



# 天气转冷提升中风危机

王先生是专职股票经纪，每天工作超过16小时承受极大压力。在这样忙碌又紧张的生活里，某日王先生突然觉得晕眩、肢体无力、麻木，但不久后又恢复正常，幸好王太太警觉硬是要陪他到医院就诊，经检查后医生表示他有可能是暂时性脑缺血。

## 小中风是中风先兆

究竟甚么是暂时性脑缺血呢？暂时性脑缺血（Transient Ischemic Attack），俗称小中风，是指突发性脑部缺血所造成的神经症状。与中风最大的分别是，暂时性脑缺血在24小时之内其神经症状就会恢复正常，而且不会留下后遗症。脑缺血或中风的危险因子可分为先天及后天两部分。先天性的因子包括内颈动脉的厚度，由于男性的内颈动脉厚度较女性为高，男性罹患中风的机率也远较同年龄的女性为高。家族中曾有过中风家族史的人士，罹患中风的机率也较一般人高。

至于后天性的因子则包含高血压、吸烟、心脏疾病、心血管疾病、糖尿病，以及重度酒精滥用等。

暂时性脑缺血主要包括了以下症状：

1. 单侧肢体突然无力或感觉麻木。
2. 脑干缺血症状，如晕眩、复视（一个东西看成

两个或多个影像）、步履不稳及意识模糊。

3. 出现眼动脉阻塞症状，即单眼突然失明，约10秒到10几分钟才逐渐恢复。

高胆固醇、高血压、冠状动脉心脏病，都已被证实直接或间接与中风有关。根据2007年刺针杂志的论文发表，发生暂时性脑缺血的患者中有三分之一人有机会在48小时内发生中风，研究显示暂时性脑缺血发作可视为中风的前兆，暂时性脑缺血发作愈频繁或时间愈长者，中风机会率也愈高，大约有三成会形成脑中风。

## 从日常习惯 预防小中风

### 定期健康检查

有高血压问题者务必及早治疗，同时养成定期检查血压的习惯。

### 健康的饮食习惯

减少油脂、糖、盐的摄取，建立均衡

健康的饮食习惯，避免暴饮暴食，并维持正常体重。

### 适量的运动

依个人兴趣、环境因素等养成运动的习惯。适量的缓和运动如散步、太极拳等可以降低血液中的胆固醇，进一步降低高血压患者的血压、改善血液循环。



■ 每年入冬后中风患者便会开始增加，但诱发中风的关键不是气温高低，而是温差变化的幅度。

### 避免诱因

应避免引发中风的诱因，比如剧烈运动或劳动、饮酒、吸烟、长期失眠、精神激动、兴奋、发怒、便秘造成大用力等。

### 沐浴时水温应适中

洗澡水温不要太冷或太热（建议约摄氏26到40度），老年人切勿贸然尝试温泉浴，因为在热水中浸泡一段时间后，全身血管扩张会令血压下降，此时如果突然起身容易出现姿势性低血压使患者晕倒，而且一冷一热的水温对血管会造成很大的刺激。

## 温差大小 与中风息息相关

每年入冬后中风患者便会开始增加，但诱发中风的关键不是气温高低，而是温差变化的大小，突然由冷变热或是急速由热变冷都在挑战人体调适能力，人体对环境变化的调适力又会随着年龄老化或本身已有心血管疾病而减弱。老年人不仅血管老化，调控血管收缩、舒张的能力也退化，一旦气温剧变，血压、心跳就会跟着起伏。如果平时血压控制不佳，突如其来的忽冷忽热让身体来不及反应，血压更易失控，中风机会就大大提升。

除了季节的差异，中风还常在半夜或清晨出现，这也和外

环境气温突然改变有关，比如许多老人有晨运的习惯，一整晚睡得身子暖暖的，但一早起床出门室内室外温差大，暖身不及身体就可能受不了。最危险的情况是患者已经中风还不自知。有些短暂性的脑缺血，其中风症状在一天之内完全缓解，比如突然一只眼睛看不见、耳朵暂时失聪、脸部失去表情，但一下子就恢复正常，这种俗称「小中风」的病人常常在症状消失后就掉以轻心。

除了温差这个环境问题，大约40%的中风与高血压密切相关，血压太高会使脑血管变硬、变得脆弱，一方面容易破裂，另一方面也易形成动脉硬化的硬块导致血管狭窄，是栓塞或出血型中风共有的危险因素。而高胆固醇会加速动脉粥样硬化的产生，糖尿病也会引发血管病变并加速动脉硬化。

化。另外曾经罹患心肌梗塞、心衰竭、风湿性心脏病、装有瓣膜、心律不正、心房颤动，甚至癌症及牙周病的患者，也可能因为慢性感染、慢性发炎其血管容易硬化，这些都会增加中风的机率。

再次提醒读者，小中风症状持续时间短暂，而且多数不需要特别治疗已可恢复过来，使得患者常常忽视严重性而未求医，说小中风是危害健康的定时炸弹并不为过。若能及早求医，接受正确的诊断、找出病因同时配合积极治疗，就能降低日后发生严重脑中风的危险。

其实，中风没有分轻重和大小，只要出现神经症状就意味着身体可能存在更大的问题，若有危险因素比如年龄在50岁以上、有家族史者，应立即求诊预防中风。



■ 眼动脉出现阻塞症状，即单眼突然失明，约10秒到10几分钟才逐渐恢复，是暂时性脑缺血的主要症状之一。