

| 腦中風防治手冊 |

# 掌握 先機 贏得風采人生

Stroke Prevention Guidebook



本著作非經著作權人同意不得轉載、翻印或轉售

## 目錄 | CONTENTS

- |   |                    |    |
|---|--------------------|----|
| 一 | 腦中風知多少             | 02 |
| 二 | 您是腦中風高危險群嗎？        | 03 |
| 三 | 認識健康殺手             | 04 |
| 四 | 腦中風來襲怎麼辦           | 15 |
| 五 | 預防腦中風333小撇步        | 16 |
| 六 | 搶救腦中風大作戰—從改善生活習慣開始 | 17 |
| 七 | 愛的小叮嚀              | 21 |
| 八 | 我的健康紀錄             | 22 |

著作權人：長庚醫療財團法人



## 一、腦中風知多少

腦中風是造成全球人口死亡與失能的主要原因，終身的發生率是六分之一；失能後遺症也是我國成人殘障的主因之一，不僅造成個人與照顧者沈重的負擔，也嚴重影響生活品質。

依據衛生福利部108年國人十大死因統計顯示，腦血管疾病位居第四位，每年奪走一萬多條寶貴的性命，平均每44分鐘就有1人死於腦中風，且男性多於女性。然而9成的腦中風能透過危險因子管理得以有效預防，快速的辨識急性腦中風症狀與就醫，掌握黃金治療3小時，更能大大降低腦中風死亡與失能殘障的風險。讓我們一起關注這個全球性的議題，採行健康生活型態並做好慢性病管理，把危害降到最低。

## 二、您是腦中風高危險群嗎？

以下評估表的分數3分以上，代表您是中風的高危險群！

腦中風風險評估表			
危險因子	高風險	須注意	低風險
血壓(mmHg)	<input type="checkbox"/> >140/90	<input type="checkbox"/> 120~139/ 80~89	<input type="checkbox"/> < 120/80
心房纖維顫動	<input type="checkbox"/> 心律不規則	<input type="checkbox"/> 不知道	<input type="checkbox"/> 心律規則
抽菸	<input type="checkbox"/> 吸菸者	<input type="checkbox"/> 戒菸中	<input type="checkbox"/> 非吸菸者
高膽固醇血症	<input type="checkbox"/> >240	<input type="checkbox"/> 201~239	<input type="checkbox"/> <200
糖尿病	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 血糖偏高	<input type="checkbox"/> 否
身體活動量	<input type="checkbox"/> 沒有運動	<input type="checkbox"/> 偶爾運動	<input type="checkbox"/> 規律運動
體重	<input type="checkbox"/> 超重	<input type="checkbox"/> 有點超重	<input type="checkbox"/> 標準體重
中風家族史	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 不確定	<input type="checkbox"/> 無
總計(個)			
建議	≥ 3個，需要改善及介入	4-6個，好的開始請繼續努力改善及介入	6-8個，做得非常好！繼續保持！

資料來源：

<https://www.strokecolorado.org/your-stroke-risk-scorecard>



### 三、認識健康殺手

隨著台灣地區經濟的快速發展、民眾生活方式日趨靜態以及西化的飲食模式與老化的人口，罹患心血管疾病的機會大幅增加。90%的中風均與危險因子有關，預防腦中風必須從認識危險因子開始，其中肥胖、高血壓、高血糖、高血脂、心律不整則是主要的危險因子，所以務必要小心！

#### A. 肥胖

肥胖是一種慢性疾病，長期肥胖將導致多種疾病產生，包括糖尿病、心血管疾病、脂肪肝及腦中風，因此要健康飲食，多運動及維持適當的體重，才可減少避免疾病的產生。

♥ 依據世界衛生組織(WHO)資料顯示，肥胖者較體重正常者，易罹患下列疾病的危險性




世界衛生組織(WHO)建議以身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來判定肥胖程度，指數愈高，罹患肥胖相關疾病的機率也就愈高。另外，腰圍能反應腹部脂肪的多寡，也是判斷代





謝症候群、心血管疾病罹患機率的一種方法，因為堆積在腹部的脂肪組織會影響身體代謝，導致血液三酸甘油脂濃度、血糖升高，增加罹患心血管疾病和糖尿病的風險。

♥ 18歲(含)以上的成人，要如何判斷體重是否正常？



※身體質量計算方式：身體質量指數 =  $\frac{\text{體重(kg)}}{\text{身高}^2(\text{m})^2}$

身體質量指數BMI		腰圍(cm)	
體重過輕	BMI < 18.5		
健康體位	18.5 < BMI < 24		
體重異常	過重	24 < BMI < 27	 男性 ≥ 90cm  女性 ≥ 80cm
	輕度肥胖	27 < BMI < 30	
	中度肥胖	30 < BMI < 35	
	重度肥胖	BMI > 35	

♥ 換您算算看是否為標準的體位喔!

體重：\_\_\_\_\_ 公斤

身高：\_\_\_\_\_ 公分 = \_\_\_\_\_ 公尺<sup>2</sup>

BMI：\_\_\_\_\_ 公斤 / \_\_\_\_\_ 公尺<sup>2</sup> = \_\_\_\_\_



## B. 高血壓

所謂血壓：就是血管裡面的壓力。當心臟收縮，將血液經由大動脈送往全身組織時，所產生的壓力，稱為收縮壓(最高血壓)；收縮的心臟放鬆，身體的血液回流到心臟時的壓力，稱為舒張壓(最低血壓)。而當血壓長期過高將直接危害到血管，與高血壓相關之併發疾病，如：腦中風、心臟衰竭、腎臟衰竭等，是造成死亡或殘疾的最重要原因。只要能妥當的控制高血壓，就能夠顯著減少併發症的發生。

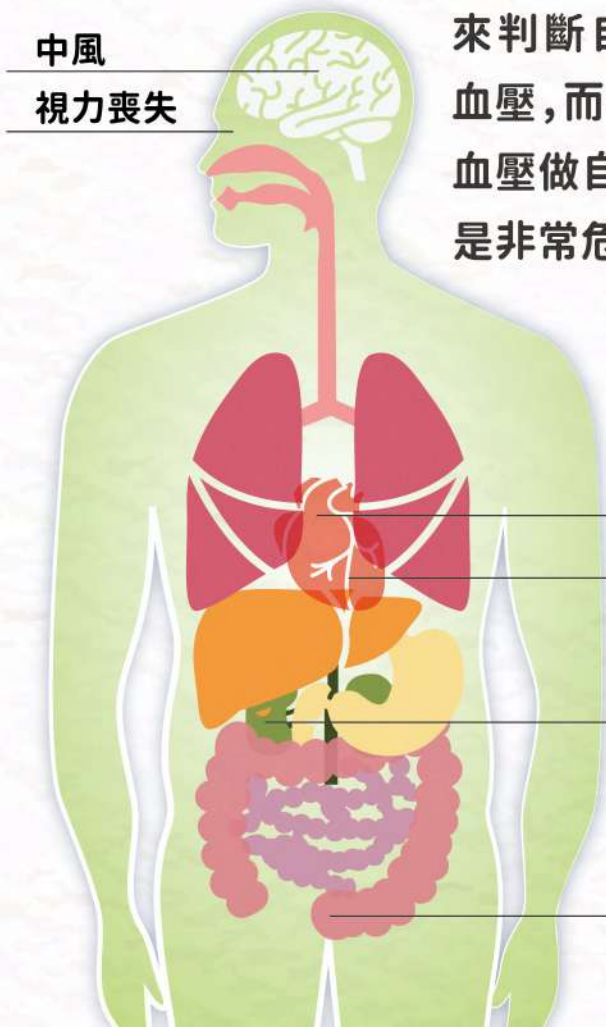


## ♥ 高血壓之併發症

許多人會以為高血壓有特定的症狀，像是緊張、流汗、睡眠障礙、臉紅等。但很多高血壓患者，平時是沒有任何症狀的。如果只依靠症狀，

中風  
視力喪失

來判斷自己有沒有高血壓，而不是定期測量血壓做自主健康管理，是非常危險的。



心臟衰竭  
心肌梗塞

腎臟衰竭

性功能障礙

## ♥ 血壓參考值

血壓類別	收縮壓(mmHg)		舒張壓(mmHg)
正常	< 120	且	< 80
高血壓前期	120~139	及	80~89
第一期高血壓	140~159	或	90~99
第二期高血壓	≥ 160	或	≥ 100

資料來源：

美國「高血壓預防、檢測、評估和治療」全國聯合委員會發表之第七次報告(JNC7)





## C. 高血脂

血中所含脂肪簡稱血脂(台語俗稱血油)。高脂血症是血中脂肪物質如三酸甘油脂、膽固醇、及血脂蛋白代謝異常的疾病群。當血液中的總膽固醇過高,三酸甘油脂濃度偏高,高密度脂蛋白偏低、低密度脂蛋白偏高,任何一項異常或是合併多種異常情況,我們稱為高血脂。當血液中的脂肪濃度越來越高,血液越來越黏稠時,會加速血管的動脈硬化,可能會導致中風、冠狀動脈疾病、心肌梗塞。

### ♥ 血脂參考

項目	正常值 (mg/dL)	心血管疾病 (mg/dL)
總膽固醇	< 200	< 160
三酸甘油脂	< 150	< 150
高密度脂蛋白	男性 > 40, 女性 > 50	
低密度脂蛋白	< 130	< 120

## C. 糖尿病

糖尿病是一種人體新陳代謝異常的疾病,因體內的胰島素分泌不足或功能減低,使葡萄糖無法進入細胞,血糖濃度就會升高,當血液中葡萄糖含量上升到超過腎臟所能回收的極限時,葡萄糖便會從尿液中“漏”出,造成尿中有糖的現象,所以稱之為糖尿病。初期沒有症狀,等到發現有三多:吃多、喝多、尿多症狀時,往往高血糖已有一陣子,如合併下列症狀,請就醫檢查是否有糖尿病。

### ♥ 血糖參考

項目	正常值 (mg/dL)	控制目標 (mg/dL)
空腹血糖	< 100	90~130
飯後2小時	< 140	< 180
糖化血色素	4~6%	7%
身體質量指數 BMI(kg/m <sup>2</sup> )	18~24	18~24



## ♥ 糖尿病常見之症狀



## D. 代謝症候群

代謝症候群是文明病，沒什麼症狀，但是為三高發生前的警訊，是指腰圍過粗、血壓和血糖偏高、血脂異常的群聚現象，又稱作「一粗、二高、血脂異常」。有代謝症候群的人，未來罹患糖尿病、高血壓、高血脂、心臟病及腦中風的機率，分別是一般人的6倍、4倍、3倍、2倍，提醒您不可忽略其對健康之危害！

♥ 代謝症候群診斷標準，下列5項危險因子中符合3項以上，就可認定為代謝症候群。

危險因子	異常值
腹部肥胖	男性腰圍 $\geq 90$ cm、女性腰圍 $\geq 80$ cm
血壓上升	收縮壓(SBP) $\geq 130$ mmHg / 舒張壓(DBP) $\geq 85$ mmHg
高密度膽固醇過低	男性 $< 40$ mg/dl、女性 $< 50$ mg/dl
空腹血糖上升	空腹血糖值(FG) $\geq 100$ mg/dl
三酸甘油脂上升	三酸甘油脂(TG) $\geq 150$ mg/dl





## F. 心律不整

心律不整指的是心臟的跳動速率過慢、過快，或是不規則跳動所引起的疾病。而心房顫動是一種常見的心律不整。隨著年齡的上升，患有心房顫動的患者比例就越高。心臟內其實具備了自己一套傳令的系統。在正常心律的時候，非常有秩序地依序收縮，將血液由心房送到心室再送往全身。當出現心房顫動的時候，心房完全不會同步進行收縮，和心室之間本來有的默契（心房先收縮完後，換心室收縮）也完全消失，由於缺乏有效的收縮，使得血液無法順暢通過，而在心房凝固成血栓子，一旦血栓從心臟打出，就可能造成腦中風、腸子缺血壞死、或肢體血管栓塞等急性併發症。

## 四、腦中風來襲怎麼辦？



♥ 辨識急性中風六步驟：「B、E、F、A、S、T」

- |   |          |   |
|---|----------|---|
|    | <b>B</b> | <b>Balance 平衡</b><br>突然失去平衡、走路不穩            |
|    | <b>E</b> | <b>Eyes 視力</b><br>突發性視力模糊、複視                |
|    | <b>F</b> | <b>Face 臉</b><br>觀察患者面部表情<br>兩邊的臉是否對稱       |
|   | <b>A</b> | <b>Arms 手臂</b><br>請患者將雙手平舉<br>看是否會有一隻手無力下垂  |
|  | <b>S</b> | <b>Speech 說話</b><br>請患者說句話<br>觀察是否清晰完整      |
|  | <b>T</b> | <b>Time 時間</b><br>出現其中一種狀況時<br>要儘快送醫並記下發作時間 |



## 五、預防腦中風「333」小撇步



## 六、搶救腦中風大作戰 — 從改善生活習慣開始



### A. 控制慢性疾病

定期測量血壓、血糖及血膽固醇是預防中風最基本的原則。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。

### B. 規律運動

規律運動習慣可降低腦中風風險，適度的運動可以促進血液循環，加速新陳代謝，增加肌肉與血管的彈性，藉以減少血管阻塞的機會，並可以增強自信心及避免肥胖。不過運動要注意以下事項，適當而確實的暖身運動，在體能可負荷的限制內運動。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。



## C. 良好飲食習慣

少鹽、少糖、少油、少脂肪的飲食能降低膽固醇，避免缺血性中風，美國心臟學會建議脂肪食物攝取的熱量，不超過每日總熱量的30%，每日膽固醇的攝取最好少於300毫克。少吃培根、燻肉、少沾滷汁、少用市售高湯塊，可減少攝取過高的鈉含量，避免水分滯留體內而失衡，增加血壓與心臟負擔。多吃蔬菜及補充足夠的水份，做到均衡飲食。

## D. 戒菸

超過十分之一的腦中風患者與吸菸有關，直接吸菸或吸入二手菸，都會增加罹患中風的風險，鼓勵民眾要立即主動戒菸。而香菸中的尼古丁，會使細小的血管產生血管攣縮的作用，繼而使血壓上升。因此拒絕吸菸，讓身體零負擔、健康才會沒煩惱。

## E. 飲酒習慣適可而止

喝酒過量會造成高血壓、血液凝固增高及心律不整，也會引起肥胖及血脂過高，這些都是發生中風的影響因子，但是每日小酌約40~60c.c.有益健康，腦中風的機率反而比不喝酒的人更低，因此喝酒宜適量。

## F. 注意溫差大加強保暖

中風最常發生在季節變化、早晚溫差大的時候。低溫會使血管收縮、血壓上升，所以保持身體的溫暖是很重要的，尤其是老年人。冬天早上起床時，先別急著從溫暖被窩爬出，可以坐一下或賴個床，讓身體適應外界溫度後再起身，外出時記得帶外套或帽子、圍巾，保持溫暖。





## G. 特殊藥物服用

使用口服避孕藥、安非他命、海洛因等藥物者，發生中風的機率也會較其他人高，若能不服用則盡可能減少。

## H. 保持情緒穩定

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。



## 七、愛的小叮嚀

腦中風與三高、不健康的飲食及生活型態有關，做到「早期預防，早期治療」才是健康之道。透過定期健康檢查、定期測量血壓；有任何醫療疑問一定要徵詢醫護人員意見，在日常生活上應採取更積極健康管理行動：控制三高、戒菸酒、控制體重與BMI、規律運動、飲食均衡(掌握三少二多原則：即少調味品、低油脂、少加工食品、多蔬果、多高纖)等，才能遠離腦中風的威脅與傷害。希望此衛教單張能讓您多注意自己身體的警訊、適度運動及壓力調適，一點生活上的小改變，讓您遠離腦中風，有個風采人生。



~林口長庚紀念醫院關心您~





## 八、我的健康紀錄

### ♥ 血壓量起來



日期	心跳	血壓	日期	心跳	血壓

### ♥ 有量血糖嗎？紀錄一下吧！



日期	血糖 (飯前/飯後)	日期	血糖 (飯前/飯後)





長庚紀念醫院  關心您的健康