

天冷小心腦中風！

急診醫學科主治醫師
曹祐璋



依據衛生福利部國人十大死因統計顯示，腦血管疾病排名為國人前10大死因的第二至四名，平均每年奪走1萬多條寶貴的生命。本文提供腦中風原因、前兆、症狀，還有腦中風的治療方法。

腦中風是什麼？

「腦中風」的症狀經常是在幾分鐘之內急性發作，來得非常突然。病人可能工作到一半突然一側肢體無力、講話到一半突然口齒不清、吃飯到一半不支倒地，或是早上一起床發現站不起來。

腦中風是指突發性的腦部某一區血管發生堵塞或破裂，造成該區腦細胞死亡或損傷，進而導致該區支配的肢體、認知、語言或吞嚥功能出現障礙，甚至是無法回復的程度。腦中風可分為以下種類：

一、缺血性腦中風：

為較常見的類型，佔70-80%，通常伴隨著血管硬化、高血脂、或心臟病產生血栓，進而血栓剝落隨著血流流到大腦，使得腦內血管阻塞造成腦部血管梗塞。

二、出血性腦中風：

俗稱「爆血管」，常見於高血壓或腦血管構造異常的病人，發生率約為20-30%。長期高血壓的患者，血管壁變薄及脆弱，所以血壓上升就會使腦血管破裂；症狀會因血管破裂位置及出血量不同，而產生不同表徵。

腦中風的前兆

大部分的腦中風病人發病前是沒有前兆的，但造成腦中風的危險因子，則可能存在已久，只是病人忽略或是沒有察覺。

以常見的動脈粥狀硬化導致缺血性腦中風為例，病人經常已經有心血管疾病危險因子一段時間，例如高血糖、高血壓、高血脂、肥胖、抽菸等，腦血管的狹窄也已逐漸形成，但在腦血管沒有完全阻塞之前，病人

很可能完全沒有症狀，或是僅有些許暫時或不嚴重的缺血症狀，例如頭暈、短暫性視力模糊等，使得病人並未提高警覺。

腦中風的症狀

腦中風的症狀可用「辛辛那提到院前中風指標 (Cincinnati Prehospital Stroke Scale)」評估，記憶口訣為「FAST」：

-F 代表 Face(臉部特徵)：請病患露齒微笑，觀察臉部表情是否有不對稱，或出現嘴角歪斜現象，若有即可能是腦中風症狀。

-A 代表 Arm(手臂力量)：請病患雙手平舉，維持約10秒鐘，觀察手臂是否無力，或出現單側手臂下垂現象，若有即可能是腦中風症狀。

-S 代表 Speech(說話表達)：請病患說一句簡單的話，或回答你的問題，若出現口齒不清或無法表達現象，即可能是腦中風症狀。

-T 代表 Time(搶時間)：在懷疑病患有中風症狀後，要儘快確定發病時間，並迅速將病患送往急診室治療。

如果三種症狀有其中一種的話，中風的可能性有72%，而三種都有的話，中風的可能性超過85%。

腦中風的治療

當病患有上述急性症狀時，首先請必須記下腦中風症狀的「發作時間」，發作時間對於腦中風緊急治療的評估是非常重要的。立即撥打緊急救護服務電話「119」，並由緊急救護技術員到場先做腦中風到院前的

評估和處置，再將病人在最短的時間內，送往有能力治療腦中風的醫院。

隨著醫療科技進步，尤其血栓溶解術及相關早期治療的進展，讓缺血性腦中風不再輕易留下後遺症。目前血栓溶解劑治療的黃金時間，是目擊症狀發作3小時內的腦梗塞。一旦病患能即時到達醫院，目前各家醫院在急性腦中風的流程努力下，多數已能在病患到院一小時內完成評估。若是出血性腦中風，則會經醫師評估是否需要施行手術，若排除手術需要，則治療原則主要針對血壓控制與出血原因處理，以避免二次出血。

若確認診斷為梗塞性腦中風，則必須在中風症狀發生3小時內的黃金期，針對適合的病患給予血栓溶解劑藥物治療，可以提升約30%症狀改善機會，能夠有效減少中風所導致的神經功能障礙。但血栓溶解劑治療本身亦會增加出血風險，因此使用時醫護人員會進行評估是否符合適應症才會給予。

近年隨著醫療導管技術進步，多了「動脈內取栓術 (IA)」這個選項，可以使用機械方式進入血管內把血栓取出。研究顯示阻塞在大血管的血栓，使用藥物治療效果較差，但動脈內取栓術對於顱內大血管的疏通效果很好，即時治療成功，能讓原先缺血的組織盡快獲得血流。但即使如此「時間」仍然很重要，取栓只能搶救尚未壞死的腦細胞、增加恢復的可能性，對於已經造成的傷害則沒有辦法復原，很難回到和發病前一一樣健康的狀態，必須靠藥物和復健繼續努力。但

這也必須由急診科、神經內科及影像診斷科的醫師根據腦部影像檢查結果及臨床症狀仔細評估。

腦中風預防

關於腦中風的預防，可以藉由健康的飲食與生活型態、治療並積極控制三高來預防。把握以下原則，就能降低罹患中風之風險：

- 一、**掌握三高關鍵控制數字**：高血壓、高血糖、高血脂個案發生中風的風險分別是非三高個案的2.84倍、2.86倍及2.37倍。若發現有三高問題，務必尋求專業醫療協助，如需用藥，應遵照醫師指示用藥及定期回診追蹤，將三高數值控制在可接受的區間。
- 二、**選擇健康飲食**：掌握三少二多原則，即少調味品、低油脂、少加工食品、多蔬果、多高纖。
- 三、**養成規律運動**：維持每週5次（或至少3次）、每次30分鐘，依身體狀況挑選健走、伸展操、跳舞、慢跑、騎自行車等活動。
- 四、**維持健康體重**：肥胖（超過理想體重20%以上）會增加高血壓、冠心病、心衰竭或中風的風險，建議BMI維持在18.5~24之間，腰圍男性小於90公分，女性小於80公分。
- 五、**拒絕菸酒危害**：直接吸菸或被動吸入二手菸、過度飲酒，都會增加罹患中風的風險。

六、**定期健康檢查**：可利用國民健康署提供40到64歲民眾每3年一次，65歲以上民眾每年1次的免費成人預防保健服務，及早發現身體異常，調整不良生活習慣及控制三高等危險因子，遠離疾病威脅。

腦中風的緊急處置

若身邊有人發生腦中風症狀，請勿驚慌！在發生急性腦中風時，最重要的就是將患者越快送達適當的醫療院所就醫，才越有機會接受腦中風緊急治療。



參考資料

衛生福利部國民健康署網站