



第三號殺手病 中風 年奪三千人性命 食煙飲酒危機大

常言天氣變幻莫測，原來「中風」病情的變化也如風一般，難以計算及察覺。中風通常突然發生而沒有警號，往往使病者措手不及。有些病人會半身不遂或癱瘓，嚴重者甚至會死亡。香港每年有近二萬五千人因中風入院，現時大約每二百人當中便有一人中風。另外，香港每年有超過三千人因此而死亡。要預防香港第三號殺手病「中風」，市民絕不可掉以輕心，要注意日常生活及飲食習慣。



撰文：
張德輝醫生
香港大學醫學院
內科學系副教授

膜下腔出血」，多與腦動脈瘤破裂有關。

中風與性別及遺傳有著密切關係，由於女性荷爾蒙可減慢血管硬化，故男性中風的年齡較女性平均早5年，而男性亦較女性多三分之一機會出現中風。另若家族有明顯中風記錄，病發的機會亦會相對較大，且發病的年齡會較早，復發的機會亦較大。中風除因血管硬化外，亦有可能是由先天性血管瘤所引致。

除遺傳因素外，本身患有高血壓及心臟病的人都屬出現中風的高危一族。

由於高血壓往往導致血管內膜受損，促使動脈瘤形成及血管粥樣硬化等，增加中風機會。

另外，心臟病患者多出現心律不整，使心肌未能有效跳動，以致血液流動緩慢，血塊因而產生，影響血液循環系統。

過往亦有數據顯示，心臟病患者在患病後約15至20年較易出現中風。

中風漸趨年輕化

現時香港女性中風的平均年齡約70歲，男性則是65

中風的高危因素

1. 年齡：年紀越大，中風機會越高，男性病發的平均年齡為65歲，女性則為70歲。
2. 家族遺傳
3. 高血壓
4. 肥胖
5. 吸煙
6. 酗酒
7. 糖尿病
8. 心臟病：如風濕性心臟病、冠狀動脈硬化性心臟病



血塊脫落後，會隨著血液的流向流動，以致阻塞其他細小的腦血管。

歲。由於飲食及生活習慣改變，因此中風在香港有年輕化的趨勢。肥胖、糖尿病及膽固醇過高均導致血脂積聚，加速血管硬化。特別現時很多年青人有吸煙及酗酒的習慣，而香煙所含的尼古丁會引致血管收縮，令血壓上升，因此長期吸煙加劇血管硬化。而飲用過量酒精則可導致「爆血管」，中風隨之出現。

由於腦神經細胞主要控制全身機能，如手腳運動、記憶及認知等，故中風對身體可造成輕微至嚴重的傷害。中風一般會導致半身不遂或半邊失去知覺，感覺減



香港每年有近2.5萬人因中風入院。男性病發的平均年齡為65歲，較女性平均早5年。

腦組織缺血缺氧

繼癌症及心臟病後，中風成為香港第三號殺手病。中風即腦部血管出現阻塞或爆裂，以致血液循環受影響，腦部組織因而無法得到充份的養料和氧氣，受影響的神經細胞繼而壞死，引發不同程度的神經功能衰退甚至完全喪失功能，從而影響身體機能的正常運作。

本港的中風病者中，超過七成屬於「缺血性中風」，亦即是腦梗塞，這是由於腦血管阻塞或循環不良造成，主要起因是有粥樣瘤（即動脈硬化），動脈型高壓或腦血栓。由於粥樣瘤令血管內膜受損形成血栓，動脈因此完全堵塞。

男性中風機會較女性高

另約兩成病者屬於「出血性中風」（俗稱「爆血管」），最常見是高血壓令血管破裂而導致出血。

其餘少數則屬於「蛛網

中風常見徵狀

1. 身體變得虛弱，臉部、手臂或腿部感到麻痺或癱瘓。
2. 言語不清、流口水、吞嚥困難、嘔吐。
3. 視力模糊不清，或眼睛肌肉失調，出現重影。



電腦掃描利用顯影劑，以檢查中風病者的血液供應情況。

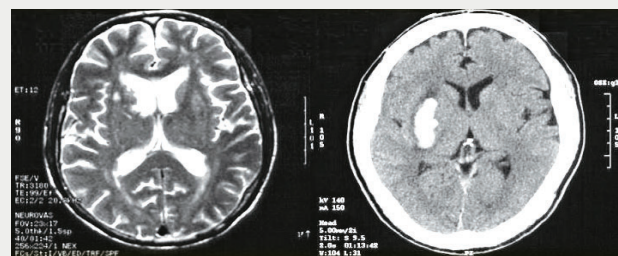


磁力共振可檢查病者有多少腦部神經細胞已壞死。

4. 神志不清，昏迷。
5. 突發性的頭部劇痛或持續的暈眩。
6. 身體突然失去平衡能力，行動不穩或容易跌倒。

中風後常見的併發症

1. 褥瘡：半身不遂的病人常躺在病床上，臀部、腳部及肩膀等部位便長期接觸床褥，在受到壓力的情形下，皮膚便會發炎，甚至潰爛。
2. 呼吸道感染：整天臥床，肌肉力量會減弱，呼吸能力亦相對減低，難以咳出痰涎，故容易導致肺炎。
3. 泌尿道感染：一些中風病人因神經系統受到損害，不懂得排尿，尿液積在膀胱內容易引致發炎。
4. 骨骼發炎：由於身體癱瘓的病者行動不便，難以經常四處走動，以致骨骼活動少，容易引起發炎。



以磁力共振及電腦掃描檢查病者缺血性中風(左)及出血性中風(右)的情況。

退，言語不清，理解能力出現問題，偏盲或突然失明等。部分病情較輕的患者會眩暈、嘔吐及吞嚥困難。此

外，中風可引致不少併發症發生，如肺炎、褥瘡、關節僵硬變形、便秘或小便困難，甚至失禁。

中風復發機會大

曾經中風的人再次出現中風的機會較一般人平均高出5至20倍。由於在之前中風時未受影響的血管不一定沒有問題，故若病者不改變生活及飲食習慣，再次中風的機會很大。現時預防缺血性中風的主要藥物為阿士匹靈，屬於抵抗血小板的藥物。由於血小板的主要功能是填補體內受傷部分，但往往會令血管內膜的血栓增大，故阿士匹靈有助預防缺血性中風。

此外，「重組性纖維溶原酶激活劑」能令動脈血栓凝集的纖維素發生纖維溶解作用，恢復已閉塞的血管，達到治療缺血性中風的目的。但有關藥物需在缺血性

中風發生後3小時內使用，才能發揮療效。

腦神經細胞死去後便不能重生。有研究顯示，每個人出世時的腦神經細胞數量為高峰期，但成長至20至25歲時，腦神經細胞數量已經減低近一半，所以隨著腦神經細胞數量逐年減少，中風的機會亦逐年遞增。故市民不可掉以輕心，對各種高危因素提高警惕，如有頭暈、肢體麻痺或頭部劇痛等情況，應盡快求診，確定是否患上中風的先兆。

另中年人應定期檢查血壓、減低食鹽攝取量、做適量運動及避免肥胖，特別是戒除煙酒。患有高血壓、糖尿病病人需定期接受檢查和治療。若及早檢查腦部神經細胞狀況，醫生會採用電腦掃描或磁力共振掃描，檢查有關病者腦部神經細胞有否壞死情況，或檢查病者腦部血液供應是否正當。