

Traditional Chinese

中風的事實 STROKE FACTS

什麼是中風？

(What is a stroke?)

血液凝固或是破裂的血管無法使血液流向大腦時，中風就會發生。當這種情形發生時，大腦的細胞就無法得到足夠的氧氣。當血管阻塞時，大腦阻塞的部份就無法正常運作。如果中風發生的大腦部份，正好是控制右手臂的大腦部位，那麼右手臂就會虛弱或是癱瘓。沒有足夠的血液，腦細胞無法產生足夠的能量，腦細胞就會受損和死亡。**中風是腦受損!中風是醫療緊急事件!**

你怎麼知道中風正在發生在你身上？

(How do you know that you are having a stroke?)

中風的症狀是在幾分鐘內顯現，而不是經過幾小時或幾天才顯現。

如果你有下列症狀，就表示中風正在發生：

- 突發性臉部、手臂和/或腳的虛弱、麻木和刺痛，尤其是發生在身體的一邊，或是手和/或腳不聽使喚
- 突發性困惑，說話困難，無法說話或是無法了解他人的說話
- 突發性視力模糊，尤其是單眼或是雙重影像
- 突發性嚴重頭痛
- 突發性走路困難、頭昏、不穩和突然跌倒，尤其還伴隨著上述的症狀

其它重要中風症狀還包括：

(Other important stroke symptoms include :)

- 突發性嘔心、發燒、嘔吐(幾分鐘後發生，而不是幾小時或幾天)
- 短暫喪失意識(昏倒)
- 呼吸困難

如果你有上述症狀，縱使這些症狀不會造成疼痛或最後消失了，不可等待，撥打 911!行動愈快，治療效果愈好!每分鐘都極為關鍵!

你是中風的高風險者嗎？

(Are you at risk for a stroke?)

如果你有下列任一情況，你就是屬於中風的高危險群。

- 高血壓
- 糖尿病
- 口服避孕藥
- 喝酒
- 驗血結果不穩定
- 吸煙
- 高膽固醇
- 外傷或意外
- 中風家族史

預防中風方法

(Stroke prevention guidelines)

- 了解你的血壓。在定期身體檢查時，至少一年檢查一次。如果血壓偏高，告知醫生控制血壓
- 檢查是否有任何心臟問題

- 如果你吸煙，立刻停止吸煙
- 如果你飲酒，請適量。不要狂飲
- 檢查是否膽固醇偏高
- 如果你有糖尿病，遵循醫生的指示控制你的糖尿病
- 你的日常活動應該包括運動
- 享用低鹽低脂肪的飲食
- 詢問醫生你是否有血液循環的問題，因為這會增加你中風的風險

如果你有任何中風症狀，立刻求助。立即的醫藥治療可救你一命和增加復原的成功率。

如果有人中風，該怎麼做？

(If someone is having a stroke, what can be done about it?)

廣為人所公認的是，早期積極性的中風治療可預防或減低對腦部的損害到最小。例如，因血塊造成的中風，服用打開血塊的藥物有時可以改善通往大腦的血流量。然而，這些藥物只有在下列情況才可使用：

- 中風症狀開始後三小時內服用
- 病患對這些藥物不會過敏或產生危險(例如流血的風險)

其他可以做的事還有(愈早做愈好)：

- 治療高血壓
- 治療會形成血栓的狀況(例如不規律的心跳)
- 去除血液凝聚(血腫)，以免引發流血性中風

中風只會發生在老年人身上嗎？

(Do strokes only happen to old people?)

不是。任何年齡層都會發生中風，包括嬰兒。然而，的確三分之二的中風者是在 65 歲以上。另外三分之一的中風者發生在 35 歲到 65 歲的人身上。

中風造成的傷害是永久性的嗎？

(Is the damage by a stroke permanent?)

這個說明可能是真實的也可能不是真實的。真實的是，因為中風而死亡的腦細胞永遠不會復原。這不是真實的，因為中風而造成的手腳不能動和不能說話不見得是永久性的。這是因為經一段時間後，有一些腦細胞會“學習”原來受損的腦細胞具有的功能。雖然不是每個情況都是如此。每個人復原的情況都不盡相同，全視受損的腦部位和受損的程度而定。

我在什麼地方可以找到更多訊息？

(Where can I find more information?)

請教你的家庭醫生，或者致電亞省健康聯線，二十四小時備有護士提供意見及健康資訊，免費長途電話 1-866-408-LINK(5465) 或者國語健康聯線 403-943-1554，廣東話健康聯線 403-943-1556

資料來源：健康聯線網站 www.healthlinkalberta.ca

中風，健康資訊，亞省健康服務

若閣下欲重溫「健康人生路」系列早前的文章，請瀏覽互聯網

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm 閱讀以貴母語寫成的健康資訊。