

遠離腦中風 平安過秋冬

「來時像陣風，去時總留蹤」

這是腦中風最貼切的寫照。怎麼說呢？因為中風總是出其不意的發生，一旦發生了也或多或少會留下一些後遺症。

神經內科◆醫師 吳淑蓉

天冷的殺手～腦中風

腦中風到底可怕在哪呢？先來看一些會說話的數據好了！

- 1.民國100年國人主要死因統計，腦血管疾病位居第三。
(近十年腦血管疾病在死因統計排行裡，不是第二名就是第三名。)
- 2.平均每天有30個人因腦血管疾病死亡。
(也就是說，每48分鐘就有一人因腦中風而死亡。)
- 3.65歲以上民眾，每15人就有1人罹患腦中風。
- 4.7成以上的缺血性中風病患未能即時到院，錯失黃金搶救期。
- 5.中風的患者中有七成五留下明顯後遺症。



■以上資料摘自行政院衛生署網站

腦中風是這麼的可怕，尤其是時序進入冬季，天氣慢慢變冷，地處南台灣，早晚溫差大，腦血管疾病也隨之增加。不過預防絕對勝於治療，這道理就如同開車上路，平常車子有定期保養，開車前作好檢查，開車遵守交通規則，當然就能快快樂樂的出門，平平安安的回家囉！

腦中風的預防

於是我們不厭其煩的提醒再提醒要注意的事：

1.均衡飲食新主張(五部曲)

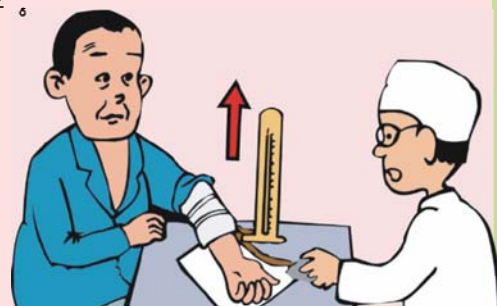
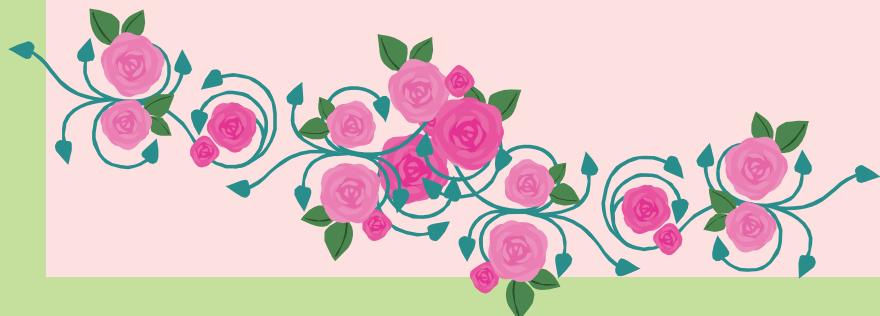
第一部 拒絕油膩。油膩食物不但會讓血脂升高，還會使你變胖喔！

第二部 炒菜有秘方。炒菜用油最好用不飽和脂肪酸高的植物油，少用飽和脂肪酸高的動物油。

第三部 再見膽固醇。膽固醇含量高的食物包括：內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵、蛋黃或牛油製成麵包、蛋黃酥或餅乾等。若血中膽固醇過高，則每週以不超過攝取3個蛋黃為原則。

第四部 我愛高纖。高纖食物含飽和脂肪酸低，且可在腸道結合膽固醇，減少其吸收。多食用高纖維食物對健康很有幫助。

第五部 少乾杯。儘量少喝酒，尤其是三酸甘油酯過高者。





- 2.運動—適當的運動可以促進血液循環，加速新陳代謝，增加肌肉與血管彈性，藉以減少血管阻塞機會，並可以增強自信心，避免肥胖。
- 3.戒菸—香菸中的尼古丁、一氧化碳及其他物質都會破壞動脈管壁，吸引膽固醇到受傷部位，引起脂肪堆積，危及動脈、心臟等。
- 4.定期檢查—定期接受全民健保成人預防保健服務，定期量血壓、血糖及膽固醇。

秋冬時節涼颼颼，特別在這時要注意的還有：

- 1.早晨起床前，可先躺著做一些伸展運動，下床走動前先喝幾口溫水。（可前一晚準備於保溫杯內，置於床頭櫃。）
- 2.雖說早起的鳥兒有蟲吃，但低溫會造成血管收縮、血壓上升。一定要注意，老年人應減少冷天一大早出門。
- 3.避免洗三溫暖或泡熱水浴太久，洗澡最好採淋浴，水溫不要過高，大約攝氏40度為宜。
- 4.避免因天冷或過節而大吃大喝。
- 5.避免情緒起伏太大。

我們都希望別讓一瞬間，成為一輩子的遺憾！

預防腦中風，謹記四件事

- 定期健康檢查。
- 控制好血壓、血糖。
- 均衡飲食。規律運動。
- 戒除抽菸、喝酒等不良嗜好。



辨別腦中風，謹記四步驟

- F: FACE**，請患者微笑或是觀察患者面部表情。
- A: ARM**，請患者將雙手抬高平舉。
- S: SPEECH**，請患者讀一句話。
- T: TIME**，要明確記下發作時間，立刻送醫。

