

目 錄

02 局長的話

03 腦中風小檔案

04 健康殺手－腦中風

06 小心！腦中風即將入侵

07 91 年台灣地區主要死因與致命因子分析表

08 腦中風的危險因子

11 腦中風的類型

13 腦中風對健康的傷害

16 如何預防腦中風

24 腦中風急救的黃金時段

27 腦中風病患的日常生活照顧

31 預防二次中風

33 醫生的叮嚀

局長的話

腦中風居台灣地區十大死因之第二名，僅次於癌症；腦中風嚴重者除可能致死外，患者或多或少都會有後遺症出現，造成日後生活及行動不便等失能問題；絕大多數的病患都需要有人照護，因而造成家庭與社會的沉重負擔。因此，認識腦中風，進而採取適切的預防措施，可以大幅降低腦中風的發病率，尤其是年紀大的長輩，日常生活更要注意養生。

91年中華民國腦中風醫學會協助完成這本「健康殺手——腦中風防禦守則」之撰寫，藉此教導國人認識腦中風，建立定期健康檢查、飲食均衡、適度運動、戒除菸酒等良好生活習慣，進而遠離腦中風病變的危害，極具實用價值。

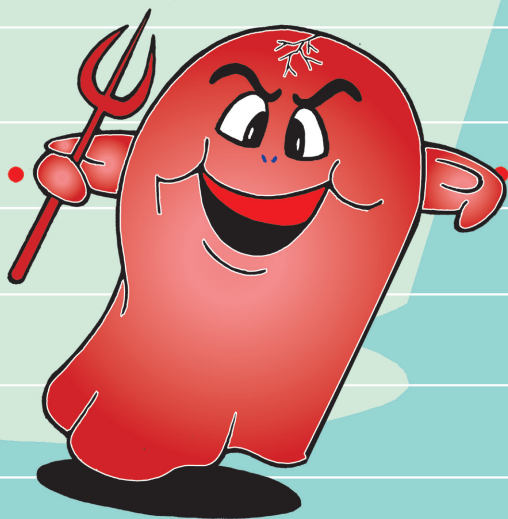
一年多來，本手冊深受醫療保健機構及民衆肯定，經常索取做為衛教及自我照護之參考，為及時提供最新及正確之資訊，今特修改部分內容重新印製，以達廣為宣導之效果。

行政院衛生署國民健康局局長 林秀娟 謹識

中華民國九十二年十月

腦中風小檔案

- ★ 姓 名：腦中風
- ★ 又 名：腦血管疾病
- ★ 別 名：腦血管意外
- ★ 綽 號：健康殺手
- ★ 年 齡：機密
- ★ 國 籍：地球
- ★ 興 趣：吸菸、飲酒作樂
- ★ 出生地：肥胖、高血壓、糖尿病、高血脂、飲食油膩、遺傳
- ★ 最害怕：運動、定期健康檢查
- ★ 使壞戰績：91 年國人第二大死亡原因
〈導致 12,009 人死亡〉



腦中風

健康殺手

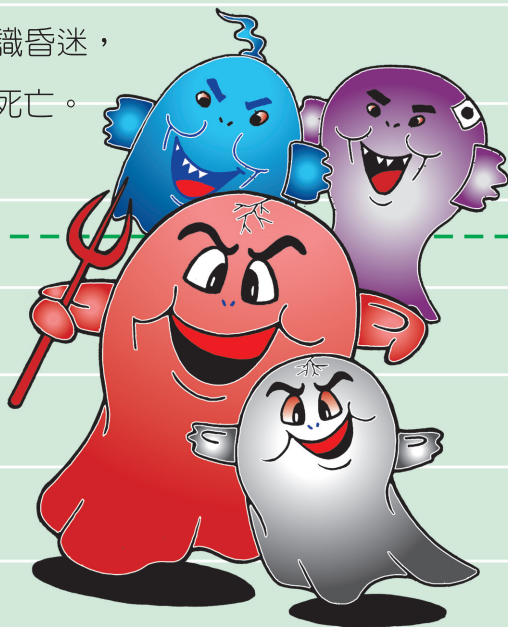
一提起腦中風，大家總會覺得這是一種來得突然，讓人措手不及的疾病，嚴重的話，會危及身心，家人連帶受累，是萬萬輕忽不得的健康殺手。

行政院衛生署關心民衆身體健康，已全面發佈通緝令，向“健康殺手－腦中風”宣戰，只要我們改變生活習慣，全民逗陣來預防與重視，保證健康快樂呷百二。



認識腦中風：

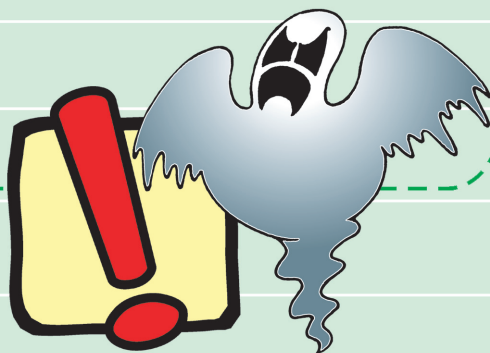
腦中風又稱為腦血管疾病，是指突發性的腦內出血或缺血，導致腦內局部受到壓迫、血液循環不良，造成腦部受傷，引發身體某些部分或思考能力暫時或永久失去功能，如肢體癱瘓、語言障礙、嘴歪、眼斜、流口水、暈眩、嘔吐、步伐不穩及大小便失禁等，若不及時醫治，將可能導致意識昏迷，甚至死亡。



小心！腦中風即將入侵

國內每年腦血管疾病發病人數，約為三萬五千人，甚至奪走了一萬多條寶貴的生命，多年來居全國主要死因第二名，心臟疾病、糖尿病、和高血壓更是引發腦中風的主要幫兇，如此高危險性的疾病，值得您我重視與關心。

腦中風不僅會造成種種讓人身不由己的後遺症，對家人也造成許多傷害，因此，面對腦中風的來襲，預防腦中風入侵，是維護健康的第一步。



91年中華民國台灣地區 主要死因與致病因子分析表

排名	死亡原因	致病因子
1	惡性腫瘤	吸菸、飲食、肥胖、遺傳、污染...
2	腦血管疾病 (腦中風)	飲食、肥胖、高血壓、糖尿病 高血脂、遺傳、吸菸、心臟病 ...
3	心臟疾病	飲食、肥胖、高血壓、糖尿病 高血脂、遺傳、缺乏運動...
4	糖尿病	飲食、肥胖、遺傳、缺乏運動 ...
5	事故傷害	---
6	慢性肝病及肝硬化	肝炎病毒、酒精、藥物...
7	肺炎	感染
8	腎炎、腎徵候群 及腎性病變	感染、免疫異常、藥物、重金屬...
9	自殺	---
10	高血壓性疾病	飲食、肥胖、遺傳、菸酒、缺乏運動、高血脂、高血糖、腎臟病

腦中風的 危險因子

預防“健康殺手-腦中風”的入侵，其實很簡單，只要大家平時多多注意身體保健，遠離或控制腦中風的危險因子，就能防範腦中風，以下是腦中風危險因子的簡單介紹：

1. 高血壓：

高血壓可以說是腦中風的頭號破壞王，過高的血壓容易使血管內膜受到不正常壓力而受損，導致膽固醇更容易堆積，加速了血管的硬化。另外，血壓太高時，也會直接擠破血管，造成腦出血的危險。據研究，高血壓病患發生腦中風的機率比正常者高出六倍。

2. 糖尿病：

糖尿病也會加速血管壁的增厚及硬化，進而引發腦中風。其所引起的血管硬化，將遍佈全身各角落。此外，糖尿病患者通常連帶有脂肪異常、肥胖及高血壓等症狀產生。



3. 心臟病：

心臟病是腦中風的頭號危險搗蛋鬼，尤其是有心臟瓣膜疾病的患者，容易在心臟內形成血管阻塞因子，一旦阻塞了腦部的血管，使血液無法流動，就會造成腦中風現象，特別是心律不整時，特別容易發生腦中風的危險。

4. 其 他：

除了以上危險因子外，高血脂症、肥胖症、紅血球過多症、吸菸、酗酒、嗜吃鹽、咖啡及茶、家族遺傳、短暫性腦缺血發作、缺乏運動等等，都是誘發導致腦中風的重要危險因子喲！

而且，隨著年齡的增長，腦血管會逐漸硬化而變得狹窄，容易引起腦血管阻塞或破裂，因而有腦中風的危險。一般而言，男性中風機會比女性來得高，其中又以 60 歲以上年長者為最，不得不小心提防，時時注意身體保健。



腦中風 的類型

腦中風是指腦部血管突然發生堵塞或出血而產生了種種的神經症狀。

一、短暫性腦缺血發作：

由於大腦或腦幹突然缺血而暫時喪失部分腦部功能，但在24小時之內即完全恢復，稱之為「短暫性腦缺血發作」。短暫性腦缺血發作因症狀很快消失而常被忽略，但它是發生嚴重腦梗塞的前兆，所以臨床醫師及病人都應提高警覺，即時治療以預防嚴重腦中風。

二、缺血性腦中風

腦血管發生硬化，使血管腔變窄，產生血栓，造成腦部缺氧性壞死（稱為腦梗塞）或由腦部以外的地方（心臟最多）來的栓子（如血塊、細菌贅生物、脂肪或氣泡等）堵塞腦血管，而導致腦部缺血壞死（稱為腦栓塞）。

三、出血性腦中風

通常是腦血管變得脆弱或是先天性的動靜脈異常所造成的破裂而引起出血，若出血大量也容易發生患者昏迷及死亡現象，死亡率達九成以上。高血壓病人若合併動脈硬化時，腦血管就容易破裂而出血。



腦中風

對健康的傷害

一、行動：

大腦的每個部位都扮演了控制身體的重要角色，而腦中風所帶來的不便與痛苦，就是行動能力的喪失，如肢體癱瘓、嘴歪、眼斜、步伐不穩等併發症。

二、意識：

當大腦的血液被切斷時，短短幾分鐘內，腦細胞就會開始死亡，來往於身體與大腦間的訊息傳遞，便會開始混亂，甚至停擺，結果造成當事人無法做出應有的反應，包括喪失意識或知覺，無法以意志力控制排泄問題等。

三、語言：

當血管栓影響到大腦的語言中心時，將造成口語及書寫能力降低，也就是失語症。失語症的患者可能會有幾方面失常：有些患者無法表達自己的想法，有些則無法理解其他人的意思，也有部分患者同時兼具兩種症狀。失語症的病患也可能發音錯誤，或是說不出有意義的話來，甚至會影響到一個人的閱讀、寫作能力，以及數字概念。

四、心理：

腦中風病人會因為身體外型的改變以及對於喪失某些能力而悲傷，因為語言、行動已經無法像過去那般敏捷，情緒也變得很不穩定，可能會因突然失控，而有大笑或是大哭的情形產生。此時，心理上的重建顯得格外重要，因此，家人適當的鼓勵與關心，是腦中風病患克服心理障礙的最大力量的來源。

五、對家庭的衝擊與社會代價：

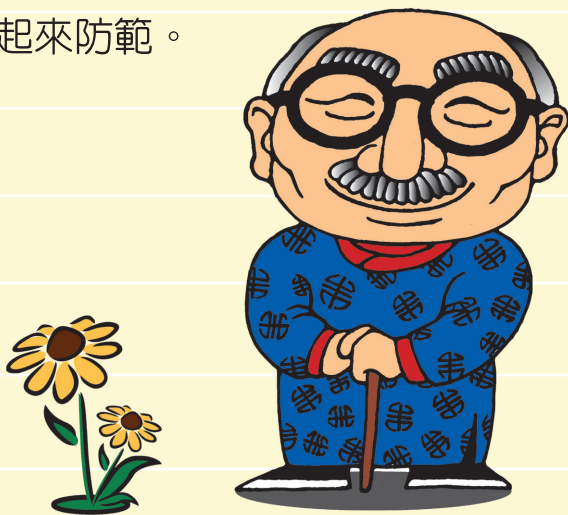
腦中風患者對於身體各種能力的突然喪失，短期間內，往往無法接受這項打擊，覺得自己活著既辛苦又沒有尊嚴，也不願長年躺在床上，嚴重者甚至會有輕生念頭。這種情況不僅讓患者家屬飽受壓力，更造成社會重大的衝擊。

因此，家人的支持與關懷，成為腦中風患者面對新生活的原動力。只要家人耐心與細心陪伴，鼓勵患者持續不斷地進行復健，一定能夠將傷害減到最低，自信而尊嚴地重新面對社會與朋友。



如何預防 腦中風

南山爺爺是蓬萊仙島上最健康、逍遙的長壽老人，他非常了解“健康殺手－腦中風”該如何預防，並且提供了腦中風最喜歡找麻煩的類型，以及遠離腦中風的方法，希望大家一起來防範。



一. 生活正常

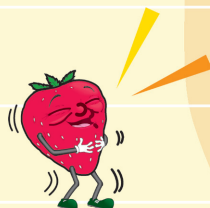
1 均衡飲食



少鹽、少糖、少油、定時定量、多吃蔬菜
及補充水分，少吃動物性油脂與動物內臟。

2 情緒穩定

常常保持笑容與活力，讓情緒
穩定，是預防高血壓最好的方法。



3 戒菸戒酒

減少飲酒，拒絕吸菸，讓身體零負擔、
健康沒煩惱。



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。不過要注意以下事項，如有問題應請教醫師。

適當而確實的暖身運動。

在體能可負荷的限制內運動。

結束運動之前要有緩和動作，不要驟然停止。

運動後應等待流汗停止後再沐浴，且最好採用溫水。

定期做運動，一週至少三次，每次時間為 20-30 分鐘，並持之以恆。

二. 健康檢查

定期接受全民健保成人預防保健服務

- 四十歲以上每三年一次
- 六十五歲以上每年一次

2 定期測量血壓、血糖及血膽固醇

三. 妥善照顧

冬天保暖

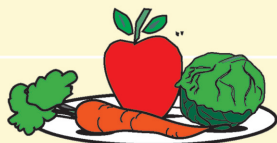
低溫會使血管收縮、



血壓上升，一般腦出血往往容易發生在冬季，所以保持身體的溫暖是很重要的，尤其是老年人。

2 預防便秘

多喝水、並大量地攝取纖維質，以及適度運動，都能預防便秘的發生。



3 接受診療

高血壓、糖尿病、心臟病患者應接受治療與控制，以防腦中風的發生。



四. 藥物治療

必要時醫師會給予藥物治療，病人須依照醫生指示，按時服藥、複診，不可任意停藥或減少用藥量。



降血壓、降血糖或降血脂藥物使用

1. 利尿劑

主要功能是抑制腎臟對鈉和鉀的再吸收，可減少血流中循環的液體量，降低動脈的壓力，是最常被用於第一線抗高血壓用藥。

利尿劑可能導致體內碳水化合物、脂質及電解質代謝異常，造成頻尿、低血鉀、高血糖、頭痛、性慾減低及胃腸不適等副作用。

2. 乙型阻斷劑

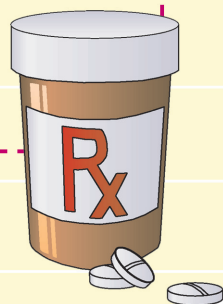
能有效防範腦中風及冠狀動脈疾病的發生及減少心絞痛，且在急性心肌梗塞後使用，更可有效降低死亡率。常見副作用為疲倦。

3. 鈣離子阻斷劑

主要功能是抑制心肌與平滑肌的收縮及週邊血管阻力，可有效降低高血壓。可能副作用有頭痛、潮紅、水腫等。

4. 血管收縮素轉化抑制劑

此類藥物是效果較佳的控制血壓藥物，可抑制血管收縮素的形成，減少週邊血管的阻力，改善血管內皮細胞功效，達到降低血壓的目的，在大型國際 PROGRESS 臨床試驗結果顯示，高血壓與正常血壓腦中風患者是可以獲得穩定性治療及有效降低續發性中風的機率。此類藥物偶有噁心、腹部疼痛、頭痛及疲倦等副作用。



2 降腦壓藥物使用（如高滲透性藥物的給予）

3 抗血小板凝集藥物，或抗凝血藥物使用

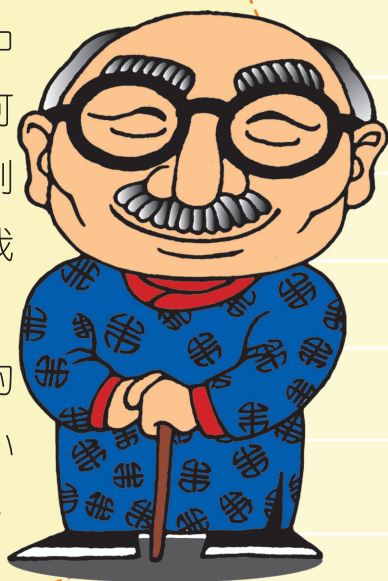


腦中風急救的 黃金時間

決戰3小時

南山爺爺：

萬一不幸得到腦中風時，一定可以使傷害減到最低，只要我們在搶救時，把握病發後的關鍵3小時。



快！送醫急救

根據研究指出，血栓溶解藥物是缺血性腦中風急救的絕佳方法。主要用來溶解血塊，降低腦部因為缺血所受到的傷害。

不過專家也指出，血栓溶解劑的藥物治療只能在特定時段（病發三小時內）小心地使用；所以突發中風的病患，一定要珍惜寶貴的三小時，及時送醫接受血栓溶解劑治療，才能使傷害減到最低。



注意前兆

提醒大家，千萬要注意中風的前兆，例如：突如其來單側肢體的虛弱或麻木、理解語言或運用文字有困難、劇烈頭痛、失去平衡、眩暈或出現視力問題。當發覺這些異狀時，必須立即向人求救，或撥打119。



腦中風病患

日常生活照顧

食

- A. 均衡飲食，定時定量
- B. 選用植物性沙拉油
- C. 避免抽菸、喝酒及含咖啡因的飲料
- D. 遵照特殊飲食指導(如：高血壓、糖尿病、高血脂及高尿酸等)
- E. 食用刺激性食物不過量(如：茶葉、辣椒及火鍋等)

衣

- A. 穿著舒適、輕便的衣物。
- B. 容易更換及洗滌為原則。
- C. 比平常所穿的大一點。
- D. 保暖，不緊繃。
- E. 避免穿繫鞋帶的布鞋。



住

- A. 病人房間宜明亮通風，並有良好照明設備。
- B. 屋內屋外之走道，均應維持暢通。
- C. 房間擺設儘量不要變動。
- D. 浴室最好有扶手及加裝防滑墊。
- E. 選擇坐式馬桶較安全。

F. 床高以坐起時，兩腳正好碰到地面
為最理想。

G. 床旁最好放張床旁椅。



A. 如果病人不能自己翻身，應每兩小時
協助翻身一次，以避免褥瘡。

B. 依醫生建議進行患肢應復健訓練。

C. 如病人平衡及協調力差，需有人陪伴
一側，協助者須在肢體較無力之患側
。

D. 若病人行動不便，宜依醫生建議選用
適當的助行器或輪椅協助活動。

E. 搬動病人時，應避免拉扯患肢，以免
造成脫臼或骨折。



其他

 **A.** 腦中風後，肢體會發生感覺上的障礙，病人對冷、熱、觸、痛等感覺較遲鈍或完全麻木。因此，替病人熱敷取暖時，小心水溫，以免燙傷（適合溫度為 43°C ）。

 **B.** 中風後的復健及心理建設非常重要，包括事業、感情、性生活各方面的協調與支持皆須注意，避免病人產生焦慮或憂鬱等情緒反應。另外，親人的關心與鼓勵還可加速復健的效果。



預防 二次中風

國內每年每一千人就有六人會發生腦中風，百分之十的病人一年內會再發生第二次腦中風，而且一旦再發作時，殘障程度都會變的比第一次嚴重，其中更有百分之二十五的比例，因二次中風而導致死亡。此外，臨床經驗發現腦中風已逐漸有年輕化的趨勢，顯示腦中風已經不再只是老年人的疾病，預防二次中風是值得關心與重視。



南山爺爺：

腦中風雖然是意外，但它是可以預防的，只要我們瞭解腦中風的危險因素，並配合改變飲食習慣、生活型態、適度運動、定期檢查及按時服藥，就可以把腦中風發生的機率降到最低，而且可避免第二次中風。



醫生的叮嚀！

高血壓病人經常會導致腦中風，但是高血壓是可以控制的，當您的血壓下降，腦中風的機率也會跟著降低，只要一些簡單的生活習慣改變，就可以降低您的血壓，例如：

1. 正確的飲食：少鹽、低脂，多吃蔬菜水果。
2. 多運動：心臟也需要運動來達到最佳工作狀態，但是，在開始運動計劃前，請先和您的醫師討論。
3. 戒菸：吸菸會升高血壓，也會傷害血管。
4. 按時服藥：絕對不要自行增減藥品服用。

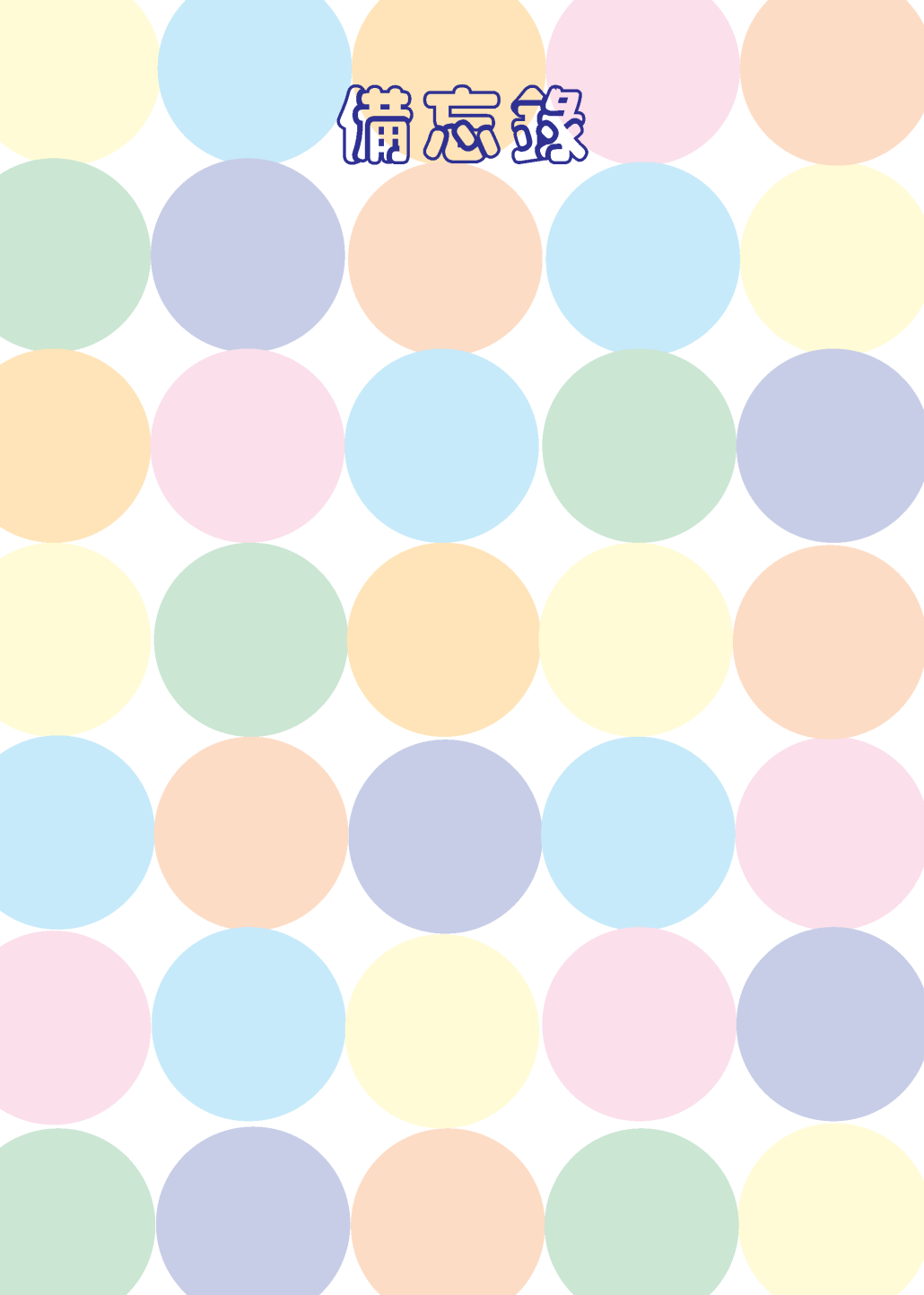
同時，也要盡量減少壓力
及維持定期的身體檢查，
就能遠離腦中風與二次中
風的威脅。



最後，隨時與你的醫師
保持聯繫，並且讓生活作息
規律、正常，相信可以讓腦
中風的病魔不再跟隨你。



備忘錄



備忘錄

