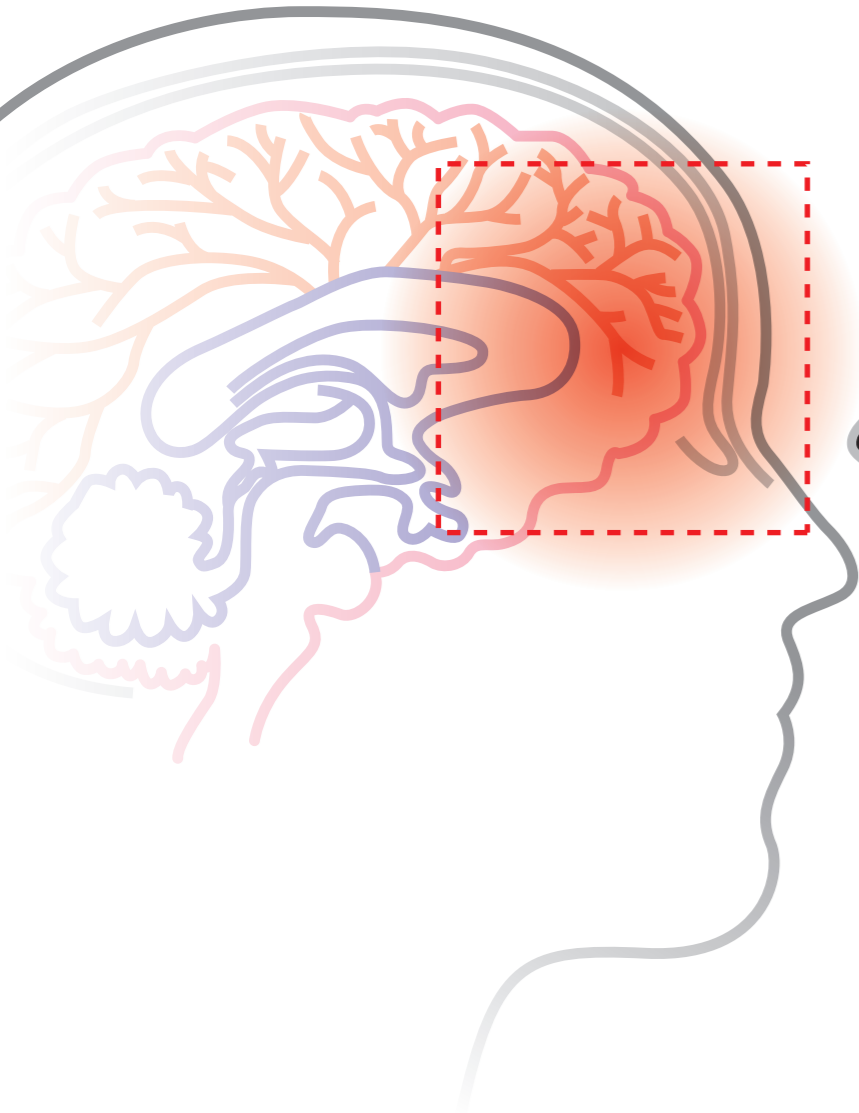


你是中風高危人士嗎？

我們常常聽到某某中風，究竟中風是甚麼一回事？希望借助此文章令各讀者得到更多有關中風的知識，及知道如何盡力預防。



甚麼是腦中風

中風這個名詞對讀者來說並不陌生，但通常只是一個模糊的概念而已。中風又叫腦中風，是中國醫學上的疾名，亦是大部分人對急性腦血管疾病的一個名稱。中風是一種隨時隨地奪人性命的疾病，患者會突然發病，病情變化急劇，其可怖程度，令人聞之震慄。

中風發生於腦部，在醫學上叫做「腦血管疾病」或「腦血管意外」。簡單來說，中風是因腦血管突然破裂出血或堵塞，引起對腦部組織的供血不足而受損傷，造成腦中樞神經功能障礙，因此中風病人常有側手痺無力、麻木、患肢感覺異常等現象。

中風病人亦可能有語言障礙、吞嚥障礙、肢體癱瘓、嘴歪舌偏、聽不懂別人說話及失禁等徵兆。除此之外，患者的方向感、判斷力、記憶力、注意力等亦會有顯著差異。

引起腦中風的主要成因

根據腦血管的問題，中風病可分為腦血管破裂（出血性的中風）及腦血管栓塞（缺血性的中風）。出血性的中風包括腦出血和蛛網膜下出血。缺血性的中風包括腦栓、腦血栓、腦梗塞及短暫性腦缺血發作。

（一）腦出血

腦出血是由於腦內細小的動脈（血管）破裂而導致。當腦部血管破裂時，血液突然由血管衝向其他的腦組織，直接破壞腦細胞，假若血液持續溢出，令出血的範圍擴大，則有更多細胞因壓力而受傷。若血液溢出而在腦內凝結成血塊，阻塞血管，影響腦的血液循環，可令患者昏迷、嘔吐、失去知覺，嚴重時更導致死亡。

（二）腦血栓

腦血栓的原因是由於血液中的脂肪過高，慢慢沉積在腦血管壁上，使這些血管漸漸硬化。此時，不僅血管腔變窄，血液流經這些較窄及不平滑的血管腔內時，膽固醇便較易堆積在其上，形成所謂血栓。血栓會慢慢變大，亦可以突然間完全阻塞血管，令腦細胞得不到正常的血流供應，導致腦部缺氧性壞死。

腦血栓的症狀和腦出血比較，發作緩慢是其特徵。一般來說，50至60歲以上的人士患上腦血栓的機會較大，而且男性比女性較容易患上。患上腦血栓的人，通常已有高血壓、糖尿病、腦血管硬化以及短暫性腦缺血發作等徵狀。腦血栓有較大機會在安靜的狀態下發病。患者晚上臨睡前仍安然無恙，但第二天清晨醒來時，卻發覺手腳完全不聽使喚。

（三）蛛網膜下出血

腦是一個柔軟的組織，表面有三層腦膜覆蓋，最外層是硬膜，中間為蜘蛛膜，內層為軟膜，而蜘蛛膜下出血是最常見的。原因是因腦動脈瘤破裂，令血液流入蜘蛛膜及軟膜間，壓迫到腦組織，引起腦細胞受傷。這些動脈瘤有的是先天血管構造異常引起，也有的是血管病變形成的。患者大多為年輕人。一般來說，30歲以下患者多是因為血管畸形而引起；40歲以上的患者則因動脈瘤破裂而引起的；而50歲以上的患者多因為高血壓動脈硬化而導致血管爆裂。

患上蜘蛛膜下腔出血的人，症狀特徵是劇烈頭痛，然後出現頸部硬直現象。此外，也會引起噁心嘔吐、手腳麻痺、抽搐，甚至昏迷。

（四）腦栓塞

腦栓塞是缺血性中風的其中一種病症。所謂腦栓塞是指因各種疾病而產生一些有害的物質，這些物質隨着血流堵塞到腦血管，令腦組織血流受阻塞而壞死，血流無法通過而造成中風。這種異物或有害物質包括動脈內的粥狀軟塊硬化後脫落的硬化斑、脂肪組織、心臟病患者心臟壁掉下的小片組織或血塊等，這些物質稱為栓子（embolism）。

其徵狀和腦血栓相似，但一發作便來勢洶洶，完全無先兆，是突然發生的。

（五）暫時性腦缺血

「T.I.A.」是暫時性腦缺血（Transient Ischemic Attack）的簡稱，是非常危險的訊號。暫時性腦缺血的病發部位可分為頸內動脈系統和椎內（基底）動脈系統兩類。這種中風的病因大致可分下列幾類：

- (1) 主要是一些小動脈的內腔變窄或血管痙攣，令血液通過的機會大減，導致由該動脈供應血液的腦部位產生缺血現象。
- (2) 血液的成分改變，令血液的濃度增加，使血液流動的速度下降，不能供應腦部正常的需要，導致缺血的情況出現。
- (3) 血栓形成，阻塞血管，使腦內局部供血異常，造成缺血的情況。

患有暫時性腦缺血的人士，會表現得半身無力，感覺障礙、頭痛、眩暈、嘔吐、頭痛及吞嚥困難等。



腦中風的預防

腦中風如此可怕，應該怎樣預防才能逃離魔掌呢？腦中風是極易復發的疾病，反覆出現兩次、三次腦中風時，便會引起各種症狀，雖然不一定會導致意識昏迷，但可能造成手腳活動不便、走路搖晃和說話不清楚等症狀。

生病一定有其原因，我們只要能找出容易致病的危險因子，便能遠離疾病，防止腦中風。

減少鹽份防高血壓

高血壓是腦中風的大敵。我們的心臟將血液輸送出來時，動脈壁必須承受很大的壓力，此種壓力稱為血壓。所謂高血壓，並不是因為運動過後或一時壓力引起的現象，而是動脈壁上長期承受很大的壓力所致。

動脈壁上承受很強的壓力，同時亦會讓血管長時間承受很大的負荷，當血管承受的負荷過大時，血管便會變得破爛不堪，或發生阻塞現象，若是形成動脈瘤的話，最嚴重的會導致動脈瘤破裂。因此，高血壓可說是造成動脈硬化的危險因子之一，亦是導致腦中風的成因之一，在日常生活中必須注意。

形成高血壓的因素很多，首先要從日常生活的飲食習慣入手，並開始注意任何可能形成高血壓的因素。容易出現高血壓的人因為容易受到鈉元素的影響，所以我們要特別小心，不可攝取過多的鹽。攝取過量鹽份的人，罹患高血壓的機會大增，更會使鈉（鹽的成份）容易溶入血液中，使血液量增加，身體為了使增多的血液循環於全身，就必須令血壓升高。因此，大家還是要多控制鹽份攝取量較好。

煙酒害處不勝數

根據1988年美國高血壓研究專家所作的醫學報告顯示，除高鹽份會形成高血壓外，煙和酒精與高血壓亦有很大關係。因此，我們應該多加重視。

香煙中所含的尼古丁會刺激人體的交感神經，促使血管收縮，影響血壓。同時，香煙中所含的一氧化碳與血液結合後，會成為一氧化碳血紅蛋白（Co-Hb）。兩者強力結合，造成沒有容納氧（O₂）的餘地。如果心臟動脈血管硬化或變細，氧份無法充分輸送到心臟肌肉時，會導致缺氧，這也是心律不整的主要原因。另外，尼古丁會使血液中的血小板附於血管壁上，加速導致動脈硬化。

除此之外，香煙更是肺癌的主因。因此，我們還是早日戒掉對人體有害的香煙吧！

多吃蔬果防高脂血症

人體血液中含有膽固醇、中性脂肪、磷脂質及游離脂肪酸等4種脂肪。所謂高脂血症，是指這4種脂肪中，膽固醇及中性脂肪數值異常增加。

脂肪並非完全不好，像我們體內的重要物質荷爾蒙，就是以膽固醇為主要原料製造出來，而膽固醇則是利用脂肪製造出來。所以，不可把脂肪當成敵人，問題在於應該攝取何種脂肪。

脂肪有飽和脂肪酸和不飽和脂肪酸，要避免的是飽和脂肪酸。飽和脂肪酸攝取過多時，會使低密度脂蛋白膽固醇（LDL）增加，這種膽固醇會加速動脈硬化，使血管變得脆弱，導致腦和心臟血管閉塞。

不飽和脂肪酸又分為單元及多元不飽和脂肪酸。攝取較多多元不飽和脂肪酸的人，因腦中風或心臟梗塞引起的死亡率亦較低。想攝取較多多元不飽和脂肪酸，不妨多吃以魚為主的料理。

要防止高脂血症，應攝取含纖維的食物。纖維攝取越多，越能遠離脂肪。蔬菜、麥飯、和玉米片等都是比較理想的食物，能攝取大量的植物纖維，應多進食；而水果等則盡可能連果皮一起進食。

預防糖尿病及肥胖

糖尿病是一種與心肌梗塞及腦中風有很密切關係的疾病。我們以葡萄糖為主要能源，為了能充分燃燒葡萄糖，便須有賴胰島素的幫助。若胰島素分泌不足，血糖值會升高，形成糖尿病。一旦形成糖尿病後，會引起手腳麻痺，侵害自律神經，最壞的情形是引起心肌梗塞及腦中風。

形成糖尿病的原因之一是飲食過度。我們身邊盡是豐富的食物，往往容易進食過量，再加上現代人大多運動不足，未被燃燒而殘留下來的脂肪便貯積在體內，造成肥胖。肥胖對所有人的健康而言，都是不好的徵象，不論是心臟病、糖尿病、或是腦中風，都是以肥胖的人較容易罹患。肥胖最大的原因就是脂肪攝取過多，因而導致膽固醇值及中性脂肪值上升，容易引致動脈硬化，使心臟血管狹窄或閉塞，引起狹心症或心肌梗塞的機會率亦會大大增加。

雖然腦中風的危險因子很多，但是只要我們努力改善生活習慣，便能使這些危險因子減少，而患腦中風及其他疾病的機會亦會相對減低。✔

