



天氣轉冷提升中風危機

王先生是專職股票經紀，每天工作超過16小時承受極大壓力。在這樣忙碌又緊張的生活中，某日王先生突然覺得暈眩、肢體無力、麻木，但不久後又恢復正常，幸好王太太警覺硬是要陪他到醫院就診，經檢查後醫生表示他有可能是暫時性腦缺血。

小中風是中風先兆

究竟甚麼是暫時性腦缺血呢？暫時性腦缺血（Transient Ischemic Attack），俗稱小中風，是指突發性腦部缺血所造成的神經症狀。與中風最大的分別是，暫時性腦缺血在24小時之內其神經症狀就會恢復正常，而且不會留下後遺症。

腦缺血或中風的危險因子可分為先天及後天兩部分。先天性的因子包括內頸動脈的厚度，由於男性的內頸動脈厚度較女性為高，男性罹患中風的機率也遠較同年齡的女性為高。家族中曾有過中風家族史的人士，罹患中風的機率也較一般人高。

至於後天性的因子則包含高血壓、吸煙、心臟疾病、心血管疾病、糖尿病，以及重度酒精濫用等。

暫時性腦缺血主要包括了以下症狀：

1. 單側肢體突然無力或感覺麻木。
2. 腦幹缺血症狀，如暈眩、複視（一個東西看成兩個或

多個影像）、步履不穩及意識模糊。

3. 出現眼動脈阻塞症狀，即單眼突然失明，約10秒到10幾分鐘才逐漸恢復。

高膽固醇、高血壓、冠狀動脈心臟病，都已被證實直接或間接與中風有關。根據2007年刺針雜誌的論文發表，發生暫時性腦缺血的患者中有三分之一人有機會在48小時內發生中風，研究顯示暫時性腦缺血發作可視為中風的前兆，暫時性腦缺血發作愈頻繁或時間愈長者，中風機會率也愈高，大約有三成會形成腦中風。

從日常習慣 預防小中風

定期健康檢查

有高血壓問題者務必及早治療，同時養成定期檢查血壓的習慣。

健康的飲食習慣

減少油脂、糖、鹽的攝取，建立均衡

健康的飲食習慣，避免暴飲暴食，並維持正常體重。

適量的運動

依個人興趣、環境因素等養成運動的習慣。適量的緩和運動如散步、太極拳等可以降低血液中的膽固醇，進一步降低高血壓患者的血壓、改善血液循環。



■ 每年入冬後中風患者便會開始增加，但誘發中風的關鍵不是氣溫高低，而是溫差變化的幅度。

避免誘因

應避免引發中風的誘因，比如劇烈運動或勞動、飲酒、吸煙、長期失眠、精神激動、興奮、發怒、便秘造成大使用力等。

沐浴時水溫應適中

洗澡水溫不要太冷或太熱（建議約攝氏26到40度），老年人切勿貿然嘗試溫泉浴，因為在熱水中浸泡一段時間後，全身血管擴張會令血壓下降，此時如果突然起身容易出現姿位性低血壓使患者暈倒，而且一冷一熱的水溫對血管會造成很大的刺激。

溫差大小 與中風息息相關

每年入冬後中風患者便會開始增加，但誘發中風的關鍵不是氣溫高低，而是溫差變化的大小，突然由冷變熱或是急速由熱變冷都在挑戰人體調適能力，人體對環境變化的調適力又會隨着年齡老化或本身已有心血管疾病而減弱。老年人不僅血管老化，調控血管收縮、舒張的能力也退化，一旦氣溫劇變血壓、心跳就會跟着起伏。如果平時血壓控制不佳，突如其來的忽冷忽熱讓身體來不及反應，血壓更易失控，中風機會就大大提升。

除了季節的差異，中風還常在半夜或清晨出現，這也和外在

環境氣溫突然改變有關，比如許多老人有晨運的習慣，一整晚睡得身子暖暖的，但一早起床出門室內室外溫差大，暖身不及身體就可能受不了。最危險的狀況是患者已經中風還不自知。有些短暫性的腦缺血，其中風症狀在一天之內完全緩解，比如突然一隻眼睛看不見、耳朵暫時失聰、臉部失去表情，但一下子就恢復正常，這種俗稱「小中風」的病人常常在症狀消失後就掉以輕心。

除了溫差這個環境問題，大約40%的中風與高血壓密切相關，血壓太高會使腦血管變硬、變得脆弱，一方面容易破裂，另一方面也易形成動脈硬化的硬塊導致血管狹窄，是栓塞或出血型中風共有的危險因子。而高膽固醇會加速動脈壁粥樣硬化的產生，糖尿病也會引發血管病變並加速動脈硬

化。另外曾經罹患心肌梗塞、心衰竭、風濕性心臟病、裝有人工瓣膜、心律不正、心房顫動，甚至癌症及牙周病的患者，也可能因為慢性感染、慢性發炎其血管容易硬化，這些都會增加中風的機率。

再次提醒讀者，小中風症狀持續時間短暫，而且多數不需要特別治療已可恢復過來，使得患者常常忽視嚴重性而未求醫，說小中風是危害健康的定時炸彈並不為過。若能及早求醫，接受正確的診斷、找出病因同時配合積極治療，就能降低日後發生嚴重腦中風的危險。

其實，中風沒有分輕重和大小，只要出現神經症狀就意味身體可能存在更大的問題，若有危險因子比如年齡在50歲以上、有家族史者，應立即求診預防中風。



■ 眼動脈出現阻塞症狀，即單眼突然失明，約10秒到10幾分鐘才逐漸恢復，是暫時性腦缺血的主要症狀之一。