

# 中風

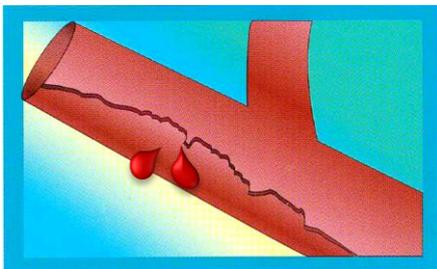
## 甚麼是中風？

中風的醫學名稱為「大腦血管疾病」，是由於腦血管出現「阻塞」或「爆裂」，導致腦部細胞失去血液、氧氣和養分的供應，最終令腦細胞受損或死亡，繼而影響到該部分腦細胞所控制的功能，例如身體、情感及語言機能，妨礙病患者的自我照顧能力。

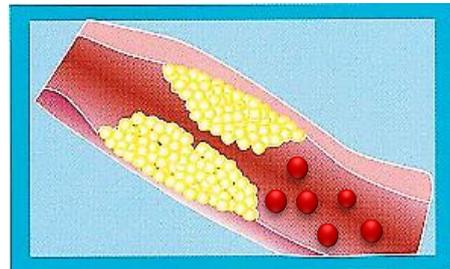


中風主要分為兩類：

1. 出血性中風：俗稱「爆血管」，由於高血壓或腦血管疾病，例如腦血管腫瘤而導致腦血管破裂。
2. 缺血性中風：因腦血管硬化導致血管狹窄及閉塞或因血凝塊流到腦血管造成閉塞。是由於腦血管閉塞或爆裂，導致腦部神經細胞因缺氧而壞死，影響身體機能。



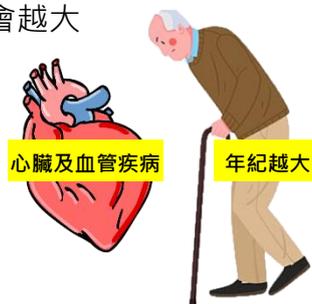
腦血管爆裂



腦血管閉塞

## 引發中風的危險因素

- 年齡 - 年紀越大，中風機會越大
- 高血壓
- 糖尿病
- 心臟及血管疾病
- 心房纖維性顫動
- 血內膽固醇或血脂過高



心臟及血管疾病

年紀越大

- 腦血管腫瘤或腦血管壁過薄
- 吸煙
- 酗酒
- 肥胖、過重
- 缺乏運動
- 家族有中風病史



煙、酒

肥胖

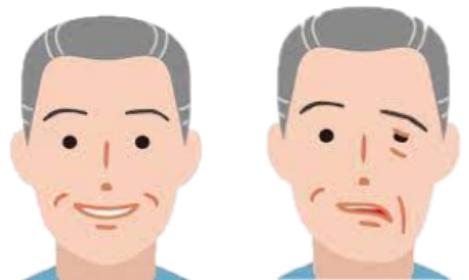
## 中風的警告訊號

中風可以突如其來的發生，而其影響可極為深遠。因此，當出現下列警告訊號時，應多加留意，立即求診。

- 言語不清或說話表達出現困難
- 一隻手臂、腳或半邊臉突然發生短暫的麻痺、軟弱無力或癱瘓
- 如：嘴歪、眼斜、吞嚥困難、流口水
- 視線突然模糊或一隻眼睛看不清楚
- 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
- 可能出現失禁

- 小中風：即「短暫腦缺血」，徵狀與中風相似，但只持續數分鐘便消失，而無遺留永久殘障



## 中風發生的徵狀

中風會令腦部組織的神經細胞因缺氧而死亡，喪失功能。由於腦部不同的區域各有特定的功能，所以中風的徵狀視乎發生病變的位置及其損害程度而定，個別患者會有不同的病徵：

- 如果身體運動區的血管阻塞或爆裂，較輕微的會引致手腳活動不便，嚴重的會導致半身不遂
- 如果是語言區的血管受影響，便喪失語言能力
- 腦部的機能非常複雜，管情緒、管感情、管理智的腦部組織也需要靠血管供應血液和氧氣。假如這些血管出現毛病，病人可能變得情緒不穩定，有些病人會出現嚴重抑鬱，甚至可能會失去記憶。
- 如果是控制呼吸、心跳的中樞區血管出毛病，可導致昏迷及死亡

## 中風後的併發症

- 肺炎
- 吞嚥哽塞
- 壓瘡
- 腦水腫
- 肩膊問題
- 消化道出血



- 腦癇發作
- 排尿困難或失禁
- 便秘
- 下肢靜脈血栓及肺栓塞
- 情緒抑鬱



## 中風的治療及護理目標

現今仍未有藥物可完全治療中風，而手術治療只對部份的中風類型有幫助。現今的治療方法，主要是針對預防及治療併發症以及盡早展開有計劃的康復療程。

由多個不同跨專業團隊提供復康護理、物理治療、職業治療、言語治療、醫務社工服務、臨床心理服務等，在他們的幫助下，希望病人能夠增強自我照顧能力，改善患者的生活質素，保持肢體的功能，防止併發症發生，病情較輕者甚至可恢復工作能力。療程當中，患者及其家人的積極參與、關懷和理解至為重要。此外，中風之後，即使復原理想，也需要長期接受觀察，預防中風再度發生。

## 預防中風

要預防中風的發生，就要注意日常的生活習慣，避免血管硬化的產生：

- 戒除煙酒
- 作息定時，保持心境平和，持之以恆地作適當運動
- 注意均衡飲食，避免進食含高脂肪、高膽固醇、高糖分及鹽分的食物
- 曾患有缺血性中風或心臟病，而又由醫生處方給予預防藥物的人士，應定期覆診和按醫生指示服藥
- 如患有高血壓、高血脂、糖尿病、心臟病或曾患有中風者，必須定期檢查和接受適當治療，確保血糖或血壓處於正常水平。

**預防勝於治療，健康的生活模式，能有效地預防中風。**