



腦水管 突然斷水怎麼辦？

腦中風成因與預防

文／許晉譯 花蓮慈濟醫院高齡整合照護科主治醫師
攝影／鄭仕雯

有中風病史者 是二次中風的高危險群

曾有缺血性腦中風過的患者，也是二次中風的高危險群，究竟要如何避免腦中風二次發生，精準找到腦中風的原因是非常重要的。每一次的腦中風發生之後，神經內科醫師會針對所有的腦中風危險因子去進行評估，希望盡可能的降低未來腦中風的機會。

缺血性腦中風的原因按照病生理機轉，粗略可以按照疾病致病機轉分成兩大類，一類是動脈硬化造成的，另一類則是血栓所造成的。

腦中風發生時 彷彿家中水管沒水

在衛教座談，我經常會問：「如果把這兩種類型的缺血性腦中風相比，哪一種的嚴重度比較高？」一般人通常對這樣的問題難以想像，非常難作答。腦中風按照臨床上的定義，就是腦部血流因為血管阻塞或者破裂，造成腦部灌流不足的情形，這樣的狀況跟家中的水管供應用水非常類似。

無預警停水 最讓人措手不及

因此，當我們把腦部的血管想像成家中的水管的時候，大家就可以瞬間了解，為什麼血栓型的腦中風，經常中風嚴重度都比較高。因為家中如果是突然無預警斷水（類似血栓型腦中風），對於家庭的生活會有非常大的影響；如果家中是逐漸減壓供水（類似動脈硬化型腦中風），家庭則可以逐漸調整用水量。

血栓型腦中風 尋找中風源頭最費工

面對血栓所造成的腦中風的病人，神經科醫師會非常努力去找尋血栓造成的



花蓮慈濟醫院開立專門照顧六十五歲以上民眾健康的高齡整合照護科門診，具備神經科專長的許晉譯醫師常自製簡單易懂的簡報檔衛教分享。

可能位置。血栓最常見的位置，經常就是我們的心臟。最常見的是心房顫動相關的腦中風，這類患者經常也是造成大血管全面阻塞，黃金時間內需要接受機械取栓手術的患者。另外可能是心臟結構的問題或者是到達腦部的血管沿途有血管崩裂。

找尋血栓的過程，神經科醫師需要與心臟內科醫師通力合作，才能找到血栓的正確位置。

隱源性腦中風不少見 長時間心電圖是必要檢查項目

不過還是有約略四分之一的患者，經過一系列的檢查之後，仍然沒辦法找到正確的腦中風原因，這類患者被稱為隱源性腦中風。目前對於隱源性的中風治療模式，醫界還不是非常確定。

隱源性腦中風的患者，後續仍可能會透過神經內科密切的評估之後，發現隱源性腦中風的真正原因。其中相對常見的，還是潛在的陣發性心房顫動。要發現這類的患者，經常需要使用七天、十四天的長時間穿戴式心電圖，甚至需要使用植入性的心電圖，才會發現陣發性的心房顫動。

心房顫動是高齡者最常見的心律不整之一，會增加五倍以上的腦中風風險，而且已經有效果佳而且安全性高的新型抗凝血劑可以使用，只要能夠正確找到腦中風的原因。



利用輕便的心電圖快篩及心律檢查儀器，可幫助民眾大致了解自己的心臟健康程度。

動脈硬化影響身體大小血管

動脈硬化這類的腦中風，可能影響到大型血管造成頸動脈狹窄或者顱內大血管狹窄，使得腦部的血量出現問題；也可能造成小血管的阻塞，造成腦部某些特定位置的血管受損，由於受損後會在腦部形成小的空洞化組織，因此也被稱為小洞性腦中風。而無論是大血管或者小血管的腦中風，比較容易出現一些前驅症狀，臨床上被稱為暫時性腦缺血。

暫時性腦缺血

48小時內最可能惡化成腦中風

暫時性腦缺血的患者，有部分患者最後仍然轉變成腦中風發生，而這些最後轉變成腦中風的患者，最容易惡化的時間在於前四十八小時。

因此，當有類似腦中風症狀發生之後，就算症狀後來完全恢復，還是要盡快找神經內科醫師檢查，確認是否為暫時性腦缺血，並且盡快找到缺血原因，避免暫時性腦缺血惡化成腦中風發生。

預防動脈硬化相關腦中風 規則就醫治療

而動脈硬化性腦中風，由於國民健康署、家庭醫學科、心臟內科及新陳代謝科醫師努力控制患者的心血管風險因子底下，患者經常在保護自己的心臟時，就同步保護了腦部。因此，如果是

已經穩定在這些科別就診，控制三高慢性病，甚至有狹心症的患者，預防這類腦中風發生的最重要方法，就是規則就醫，配合醫師治療控制慢性病問題。

對於如何有效預防腦中風發生，我有以下三點建議：

1. 曾經有腦中風病史的病友，是二次中風的高危險群。積極找到所有可能再次腦中風的危險因子，才是阻止二次腦中風的不二法門。缺血性腦中風按照病生理機轉，可以初步分成動脈硬化型以及血栓型。通常血栓型的腦中風，臨床中風嚴重程度較高，死亡率以及再次中風機會都比較高，不可以掉以輕心。
2. 血栓型的腦中風，最常見的是心房顫動在心臟所產生的血栓。此外，隱源性腦中風之中，大約占腦中風患者中的四分之一；其中仍有一群人腦中風的原因和心房顫動有關，這群人需要長時間使用穿戴式心電圖，甚至使用植入式的心電圖，才可能會發現陣發性心房顫動。
3. 暫時性腦缺血有可能惡化成腦中風，這類患者大多數會在兩天內惡化成腦中風，因此當有類似腦中風症狀發生時，請盡速至神經內科門診就醫，找到正確的缺血性腦中風或者暫時性腦缺血可能原因。👤