

## 腦中風的危險因子

腦中風來如一陣風，說來就來，卻無法隨風而去。腦中風又稱為腦血管意外，乃指發生在腦血管的意外事件。但真的是意料之外嗎？中風是「血管性」的問題，而造成的「急性的」「局部的」中樞神經（主要指大腦）傷害。主要分成缺血性（腦梗塞）和出血性（腦出血）兩大類。由於大腦神經細胞缺乏再生能力，已壞死的細胞並不能夠再生回來，故中風的治療，主要是去挽救那些暫時失去功能但還不致完全壞死的神經細胞，但對於已經壞死的神經細胞就無能為力了；所以有部分中風患者即使接受治療，也還遺留有相當的障礙存在。在台灣中風是造成老年人行動不便、需要長期照護最重要的原因。唯有能有效的預防中風的發生，才能真正減少中風所帶來的後遺症。

中風其實是可以預防的，最主要就是控制引起中風的危險因子，以及找出特定的中風致病機轉然後予以治療。

### 無法改變的(nonmodifiable)：

#### 1. 年紀：男性 $\geq 45$ 歲，女性 $\geq 55$ 歲

中風最具決定性的危險因子就是年紀。年紀大(男性 $\geq 45$ 歲，女性 $\geq 55$ 歲)本身就是一個中風的危險因子。在台灣，大約年紀增長二十五歲，中風的發生機率約增加十倍。也就是在三十八歲時每十萬人有一百人中風，到六十三歲時每十萬人有一千人中風。

#### 2. 性別

男性中風的機會高於女性。在台灣，男性中風機率比女性高 16%，在其他國家性別差異更大(義大利 35%，瑞典 66%)。

#### 3. 家族史

家族史若有人中風，病患其一等親罹患中風的機率大增。同卵雙胞胎中風機率亦較異卵雙胞胎及一般人為高。

### 可以被改變的(modifiable)：

#### 1. 高血壓

高血壓可以說是腦血管的頭號隱形殺手，過高的血壓容易使血管內膜受損，導致膽固醇更容易堆積，加速了血管的硬化。而且血壓太高時，也會直接衝破血管，造成腦出血的危險。據研究，高血壓病患發生腦中風的機率比正常者高出六倍。收縮壓每高 10 毫米汞柱，中風機率男性增加 1.9 倍，女性增加 1.7 倍。而舒張壓增加 7.5 毫米汞柱也會增加 46% 的中風機會。因此血壓的控制與中風的減少有極密切的關聯。平均血壓降低 5 毫米汞柱可以減少 35-40% 的中風機率。因此控制血壓對於減少中風是絕對必要的。控制的方法主要是一些生活方式的改變：減重、多運動、適量的攝取鹽分。若如此仍無法讓血壓正常，便需要使用藥物治療。

## 2. 心臟疾病

罹患心房顫動心不整律病人，終身併發腦栓塞導致缺血性中風的機率是10%。有心臟瓣膜疾病的患者，容易在心臟內形成的栓子，當掉入腦部血管就可能造成阻塞。特別當心律不整，心跳速率變動時，特別容易發生腦中風的危險。心房顫動(atrial fibrillation)可以增加五倍中風的機會。若合併心臟衰竭或瓣膜疾病，其中風機率更可能倍增。以抗凝血劑治療心房顫動可以減低42-86%的中風機率。有冠狀動脈硬化疾病者中風機率幾乎倍增，而急性心肌梗塞也會造成中風。

## 3. 糖尿病

糖尿病也會加速血管壁的增厚及硬化，進而引發腦中風。其所引起的血管硬化，將遍佈全身各角落。不同型態及不同嚴重程度的糖尿病可以增加中風機率達6倍。因此控制血糖也是很重要的。糖尿病人可以利用飲食調整、口服降血糖藥、或注射胰島素來控制血糖。控制血糖還可減少其他的微血管、腎臟、視網膜、及神經病變的發生。此外，糖尿病患者通常連帶有脂肪異常、肥胖及高血壓等症狀產生。

## 4. 高脂血症

高膽固醇者的中風危險性為常人的1.6至2.8倍；血中膽固醇濃度越高，尤其是低密度脂蛋白(LDL)值較高者，中風及心血管疾病機會就越高。高密度脂蛋白(HDL)值較高，中風的機率反而可以減少三分之一。降低膽固醇可以減少粥狀動脈硬化進而減少中風的發生。均衡飲食、規律運動、及藥物併用可有效降低血脂肪。

## 5. 頸動脈疾病

頸動脈狹窄或粥狀硬化塊隨年紀增長而有增加的傾向，六十五歲以上的人可能有一半以上有頸動脈狹窄的機會。大於60%的內頸動脈狹窄的患者中風機會為常人2倍。超過75%狹窄者中風機會更高。若已經有暫時性腦缺血情況發生時，每年中風的機率更高達10.5%。進一步治療可考慮動脈內支架置放等方法。

## 6. 抽菸

抽菸導致中風的機會在男性增加2.5倍，女性增加3.1倍。每天抽四十隻菸中風的機率較每天抽少於十支菸高兩倍。若是抽菸又合併高血壓則中風機率高達正常人的12.2倍。戒菸一年便可降低50%的中風機率，戒菸5年後中風機率就下降到和非抽菸者相同。戒菸可以經由戒菸諮詢專線、尼古丁貼片或專業的戒菸課程來完成。

## 7. 酒精

酒精與中風的關係仍未明確。喝酒量多者(每星期超過300克)中風機率可能倍增，但適度的飲酒(每星期10-90克)反而可以降低中風的機會。

## 8. 其他危險因子

- (1) 肥胖可能與年輕男性與中年女性的中風有關。
- (2) 偏頭痛可能增加中風的機會，尤其女性患者。
- (3) 服用避孕藥會增加三十五歲以上並且有抽菸及高血壓女性中風的機會。
- (4) 其他如貧血、低血鉀、高尿酸、凝血機能異常、紅血球過多症、自體免疫疾病、咖啡及茶等也可能與中風有關。