

## 勤運動，為什麼還會中風

2013-12-25 天下雜誌 538期 作者：黃惠鈴

體力傲人的前立委蔡同榮，日前驚傳腦出血。一波波冷氣團進逼，中風的機率跟著增加。不只是長者，常熬夜、工作壓力大的年輕人也要注意預防。

隆冬降臨，一波波冷氣團進逼，因中風、心血管疾病就醫的人數，跟著攀升。

七十八歲、體力傲人、熱愛運動的前立委蔡同榮，即使做仰臥起坐、跑步、倒立不輸年輕人，日前也驚傳腦出血，送醫急救。

很多人訝異，蔡同榮體力這麼好，竟也會中風？

「有體力與健不健康，是兩回事，千萬不可忽略規律檢查的重要，」台北榮總神經醫學中心神經內科教授胡漢華解釋，人體為了禦寒，交感神經會興奮，血壓隨之上升、心跳變快，反而增加中風的機率。「尤其腦出血（即出血性腦中風）更明顯，」他說。尤其上了年紀，本來就已增加中風的風險，運動不宜再逞強。

### 生活型態不良 年輕也中風

桃園敏盛醫院神經外科主任柯紹華建議，比起打籃球等短時間內劇烈運動，容易讓血壓飆升，長者更適合氣功、太極拳、健走、散步等緩慢而持久的運動。

除年齡外，國健署曾調查，台灣二十歲以上民眾，四成（約七百萬人）有「三高」（高血壓、高血脂、高血糖）其中一項，其實也是中風、心血管疾病的高危險群。

年輕人也別置身事外，尤其生活型態不良，縱使年輕也會中風。

「久坐、疲勞、工作壓力大，絕對是中風的危險因子，」

胡漢華指出，或是熬夜逸樂、菸酒不忌，也難逃中風的命運。

柯紹華印象深刻，去年冬天有一週，他接手治療七、八個送急診的中風病人，全都是三十幾歲年輕人。

如何遠離中風？綜合專家建議：

一、每天定時量血壓：「這是預防中風最基本、最簡單的原則，卻很少人做到，」

柯紹華指出。尤其冬季，六十五歲以上長者，不論是否有高血壓，都建議要每天固定時段量血壓，掌握血壓的趨勢變化。

連柯紹華自己，不過四十三歲，無高血壓病史，但一到冬天，每天早上、睡前都各量一次血壓。

他經常在診間建議有晨間運動習慣的人，早上要量血壓。

如果發現當天血壓比平常高十幾、二十幾毫米汞柱（mmHg），縱使沒有不舒服，最好也別出門運動。

一般正常血壓值為一三〇／八〇毫米汞柱。但胡漢華提醒，每個人最適合的血壓值不一，最好先諮詢醫生。

二、冬天賴床是好習慣：正常人一天當中，血壓以睡醒時、活動後、生氣時較高。

而冬天早晨，從溫暖的被窩醒來，血壓較高，急速改變姿勢起身，最容易中風。

「冬天賴床是好習慣，不要急著起床，」柯紹華叮嚀。

三、冬天運動，戒急用忍：胡漢華提醒，冬天不要太早外出運動，而且平時如能出十分力、運動時間長，這時出六分力、運動短一點就好。同時要注意保暖。

四、多喝水、多解尿：不少長者怕半夜起床如廁，不肯多喝水，看在醫師眼裡，不無擔心。柯紹華解釋，少喝水、少排尿，一整夜下來，血液濃稠，清晨容易發生阻塞性中風。

如果父母沒有腎臟問題、排尿功能正常，子女應該鼓勵他晚上要適量喝水。同時，子女可視父母的體能狀況，幫父母準備尿壺、便盆椅等，讓他們方便在夜間使用。

五、注意飲食，戒菸、少酒：「預防中風的飲食，就是預防三高及肥胖的飲食，」

飲食重點包括，要吃足夠的蔬果，蔬果中的鎂、鉀離子有助降低血壓。主食中，有三分之一到一半的量，要吃全穀類（麥片、燕麥、糙米等）。另外，要避免吃過多紅肉（牛羊豬等），一週至少吃兩次魚肉。選用橄欖油、葵花籽油等植物油，少用動物油，少吃反式脂肪（常見於人造奶油、糕餅麵包中）。同時要口味清淡，限制鈉的攝取量。尤其，冬天吃火鍋，不免醬料加太多。陳紋慧建議，可多運用較有味道的天然食材，例如洋蔥、菇類、枸杞、當歸等中藥材。中風就像突然拔刀而至的隱形殺手，避免危害，請從平日做起。

---

#### 辨別中風四步驟

腦中風是指因腦血管突然阻塞或破裂，影響腦部血流與供氧，造成腦部急性喪失局部功能。

#### FAST原則 把握黃金三小時

面對中風威脅，台北榮總神經內科教授胡漢華提醒，要把握「FAST」原則：

#### F (Face)：臉部是否突然歪斜？

可請患者微笑或是觀察患者面部表情，兩邊的臉是否對稱。

#### A (Arm)：突然手腳無力？

尤其是發生一側的手腳無力。

可請患者將雙手抬高平舉，觀察其中一隻手是否會無力下垂。

#### S (Speech)：辭不達意或話說不清楚。可請患者讀一句話，觀察是否清晰、完整。

#### T (Time)：一旦有上述其中任一症狀，就要明確記下症狀何時發生，盡速就醫。

把握搶救急性中風的黃金三小時，及時施打「靜脈血栓溶解劑」(tPA)治療。

林口長庚醫院腦中風中心主任李宗海並建議，就醫時，最好選擇符合緊急醫療能力分級評鑑的醫院（基本上多是大醫院）。因為這類醫院具備判斷病人是否適合施打靜脈血栓溶解劑(tPA)的專業訓練。