

在香港，每年因為中風而死亡的人數約為 3,600 人，是本地第四號致命殺手，患者一般為五十歲以上，但近年有下降徵象，是成年人殘障的主要原因之一。

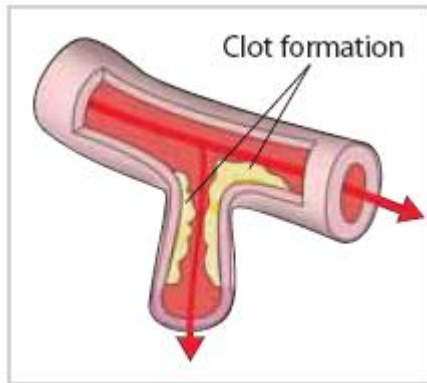
中風是甚麼？

中風指腦部血流突然中斷(腦栓塞)或腦內出血。兩者均會導致腦細胞喪失功能甚至死亡。當腦細胞死亡，會令有關細胞所控制的身體器官功能受損甚至壞死，導致出現癱瘓、失去知覺、語言障礙、記憶力與思考能力受損等症狀，嚴重的甚至死亡。

中風的成因

- 出血性中風 - 俗稱“爆血管”，指腦血管破損或爆裂。

- 缺血性中風 - 又稱腦栓塞，指輸送血液往腦部的血管閉塞，一般是由於血塊或脂肪塊於血管內積聚所致。大約 80% 的中風病例都屬此類。



暫時缺血性中風 (TIA) 是什麼？

暫時缺血性中風 (TIA) 簡稱為小中風。它的起因是血凝塊短暫地阻塞腦血管，形成栓塞，阻礙血液供應腦細胞，數分鐘或數小時後，血栓會被流往腦部的血液沖散，供應腦部細胞的血量便會回復正常。TIA 是既短暫而又快速的中風症狀，其症狀與一般中風無異。一般症狀維持數分鐘至數小時，症狀一般於 24 小時內消失。

暫時缺血性中風 (TIA) 是中風的先兆

TIA 雖是短暫及不會引起永久損害，若不適當地處理，它會有很大機會再發生；而它亦是再次中風的警告，TIA 後的第一個月及第一年尤其特別重要。在美國，有超過三份一曾有 TIA 的人士於五年內會再次中風。

暫時缺血性中風 (TIA) 是中風的危險因素

短暫腦缺血性中風常發生於五十五歲以上的男性身上，然而近年亦有年輕化的趨勢。如家人有中風病歷，中風的機曾亦會較高。

以下是其他可能會增加中風機會的因素。每多一個因素，中風的機會就會倍增：

- 患糖尿病
- 吸煙 - 導致血管硬化，容易形成血塊

- 過重
- 每天飲用超過兩杯酒精飲品
- 高血壓經常錄得 135/85 mm Hg 以上
- 心跳不規律(例如心房纖維性顫動)
- 有心臟病或高膽固醇
- 曾出現短暫腦缺血 - 中風的機會比一般人高 7 倍
- 曾出現中風 - 再次中風的機會比一般人高 10 倍

暫時缺血性中風 (TIA) 或中風，該怎麼辦？

短暫腦缺血和中風多為突發性。如果您有以下任何一種症狀，請儘快求醫：

- 面部、手臂或腿部(特別是身體其中一邊)感到麻痺或無力
- 嘴歪、流口水(突發性)
- 突然口齒不清或理解困難
- 突如其來的劇烈頭痛
- 視力忽然變得模糊或偏盲
- 吞嚥困難(突發性)
- 無緣無故感到暈眩、嘔吐或失去平衡

暫時缺血性中風 (TIA) 或中風如何治療？

暫時缺血性中風 (TIA)的治療是以預防中風為主，方法包括定時服用抗血小板藥物或抗凝血藥物、治理可能會導致中風的疾病，以及維持健康的飲食及生活習慣。如果短暫腦缺血是頸部動脈堵塞所致，就可能要做手術取出脂肪塊，從而疏通血管。

治療中風的藥物主要包括血栓溶解劑。溶解阻塞血管的血塊，疏通腦部血流，但患者必須在中風後 3 小時內到急診室，方能發揮良好的療效。

中風後復發的機會率

若你曾經患上中風或暫時缺血性中風(TIA)，你再次患上中風的機會便大大提高。而當你年齡漸大，你再次患上中風的機會亦會增加。

如何減低風險？

即使您有以上的危險因素，也不必過份擔心。如能針對以上因素作出改善，中風其實是可以預防的。

治療糖尿病

如果您有糖尿病，請遵從醫生或營養師的飲食建議，並按時服藥。

治療膽固醇

治療高膽固醇可同時預防中風及心臟病，方法是調節飲食、多做運動及按時服藥。

治療高血壓

低脂低鹽的飲食、適量運動以及按時服用醫生處方的降血壓藥物，都能夠降低血壓，預防中風。

健康的飲食及生活習慣

- 保持健康體重
- 日常飲食以低脂、低鹽為主，多吃水果蔬菜
- 多做運動
- 戒煙
- 減少喝酒

有什麼藥物可預防短暫腦缺血性中風？

抗血小板藥物- 腦血管堵塞是導致中風的原因，而抗血小板藥物是透過抑制血小板的活動及聚積，來阻止血塊形成。故此每天定時服用，能有效預防短暫腦缺血和中風。

抗血小板藥物主要有三種：

- Aspirin(亞士匹靈)- 為最普遍使用的抗血小板藥物，能減低中風的機會，費用相宜。
- 雙嘧達莫 200 毫克配合亞士匹靈 25 毫克的複合抗血小板藥物-(Extended Release Dipyridamole 200 mg + Aspirin 25 mg) 又稱為 Aggrenox- 如曾發生短暫腦缺血或缺血性中風，能減低再次中風的機會。
- 氯吡多(Clopidogrel) 又稱柏域斯(Plavix)-其預防再次中風功效比亞士匹靈高 8%。

抗凝血藥物

抗凝血藥物又稱為薄血藥，是透過抑制血液裡的其他物質來防止血塊形成或增長，因此亦能減低短暫腦缺血和中風機會。華法林(Warfarin)能有效地減少非瓣膜性心房顫動導致中風，主要作用在於干擾維他命 K 而形成抗凝血的作用，但使用時有很多需要留意之處。近年來新型口服抗凝血劑相繼面世，包括利伐沙班(Rivaroxaban)、阿哌沙班(Apixaban) 及達比加群 (Dabigatran) 等。與傳統抗凝血藥華法林相比，這些新型藥物不受食物影響。

中風可以預防嗎？

如果您曾有短暫腦缺血或中風，又或是有糖尿病、高血壓、高膽固醇或心臟病，您便屬於中風的高危人士。然而，如能聽取醫生指示，治理引致中風的高危病症，按時服用預防中風的抗血小板藥物或抗凝血藥物，並調節您的生活及飲食習慣，就能有效減低中風的機會。

市民可以憑「談笑用兵」的口訣來判斷中風徵狀，及早接受治療。「談」即說話時語言不清，「笑」即面部表情不對稱，例如嘴歪，「用」即一邊手腳無力或麻痺，而「兵」即是若發生以上徵狀，有可能是中風，應盡快召喚救護車送院求助。