

冬日易誘發中風 可致半身不遂， 甚至死亡！

中風高危日子，如何預防？

每年12月到第二年的3月，是中風的高峰期，步入中年要留意，高脂、高血糖和高血壓人士尤其易中招。



損害腦功能 失去活動能力

中風分為兩類：

- ① **缺血性中風** - 由於腦部血管栓塞，血液無法流通，腦細胞缺血死亡，造成永久性神經損害，導致身體部分機能失去活動能力。
- ② **出血性中風** - 因腦血管爆破，血液不斷擴大到周圍腦組織，直接影響腦部重要部分，後果更嚴重，亦有較高死亡率。

冬季血壓升 中風高峰期

冬天有更高發病率，原因是於寒冬的天氣下，血管會收縮來減少體溫流失，而且出汗量會減少，間接提升血壓，若本身已有血管硬化，腦部脆弱的微細血管更易不勝負荷，隨時破裂中風！血脂或膽固醇水平高，會增加血液黏稠度，增加心臟負荷，間接提升血壓。中年人士、高血壓、心臟病、糖尿病患者及肥胖人士是高危一族，應多加留意。



預防中風 慎記6招

要減低冬季中風的風險，並不單單限於冬季「臨急抱佛腳」，需日常做足護理工夫，才能真正減低發病機會，包括：

1.



戒除吸煙、喝酒，因吸煙會直接增加心腦血管風險，影響力比任何因素還高。

2.



均衡飲食，
每日2份水果，
3份蔬菜。

3.



控制體重，維持正常BMI及腰圍，遠離中央肥胖。

4.



定期身體檢查，如「血管年齡檢測」，監測健康狀態。

5.



保持情緒穩定，
避免心情激動。

6.



每日規律運動

Omega-3脂肪酸可穩定血壓

若不想成為中風高危一分子，平日的飲食需要節制，定時定量，減少高鈉高脂的食物，高鈉食物不單指醃製及罐頭食物，近日連炒麵、點心也列入高鈉食物的榜首，而煎炸食物會加快血管硬化，外出飲食人士需多加留意。另外，美國心臟協會建議每周攝取兩份深海魚類的Omega-3脂肪酸，因Omega-3脂肪酸可減低血脂水平、暢通血管、穩定血壓。

總括而言，冬天只是增加發病機會的因素，並非中風主因，所以要預防中風，應從日常生活調理，非一朝一夕、或單靠藥物便可處理的事。

資料提供：

陳亨利醫生 簡介

- 香港大學內外科全科醫學士
- 香港家庭醫學院院士
- 香港醫學專科學院院士 (家庭醫學)