



腦中風的預防

一、什麼是腦中風？

腦中風是腦部的血管破裂或是被血塊塞住，影響腦組織的血液供應，因而使腦細胞壞死。當腦細胞壞死後，由此部位所控制的功能就受到影響，因此患者會表現出手腳無力、麻木、言語困難及各種功能上的問題。

二、腦中風5大警訊症狀

1. 突然頭暈、不平衡、走路困難
2. 突然有半邊臉部、手部或腳無力或麻木
3. 突然一眼或兩眼視力模糊
4. 突然有不明原因的疼痛
5. 突然意識混亂、言語表達困難或理解障礙

除了以上症狀，還要特別留意小中風的情形，根據統計，發生過小中風的民眾，未來發生中風的機率會比一般民眾高很多，因此不可不防！

三、腦中風的預防：

(一)患有高血壓、糖尿病、動脈硬化及心臟病的病人，應早期治療控制及按時服藥。

(二)保持情緒平穩。

(三)適當運動與休息。

(四)適當飲食避免刺激性食品；儘量避免抽煙、喝酒。

(五)預防便秘。

(六)定期健康檢查及定期追蹤治療。

小中風是大警訊！勿信偏方、迅速就醫免遺憾

腦中風好發的高危險季節，是在季節交替之際，不過夏天也不可輕忽腦中風危機，如果夏天頻繁進出冷氣房，溫差也可能導致血壓升高。

國健署也提醒民眾，如果有腦中風症狀就要盡快看醫生，切勿輕信網路流傳的中風放血、吃香蕉皮治療高血壓等偏方；若發現有小中風的情形，也不要因為症狀緩解而輕忽嚴重性，一定要迅速就醫，避免錯失黃金治療期。

四、參考資料：

[台灣腦中風學會 \(2015\)](#)：腦中風危險因子防治指引：高血壓。重點在於初級與次級腦血管疾病的血壓控制。