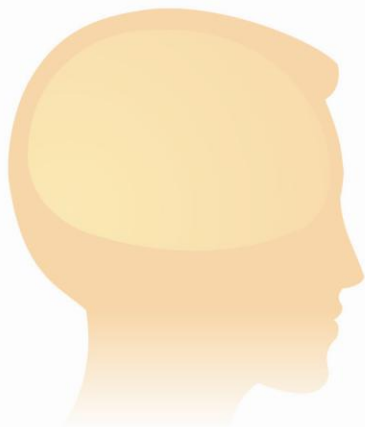


預防

一、針對性預防

1. 定期檢查血壓、血脂、血糖，並維持在正常範圍內。
2. 積極預防及治療高血壓、糖尿病、心臟病、高膽固醇血症。



二、實踐健康生活模式

1. 控制體重



2. 均衡飲食



3. 適量運動



4. 戒煙



5. 不酗酒



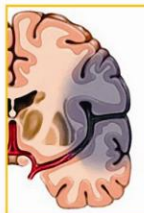
預防 腦中風

什麼叫腦中風？

腦中風，即腦部血液供應障礙（腦組織缺血或出血），使氧氣和養分不能運送給腦細胞，以致腦組織受破壞，引致身體部份暫時或永久喪失功能，甚至死亡；此外，腦中風是成人導致傷殘的最常見病因的首位。

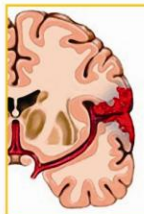
分類

腦中風分兩大類：缺血性中風和出血性中風。



缺血性中風

由於血凝塊阻塞腦血管血流，導致腦組織缺血、缺氧，腦細胞受破壞；此類型佔中風85%，其中包括腦血栓形成和腦栓塞。



出血性中風

因腦血管破裂血液溢出腦組織，多與高血壓和腦血管病變有關。

危險因素

腦中風的危險因素比較複雜，主要分為以下兩方面：

1. 疾病方面

- 高血壓
- 糖尿病
- 高膽固醇血症
- 短暫性腦缺血性發作：俗稱“小中風”是中風前的徵兆，若發作時得到有效處理，可減低中風的風險及其發展。

2. 生活習慣方面

- 吸煙
- 酗酒
- 不健康飲食
- 缺乏運動

症狀

雖然大部份患者在中風前無先兆，但在出現下列症狀首三小時立即急救及求醫，可大大減低致殘或死亡的機會。

- 1 突然面、手臂、腿無力或麻木，尤其是單側或單肢



- 2 突然言語不清、說話困難或意識模糊



- 3 突然視力模糊或視物不清



- 4 突然頭暈、行走困難或身體失去平衡



- 5 突然不明原因的嚴重頭痛

