

如何預防腦中風？

腦中風雖然是意外，但它是可以預防的，只要我們了解腦中風的危險因素，並配合定期健康檢查及按時服藥、改變飲食習慣、適度運動、規律生活型態、戒煙戒酒觀念，就能防範腦中風。

一、定期健康檢查

- (1) 年滿四十歲的成人，每三年一次，而六十五歲以上老年人，則每年一次定期接受健康檢查。
- (2) 定期量血壓、血糖及血膽固醇。

二、慢性疾病的治療

參與您的治療：高血壓、糖尿病、心臟病患者必須遵照醫囑指示，如按時服藥、複診，絕對不可任意停藥或增減用藥的劑量。

三、飲食控制

- (1) 需控制熱量的攝取，以清淡為原則，少食用油炸或油煎的食物，可多選用清蒸、水煮、涼拌等烹調方式。
- (2) 限制脂肪的攝取，可多選用植物油（如橄欖油、葵花油等）烹調，脂肪含量不宜超過每日總熱量攝取之30%。宜多攝取富含 ω -3多元不飽和脂肪酸的食物，如鮭魚、鮪魚、秋刀魚等。
- (3) 可增加含纖維質豐富的食物，如未加工過的全穀類、豆類，增加蔬菜和水果的攝取，以降低脂肪的吸收、增加膽酸的排泄、降低血中膽固醇的濃度，進而預防腦中風的發生。



為什麼治療高血壓很重要？

藥物治療高血壓已經顯示能降低心臟病、腦中風和因為心臟血管疾病提早死亡等危險性。持續性的使用藥物來降低血壓是既安全又有效的選擇。也可以經由改變自己的生活型態來獲得控制，已經證實能夠顯著降低血壓的生活型態改變包括：減重、酒精類攝取減至每日1~2杯、中等程度的運動、減少鹽類攝取、如果有壓力問題，要學習如何處理得更好。

* 造成高血壓的常見因素包括：

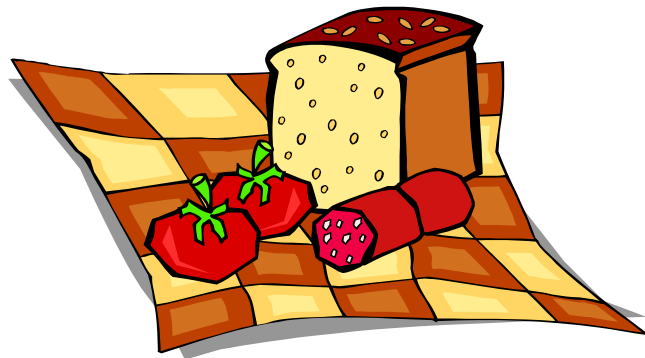
- 高血壓的家族史
- 老化
- 腎臟病
- 超重
- 不活動或沒做運動
- 血管硬化有關的疾病，
- 包括糖尿病
- 過度飲酒（每日超過兩杯）
- 飲食不良(食鹽攝取過多或蔬果攝取過少)



如何預防腦中風？

飲食原則

- (1) 飲食多樣化：每餐盡量包括全穀類、魚肉蛋豆類、低脂或脫脂奶類、蔬菜類或水果類。
- (2) 盡量多食用低熱量食品：如蔬菜與糖份少之水果。
- (3) 少油、少糖、少鹽、儘量不喝酒（1公克酒精含有7大卡熱量）。
- (4) 盡量食用蒸、煮、燉、爛等方式烹調的食物。
- (5) 偶而食用炸煎或其他熱量高食物時，多做運動以消耗過多熱量。



如何預防腦中風？

體重控制

- (1) 理想的體重可降低慢性病的發生，包括高血壓、中風、糖尿病...等。
- (2) 體重過重或肥胖症者應逐步減重到適當體重，以促進健康。
- (3) 以身體質量指數(body mass index, BMI) = 體重(公斤)/身高(公尺²)，推算出適當的體重或健康體重。

利用BMI評估體型的適切性

體型適當	體型過重	肥胖症
男: $20 < \text{BMI} \leq 25$	$25 < \text{BMI} \leq 27$	$27 < \text{BMI}$
女: $19 < \text{BMI} \leq 24$	$24 < \text{BMI} \leq 27$	$27 < \text{BMI}$

- (4) 注意減重的安全性；飲食控制與運動是最佳方法。
- (5) 每星期減少體重0.5~1公斤，最為安全。
- (6) 了解熱量平衡：
正平衡 = (熱量攝取 < 熱量消耗) → 增重
零平衡 = (熱量攝取 = 熱量消耗) → 體重不變
負平衡 = (熱量攝取 > 熱量消耗) → 減重



如何預防腦中風？

四、規律運動

- (1) 適度運動可降低血壓、體重及血脂肪，增加血液中“好”的膽固醇（高密度膽固醇）的含量、改善身體新陳代謝率。
- (2) 適合中老年人去做的輕鬆而緩和運動，如：步行、體操、土風舞、太極拳、外丹功、高爾夫球、爬樓梯、爬山、游泳、騎腳踏車及慢跑。
- (3) 運動原則以每星期至少三次以上，每次運動時間以20~30分鐘為宜，勿過度勞累。依衛生署建議中老年人運動後的合宜的心跳次數為：

※ $(220 - \text{年齡} - \text{休息時心跳}) \times (50\sim 60\%) + \text{休息時心跳}$

※ $(220 - \text{年齡}) \times 70\%$

及運動時感到心跳增加、呼吸有點喘、流汗

五、戒菸

香煙中含有尼古丁，會加速動脈血管硬化，最好能戒掉，方法如下：

- (1) 應停止抽煙，並告訴週遭的人您要戒菸的訊息，一同協助您戒菸，最重要的是您自己的決心和毅力。
- (2) 當菸癮來時，深呼吸一下、大量喝水或刷牙，遠離引起菸癮的環境。
- (3) 有戒斷症狀時，可以用尼古丁貼劑或口香膠來治療，但應請教醫師後才可使用。
- (4) 如一時無法停止吸煙，應使用進步的濾嘴，逐漸減少吸菸數，減少吸菸的時間或者在香煙還未燃燒完之前就把它丟掉。
- (5) 可參加戒菸門診或戒菸班。



如何預防腦中風？

運動注意事項

- (1) 運動前要做暖身運動5~10分鐘，運動後做緩和運動，慢慢地停止運動。
- (2) 運動後應等待流汗停止後再沐浴，且最好採溫水。
- (3) 避免太飽或太餓時做運動，最好在飯前或飯後1~2小時做運動。
- (4) 避免等長性收縮運動，例如緊握拳頭、比腕力、靜舉重時，此類運動易使血壓上升。
- (5) 如果運動中可以輕鬆地與他人交談，或運動之後感覺很好，表示可以勝任此運動；但若運動之後呼吸困難、頭暈、臉色蒼白、冒冷汗或非常虛弱，則表示運動過量應立即停止運動。



如何預防腦中風？

六、戒酒

長期的酗酒會增加腦中風的危險。酗酒會使心跳加快，收縮性血壓上升，血流對血管的衝擊力增加而容易引起腦血管破裂而出血。

七、保持情緒穩定

- (1) 找自己有興趣、熟練的工作做，每日不超過八小時，中間休息半小時。
- (2) 環境安靜。
- (3) 和睦相處，養成不生氣的習慣。
- (4) 心平氣和，不看悲劇的影片或小說。
- (5) 發怒時閉上眼睛做2~3次深呼吸並避免情緒激動。



八、其他日常生活保健

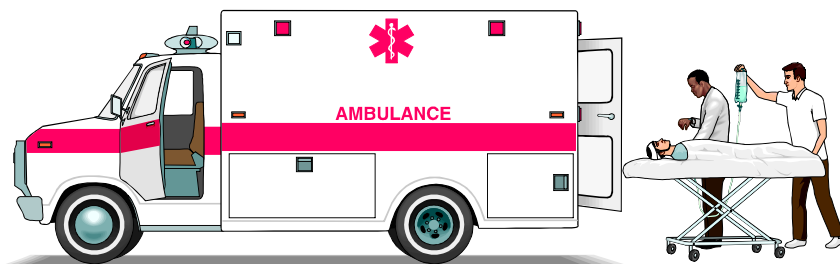
- (1) 因為低溫會使血管收縮、血壓上升，故氣溫變冷時要注意保暖，尤其是老年人，應減少冷天一大早出門。
- (2) 多喝水，並大量地攝取纖維質，及適度運動，以預防便秘。
- (3) 血壓高於140/90mmHg者，請每星期至少量一次血壓，最好自備血壓計，隨時可監測血壓。
- (4) 應避免洗三溫暖或泡熱水浴太久，最好採用淋浴方式，水溫大約40°C。
- (5) 夏天或拉肚子時應避免脫水，以免造成血液濃縮或血壓偏低。
- (6) 培養充足的睡眠。
- (7) 要避免突然用力、緊張、興奮、激烈運動；由躺或坐著站起時的速度應緩慢。
- (8) 咖啡含有咖啡因，一天4-5杯以上的飲量，會使血管硬化的可能性增加。
- (9) 有高血壓、糖尿病、高血脂症、偏頭痛、抽菸及其他腦中風危險因子的女性而言，應儘可能避免使用口服避孕藥，因口服避孕藥會使血液容易凝固。

發生腦中風怎麼辦

- 迅速撥打119緊急醫療救護系統送往醫院，盡量減少留在現場的時間。
- 切記！勿立即給予降血壓藥物及餵食任何食物。
- 將麻痺的那一側朝上側臥，以避免嘔吐嗆到導致吸入性肺炎
- 解開緊身衣物，如皮帶、胸罩、領帶等，幫助病患呼吸。
- 仔細監測病患的意識程度、呼吸、血壓與心跳之變化，上下肢、左右側運動與感覺的狀況。
- 若可能，到院前的照護提供者必須確定中風症狀及徵候發生的時間，這個計時動作對後續的評估及治療很重要。

資料來源:臺灣中風中心

(網址: <http://www.strokecenter.org.tw>)



以上資料取自於行政院衛生署國民健康局
92-94年委託臺北醫學大學執行「文山區
中風防治中心先驅性計畫」研究成果。