫院神經科劉瑋秦醫師】

大部分的中風都和危險因子有關，預防中風人人有責。新國民醫院神經科劉瑋秦醫師也提供民眾預防的方法：

1. 定期健康檢查：定期量血壓、血糖及血膽固醇，以減少腦中風發生的機會。
2. 慢性病控制：高血壓、糖尿病、高血脂、心臟病患者必須遵照醫囑指示，需按時服藥長期追蹤。
3. 均衡飲食。
4. 規律運動。
5. 戒菸、戒酒。



6. 控制體重：於正常 BMI 值內（ $18.5 \leq$

$BMI < 24$ ）。【右圖：定期健康檢查、量測血壓都是預防中風的方式】

另，若民眾有下述症況也千萬別輕忽，及早就醫治療。當懷疑腦中風發生時，請把握黃金 3 小時盡速至急診室就診。腦中風警訊症狀：

- 1.突然半側臉部歪斜、手腳無力或麻木。
- 2.突然頭暈、不平衡、走路困難。
- 3.突然單眼或雙眼視力障礙。
- 4.突然口齒不清、意識混亂、言語表達困難或理解障礙。
- 5.突然劇烈頭痛並伴隨其他神經學症狀。

(文/新國民醫院)