

中風

何謂中風？

中風是非常嚴重的狀況。在美國，中風是人們的第三大死因。腦部沒有獲得足夠的氧氣就會出現中風。這會導致腦細胞死亡。中風會導致記憶、說話和行動困難等問題。人們會死於中風。腦部越長時間無法獲得氧氣，其受到的損害就越大。

以下是兩種中風類型：**腦缺血** (is-KEEM-ik) 和**腦出血** (hem-o-RAJ-ik)。

- **腦缺血**：由血塊阻塞腦部血管導致的中風。這阻止了腦部獲得所需要的氧氣。它是最常見的中風類型。
- **腦出血**：腦血管爆裂導致的中風。這會導致腦內出血。



中風的徵兆是什麼？

中風的症狀很容易被發現，因為它們出現得很突然。中風的徵兆：

1. 突然感覺臉部、手臂、腿部麻木或無力，尤其是它們都出現在身體的一側。
2. 突然意識混亂、說話或思考困難。
3. 突然一邊眼睛或兩隻眼睛無法看清事物。
4. 突然行走困難、失去平衡和協調力。
5. 突然間頭部劇痛。

您還可以透過三個簡單的問題認識中風。記住「S-T-R」。

- **S**，即要求他或她**微笑**
- **T**，即要求他或她**說話**或說簡單的句子，如「今天天氣晴朗。」
- **R**，即要求他或她同時**舉起**雙手。

有時這些徵兆只在短時間內出現，然後會很快消失。儘管症狀出現的時間很短，但您不應該忽視它們。如果您或身邊的人出現一個或多個中風的徵兆，請立即採取行動！請致電 911。

若需要更多資訊，請撥打 **(415) 615-4555** 致電客服中心或
查看 **www.healthysanfrancisco.org**

中風的風險因素是什麼？

中風的某些風險因素是無法改變的。這些因素包括年齡、性別、人種和家族史。例如，老年人的中風風險較年輕人的風險高。

某些疾病和狀況也會增加您的中風風險。其中包括：

- 中風史
- 高血壓
- 高血膽固醇
- 心臟病
- 糖尿病
- 肥胖症

三種增加您中風風險的生活方式：

- 不健康的飲食習慣
- 缺少運動或不運動
- 吸煙

預防中風

預防中風比罹患中風後再行治療簡單。減少您的中風風險：

- **學習您的中風風險是什麼**，與您的醫護人員談論中風。
- **定期進行醫療體檢**，確保至少每年體檢一次。如果您有任何醫療狀況，您將需要更頻繁地體檢。正確用藥。
- **遵循健康的生活方式**，健康飲食，低鹽和低脂肪。每天鍛煉身體。如有吸煙，請戒煙。喝酒須適度。
- **減輕壓力**，壓力會增加高血壓和中風的風險。學習減輕您生活壓力的方法。深呼吸有助於減輕壓力。鍛煉同樣起作用。為自己預留時間並做一些取悅自己的事情。
- **詢問您的醫療團隊如何使用阿司匹靈**，每天使用一次阿司匹靈對一部分人有幫助。與您的醫療團隊談論使用阿司匹靈對您是否合適。

“About Stroke” Rehabilitation Outcomes Research Center,
Department of Veteran Affairs, www.rorc.research.va.gov
“Strokes” Patient Education Institute, www.nlm.nih.gov

若需要更多資訊，請撥打 **(415) 615-4555** 致電客服中心或
查看 www.healthysanfrancisco.org