

預防中風

預防中風，首先要減慢血管硬化的速度，如何做到？

- (1) 控制高血壓、糖尿病：按醫生指示服藥
- (2) 戒煙戒酒 
- (3) 降低膽固醇 
- (4) 處理壓力，學習放鬆 
- (5) 做適當的運動
- (6) 保持健康飲食：避免吃太多肥膩或甜的食品，保持健康體重

治療方法

急性期的治療：

藥物

- 1) 血小板抗集結劑：抗血栓形成
- 2) 抗凝劑：減低血栓形成及擴大、減少栓塞

外科手術

手術可移除腦內血塊以減低顱內壓，修復破裂的血管、移除頸動脈內的堵塞物。

復康期的治療：

- 物理治療：協助恢復中風患者各方面的身體功能，指導患者及家人正確的護理及運動。
- 職業治療：協助患者在自我照顧、家居操作、工作及消閒生活等各方面恢復最高獨立能力。
- 言語治療：協助改善患者的吞嚥、溝通及表達能力。

參考資料

如果想獲得更多有關中風的資料，可以瀏覽香港醫院管理局 (智友站)
http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/chronicdiseases_zone/details.html?id=97 或
NHS 網址 (中文版)
http://www.nhs.uk/translationcantonese/Documents/Stroke_Cantonese_FIN_AL.pdf

此小冊子內容只供參考

並不能視作醫療意見

任何健康問題應諮詢專業的醫護人員

新堡華人社區中心
Newport Chinese Community Centre
Charity Number: 1101922

Locke Street Dance Hall, Queens Hill,
Newport, South Wales
NP20 5HL

Telephone number : 01633-840318
E-mail : newportccc@gmail.com

新堡華人社區中心
Newport Chinese Community Centre



中風是甚麼?

中風的醫學名稱為「大腦血管疾病」。中風是腦部血液供應因某些原因阻斷或減少，令腦細胞突然缺氧，導致腦細胞損壞，進而令該部份腦細胞所支配的身體功能受障礙。

英國每年超過15萬¹人中風，繼心臟病及癌症後成為第三位殺手。而香港每年平均約有3千²多人死於中風，是香港第四號「致命殺手」。

中風是嚴重的內科急症，「立即」治療非常重要，越快接受治療造成的損害越小。

▶▶▶▶ [中風的類型] ▶▶▶

▶ 缺血性中風

缺血性中風較為常見，是因腦血管中形成血栓(即血凝塊)，阻礙血液流通，超過80%¹的中風屬此類。

▶ 出血性中風

出血性中風是因供血給腦部的血管破裂或腦組織表面的血管爆裂，血流入蜘蛛網膜下腔(腦組織與頭骨間位置)壓迫腦組織而造成腦損害

▶ 小中風

小中風(即短暫腦缺血(TIA))因血液供應受到短暫性阻礙令腦組織得不到充分的養料和氧氣。小中風的徵狀與中風相同，常常是中風前的預警徵兆，應認真處理。

資料來源:

¹ NHS Choice - Stroke
<http://www.nhs.uk/Conditions/Stroke/Pages/Introduction.aspx>

² 香港醫院管理局—智友站
http://www.211.ha.org.hk/smartpatient/tc/chronicdiseases_zone/details.html?id=97

▶▶▶▶ 導致中風的原因 ▶▶▶▶

不少危險因素可導致中風：

- ▶ 高血壓：導致血管內膜受損，增加破裂的機會。
- ▶ 高膽固醇：增加腦血管收窄的機會。
- ▶ 心血管疾病：曾患心肌梗塞、心房纖顫，中風機會大大提高。
- ▶ 糖尿病：控制不佳可令中風機會增加4倍²。
- ▶ 年齡：年紀越大，中風機會越高。
- ▶ 吸煙、酗酒
- ▶ 過胖、缺乏運動
- ▶ 家族中有中風病歷

←▶▶▶▶ [中風的徵狀] ▶▶▶▶→

大部份中風前均無先兆，當出現下列警告訊號時，應立即求醫，以減低中風的後遺症：

- ▶ 言語不清或說話出現困難
- ▶ 一隻手、腳或半邊臉突然發生短暫麻痺、無力或癱瘓
- ▶ 視力突然變得模糊或一隻眼看不清楚
- ▶ 突發性的劇烈頭痛
- ▶ 身體平衡及手腳協調出現困難或突然無故倒下
- ▶ 無故頭暈或昏厥
- ▶ 出現失禁

[黃金口訣]

中風的黃金搶救時間是3小時，患者如能即時接受治療，將可有效減少中風導致的殘障。謹記分辨中風的黃金口訣「FAST」，一但發現有類似徵兆，儘速就醫！



觀察患者的面部表情，兩邊的臉是否對稱。



請患者將雙手抬高平舉，觀察其中一隻手是否會無力而垂下來。



請患者讀一句話，觀察是否清晰且完整。



三種症狀出現其中一種時，就要立即送醫，撥打999求助，爭取治療的時間。