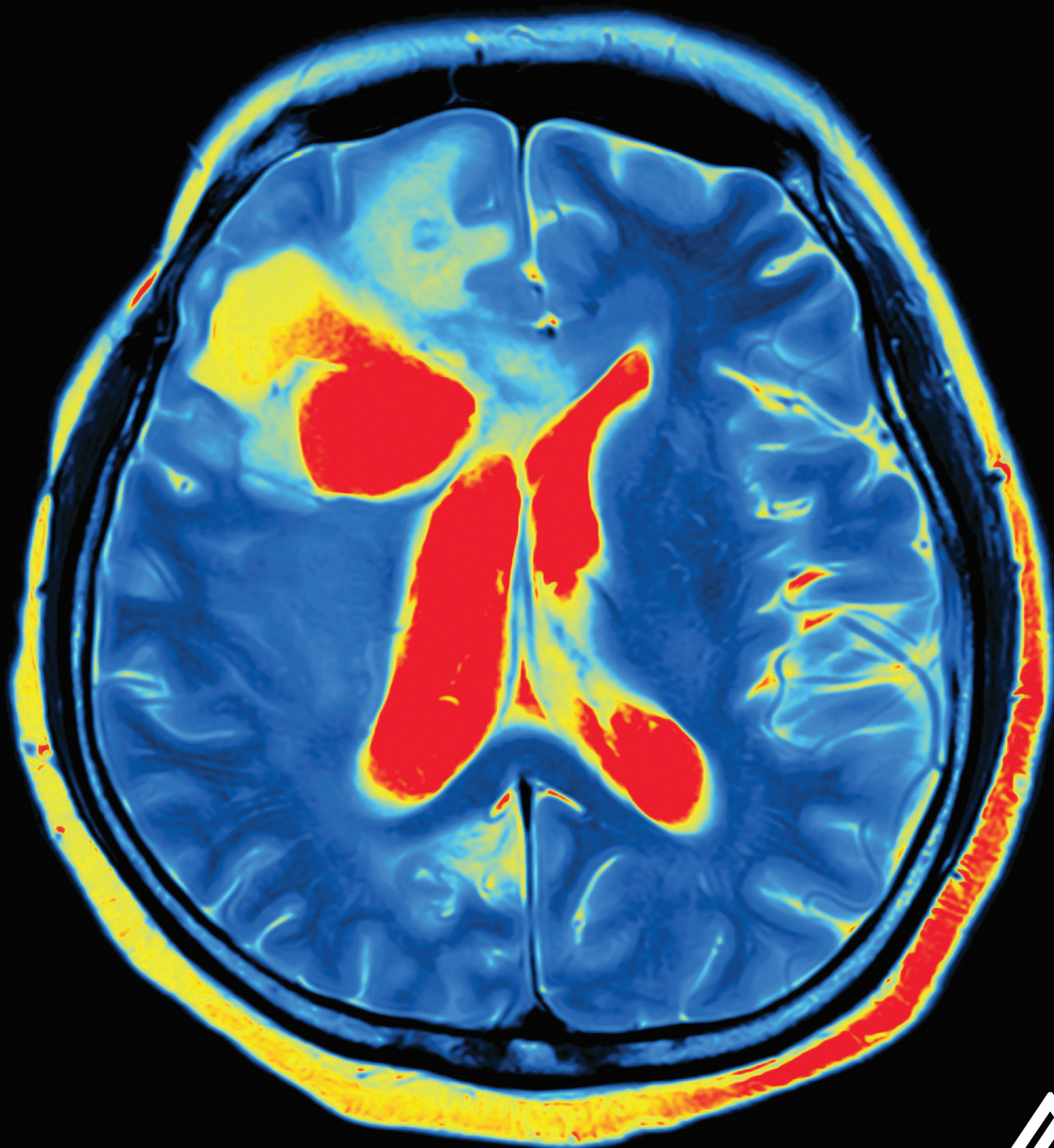


須知事項：

中風



Mount
Sinai
Beth Israel

什麼是中風？

當大腦動脈的血液供應被阻塞或破裂，導致該區域的腦細胞死亡時，就會引發中風。中風後的問題可能包括無法移動身體的一側、身體一側的麻木、行走不平衡以及言語或視覺問題。頭痛、頭暈、記憶力和思維改變以及行為改變也可能發生。

影響的功能取決於腦損傷的程度和位置。

致電 911



什麼是短暫性腦缺血發作？

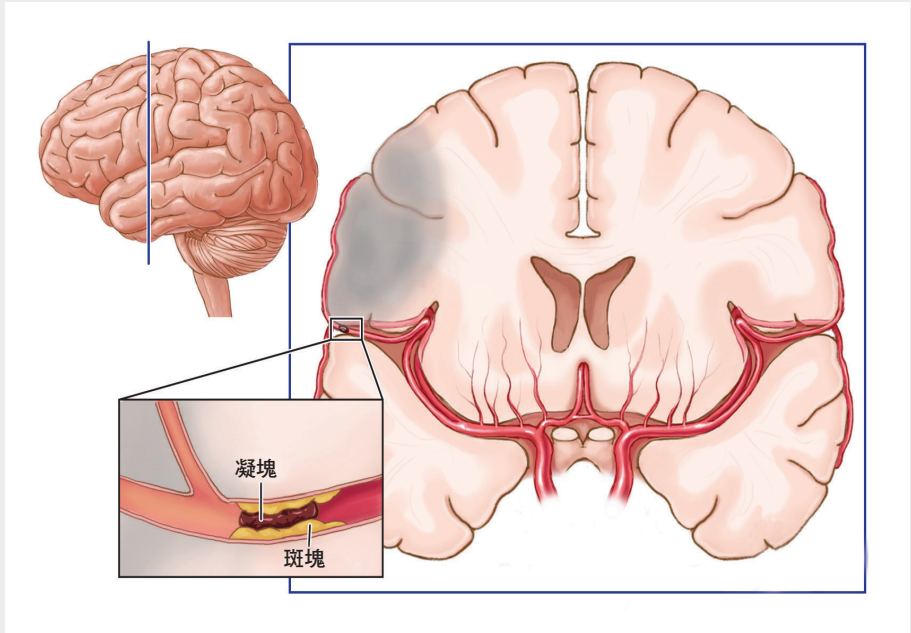
當血液凝塊在短時間內阻塞大腦中的動脈時，會發生短暫性腦缺血發作（TIA），有時稱為小中風。症狀與中風相同，但通常僅持續幾分鐘。

中風和TIA的警告信號和症狀

- 面部、手臂或腿部突然虛弱或麻木，通常在一側的身體
- 失語、說話或理解困難
- 突然視力模糊或單眼或雙眼失明
- 頭暈、走路不穩或無法解釋的跌倒

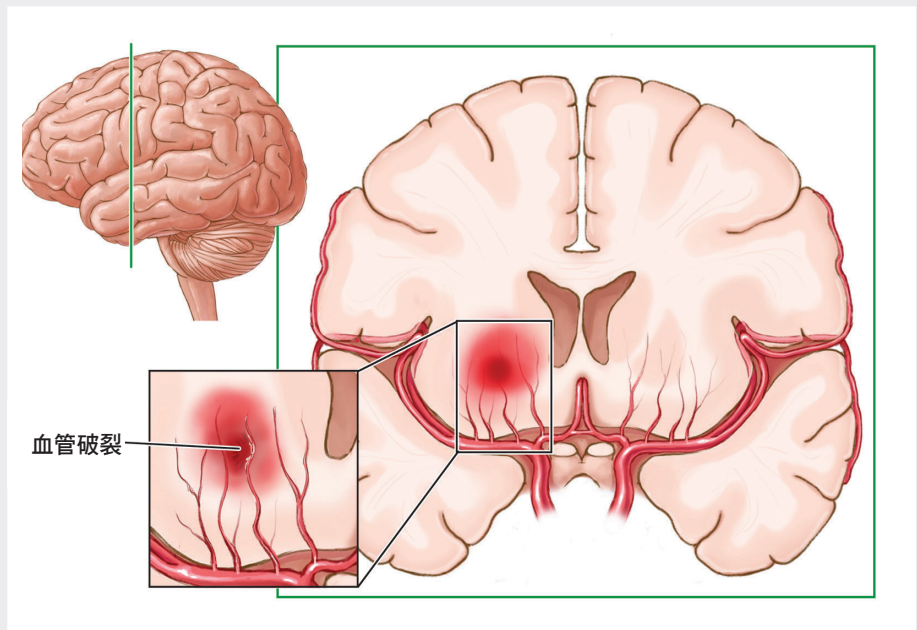
缺血性中風（缺乏血液流動）

- 血管可能因各種原因而被阻塞：
- 膽固醇在動脈壁上的積聚會導致形成阻塞血管的凝塊。
- 凝塊可以從頸部的動脈移動到頭部的動脈並阻塞它。
- 凝塊可以在心臟中形成，移動到頭部的動脈並阻塞它。
- 由於高血壓和糖尿病，一些中風與大腦最小血管的損害有關。

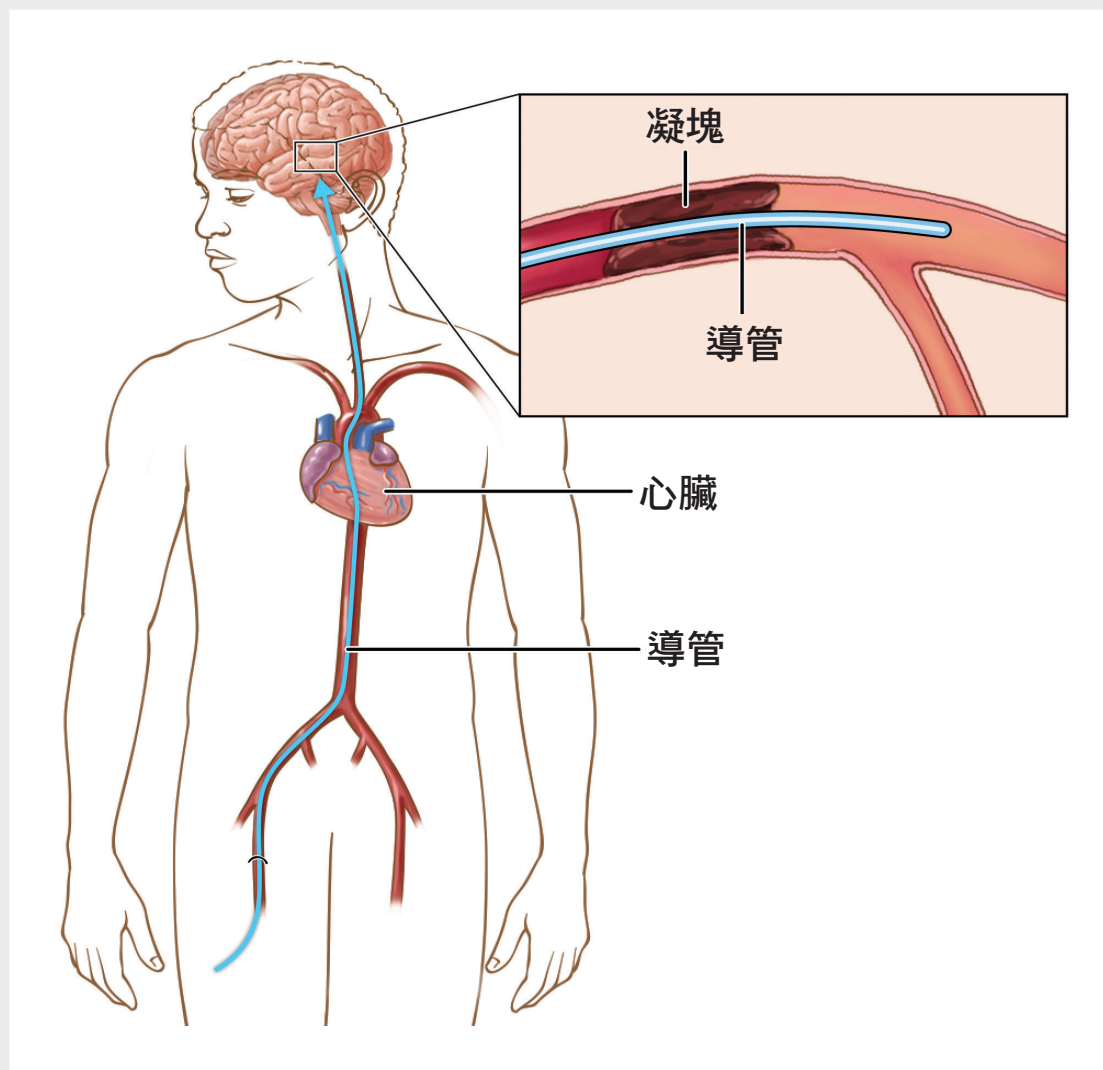


出血（出血）性中風

- 出血性中風的最常見原因是高血壓。較少見的原因包括動脈瘤、血管畸形或其他動脈疾病。
- 當弱化或患病的血管破裂時，就會發生出血性中風，導致血液溢到大腦中。積聚的血液使腦細胞承受壓力並損害腦細胞。
- 患者可能需要緊急手術以減輕腦部壓力，或需要特殊藥物以減輕腦部腫脹。



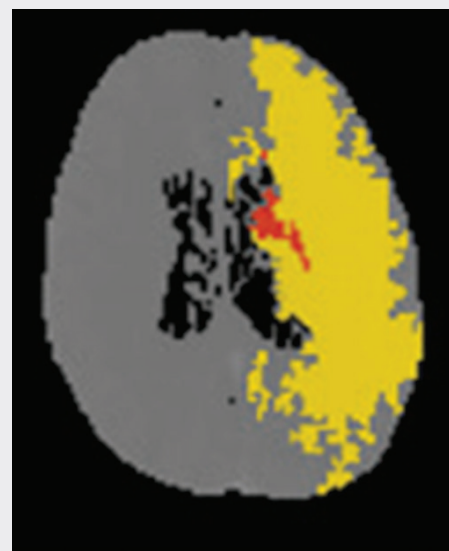
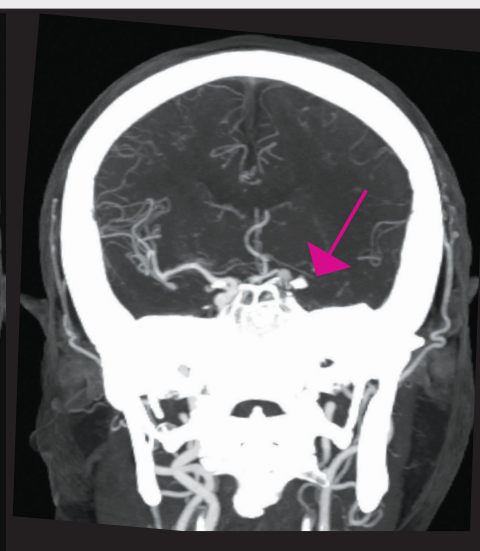
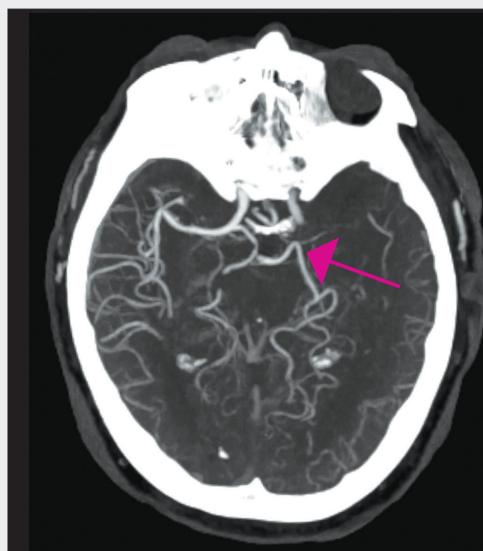
當缺血性中風發生時，時間=腦



可以使用急性療法治療缺血性中風，但是時間很關鍵。恢復血流量越早，我們可以保存的腦細胞越多，恢復的機會就越大。

在症狀發作的早期時間內到達醫院的患者可以接受靜脈內給予消滅凝塊的藥物治療。最佳效果是儘早接受治療。

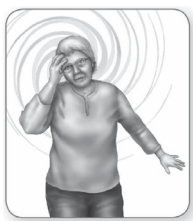
特殊的高級成像技術來確定誰可能是使用通向大腦的特殊導管打開阻塞動脈的手術的候選人。如果大腦中的大動脈被阻塞，則可以這樣做。



中風是緊急情況

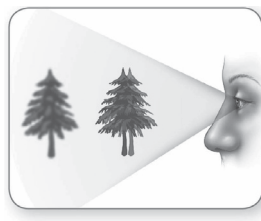
通過了解中風的體徵和症狀，您可以迅速採取行動，也許可以挽救生命 - 甚至可以挽救您自己的生命。

發生中風的第一個症狀時，撥打911 要快 速



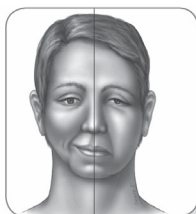
平衡

失去平衡或頭暈；
行走困難



眼睛

雙重視力或視力喪失，
特別是一隻眼睛



面部

下垂或麻木；
不對稱的笑容



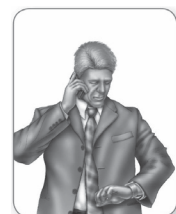
手臂和腿

虛弱或麻木，
特別是在一側



語言

含糊；說話困難
或難以理解



發送警示

給急性中風小組；
注意症狀發作時間

注意首次出現任何症狀的時間。

不要開車去醫院或讓別人載您 - 撥打911，以便醫務人員可以在前往急診室的途中開始進行救生治療。

中風的危險因素

每個患者都是不同的。您的中風專家將幫助您制定個人化的計劃，以最大程度地降低未來的風險。

您可以控制的風險因素

高血壓：高血壓是中風的第一大原因。知道您的血壓並定期檢查。如果您的血壓持續為140/90或更高，則血壓太高。您可以通過減少攝取鹽份、定期運動、保持健康飲食或服用藥物來改善血壓。

吸煙：吸煙除了增加患癌的風險外，還會損害血管。向您的醫生諮詢有關獲得幫助戒菸的資訊。

糖尿病：患有糖尿病會增加中風的風險，因為它可能導致大腦中的小血管受損並加速動脈粥樣硬化疾病。

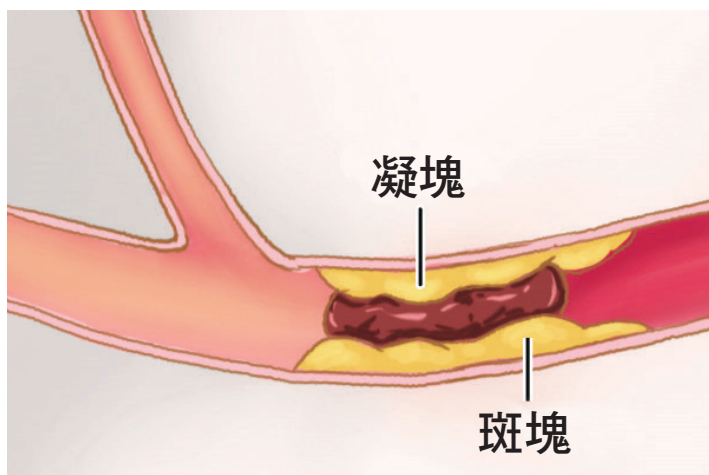
高膽固醇：飽和脂肪、反式脂肪和膽固醇的飲食會提高血液中的膽固醇含量。高膽固醇會增加罹患動脈粥樣硬化疾病或動脈阻塞的風險。

身體不活動和肥胖：處於不活動狀態，體重過重或兩者皆有均會增加罹患心血管疾病和中風的風險。

過量飲酒：女性平均每天喝多於一杯酒或男性每天喝多於兩杯酒會增加中風的風險。

使用非法藥物：使用靜脈藥物與中風有關。無論如何使用，古柯鹼都會增加出血和缺血性中風的風險。

頸動脈或其他動脈疾病：頸部的頸動脈為大腦提供了大部分血液。動脈壁內脂肪斑塊的堆積（動脈粥樣硬化）增加了血塊形成和阻塞動脈的機會。嚴重狹窄可能需要進行手術治療。



心房顫動或其他心臟病：心房顫動時，心臟的上腔顫動。這些微弱而無效的收縮會導致血液聚集和凝結。如果血塊破裂並停留在通向大腦的動脈中，則可能導致中風。心房顫動患者需要大量的血液稀釋劑以防止血塊形成。

先前的TIA：短暫性腦缺血發作是產生短暫中風症狀的「小小中風」，亦是未來中風的警告信號。認識這些症狀並得到治療可以幫助減少中風的風險。

無法控制或更改的風險因素

年齡：中風可以在任何年齡發生，但是您年齡越大，中風的風險越大。

家族歷史和種族：如果父母、祖父母或兄弟姐妹有中風過，則風險會更大。非洲裔和西班牙裔人的中風風險比白種人高。部分原因是高血壓和糖尿病的發病率更高。

其他較少見的原因

動脈夾層：動脈壁撕裂通常與輕度的頸部創傷有關，可導致血凝塊形成、動脈阻塞和中風。這是年輕人中風的主要原因之一。

凝血障礙：可能是獲得性或遺傳性的。

其他血液學狀況：鎌狀細胞病和其他疾病。

先天性心臟缺陷：永久性第一孔開口（卵圓孔或稱PFO）和房間隔動脈瘤。

其他心臟病：腫瘤、心肌病和心臟瓣膜疾病。

偏頭痛相關性中風：有先兆偏頭痛史的人中風的風險較高，尤其是如果他們吸煙或正在接受基於雌激素的荷爾蒙避孕。控制高血壓、膽固醇和糖尿病對這些患者也很重要。

感染：HIV、水痘、結核性腦膜炎、梅毒、敗血症和心內膜炎（心臟腔和瓣膜襯裡的感染）。

炎症狀況：原發性中樞神經系統血管炎、系統性血管炎如狼瘡等。

遺傳疾病：CADASIL、法布瑞氏症等。

藥物：非法藥物、興奮劑和激素避孕藥。

年輕人的中風

年輕人可能患有高血壓、糖尿病、高膽固醇和肥胖，且應篩檢這些情況。吸煙、過量飲酒和使用非法藥物也有相關風險。

對於缺乏這些典型危險因素的患者，應考慮其他較不常見的中風原因。



所有中風患者中，
有多達
10% 發生在45歲
以下的人群中

中風後需要什麼



中風後您可能會遇到的問題

疲勞：中風後感到疲倦是很常見的。您的大腦正在恢復，健康的細胞正在努力彌補失去的細胞。在前幾週內，您可能需要小睡一下以增強體力。不過請放心，這種情況會變好！

頭痛：出血和缺血性中風都可能導致間歇性頭痛。

排尿時有灼熱感或刺痛感：如果您的中風涉及在感官上的改變，您可能會遇到與神經有關的不適。服用藥物會有所幫助。

肌肉痙攣：伸展和治療有所幫助，但可能需要藥物和注射肉毒桿菌毒素。

情緒低落：患者適應中風引起的變化時通常會感到沮喪。請務必讓您的醫生知道您的感覺。

關節疼痛：因虛弱而受壓的關節可能需要特別注意和治療。

復健專業	治療的目標
職業治療	重新學習安全的方法來進行日常活動。治療的重點是手臂、手和手指的使用。
物理治療	重新學習協調和平衡。治療的重點是腿部力量和活動能力。
言語/吞嚥治療	重新學習說話、交流和/或吞嚥的能力。
心理治療	獲得幫助來調整和應對因中風引起的變化。
營養諮詢	制定計劃以維持適合您生活的健康飲食。



出院後

中風的治療可能包括定期的醫療護理、藥物治療和復健。

我的中風類型	☐ 缺血（血流量不足） ☐ 出血	
我的中風歸因於	☐ 小血管疾病 ☐ 大型動脈疾病 ☐ 心源的凝塊 ☐ 其他：_____	
我需要改變的地方	☐ 保持健康的飲食 ☐ 控制我的血壓 ☐ 控制我的糖尿病 ☐ 降低我的膽固醇 ☐ 戒菸 ☐ 增加我的體力活動 ☐ 減肥 ☐ 限制我酒精攝取 ☐ 停止使用非法藥物	
我需要什麼幫助我恢復	☐ 物理治療 ☐ 職業治療 ☐ 言語/吞嚥治療	
與我的中風專家定期跟進	醫生 _____ 電話： _____ 下一次約診： _____	



資源

美國中風協會
致電 (888) 478-7653
訪問strokeassociation.org
電子郵件
strokeassociation@heart.org

美國國家中風協會
致電 (800) 787-6537
訪問stroke.org

國家失語症協會
致電 (800) 922-4622
訪問aphasia.org
電子郵件naa@aphasia.org

美國體育學院
醫學與復健
致電 (847) 737-6000
訪問aapmr.org
電子郵件info@aapmr.org

國家神經疾病和中風研究所
致電 (800) 352-9424
訪問ninds.nih.gov

腦中風聯盟
致電 (301) 496-5751
訪問brainattackcoalition.org

腦動脈瘤基金會
致電 (888) 272-4602
訪問bafound.org
電子郵件office@bafound.org



**Mount
Sinai
Beth Israel**

