

星雲大師因出血性腦中風就醫開刀，醫師表示，季節交替、天氣突然變冷，腦中風患者會比平時增加近 1 倍，如出現臉麻、說話模糊不清、雙手無法平舉，應把握黃金 3 小時就醫。

汐止國泰綜合醫院腦神經內科主任曾元孚今天表示，腦中風分為 2 種，高達 7 成患者是「缺血性腦中風」雜質或血塊阻塞血管，導致腦部缺血；另有 3 成則為「出血性腦中風」，因腦血管破裂，血液流入腦組織形成血塊，壓迫腦組織。

汐止國泰醫院神經外科主任蘇亦昌說，每當天氣轉涼，溫度變化大，血管就會收縮，阻塞、破裂風險也隨之增加，因腦中風就醫的患者也會比平時多出近 1 倍。

哪些人應特別注意腦中風上身？蘇亦昌指出，有高血壓、高血脂、糖尿病、心臟病、心律不整的患者都是危險族群，曾中風過的患者腦中風的風險也會增加，另像是 65 歲以上長者，因血管彈性差，也應特別注意。

辨別腦中風謹記「FAST」4 步驟，蘇亦昌解釋，F 是臉 (Face)，觀察患者面部表情，兩邊的臉是否對稱；A 是手臂 (Arm) 請患者平舉雙手；S 是說話 (Speech) 觀察患者說話是否清晰完整；T 是時間 (Time) 當患者出現任一種症狀時，應記下發作時間，並把握黃金 3 小時送醫。

國健署提出預防腦中風 7 重點，包括天冷時應注意保暖，尤其是老年人應避免冷天一大早出門；飲食以清淡為原則，多清蒸、水煮、涼拌，少吃油炸食物；每週至少運動 3 次以上，老人家多選擇步行、做體操等緩和運動；戒菸、戒酒；保持情緒穩定；定期做健康檢查、量血壓、血糖及血膽固醇；遵循醫囑治療慢性病。(中央社)

全文網址：<http://news.tvbs.com.tw/health/683701>