

關於中風

繁體中文資料頁

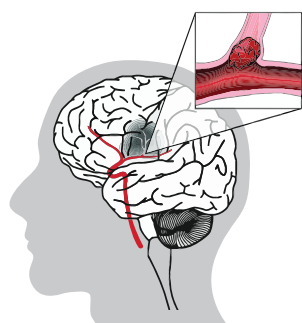
About Stroke Fact Sheet
Chinese Traditional

什麼是中風？

中風攻擊大腦，而大腦控制著人的身體。大腦需要血液中攜帶的氧氣和營養素。當大腦無法獲得所需的血液時，就會發生中風。

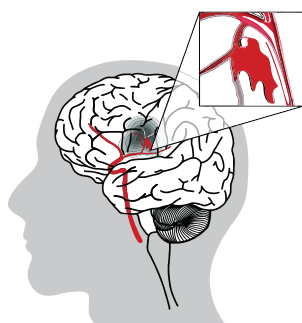
當腦細胞沒有得到足夠的血液時，它們就會快速死亡。每分鐘可能有多達190萬個腦細胞死亡。

中風有兩種類型：



缺血性中風

(英文為Ischaemic，
發音同“is-key-mick”)
血凝塊或斑塊阻塞動脈



出血性中風

(英文為Haemorrhagic，
發音同“hemm-orr-ragic”)
動脈斷裂或爆裂

每次中風都不一樣。中風如何影響一個人取決於它在大腦中發生的位置，以及中風的程度大小。

中風可以影響一個人的身體、他們的情緒以及他們的思維方式。它能夠導致肌肉無力，以及言語、記憶、聽覺或視力方面的問題。

**中風在任何情況下都是一種醫療緊急狀況。
一旦發現中風徵兆，應立即撥打三個零(000)。**

TIA有何不同？

TIA是指短暫性腦缺血發作。當您的大腦血液供應短時間阻塞時，就會發生TIA。TIA與中風有相同的徵兆，但這些徵兆會自行消失。這些徵兆通常只會持續幾分鐘。

絕對不要忽視TIA。即便徵兆已經消失而您感覺好轉，也要立即撥打三個零(000)。

瞭解中風的跡象



臉部

歪斜？



手臂

抬不起來？



口齒

不清或困惑？



時間

非常關鍵！立即撥打 000 (急救電話)。

如出現任何這些跡象
則要盡速行動，立即撥打 000

與家人和朋友分享消息。

健康生活的5個秘訣



抽出時間進行健康檢查

請定期到您的醫生處檢查，瞭解您是否有中風的風險因素。如果您已超過45歲，這一點就更為重要。

- › **要求進行血壓檢查。** 高血壓是中風的最大風險因素。沒有醫生或藥劑師的測試，您無法判斷您是否患有高血壓。測試很快，也不疼。
- › **檢查膽固醇水準。** 讓您的醫生檢查您的血液中的膽固醇是否過高。您可以通過不食用飽和脂肪來降低膽固醇，例如動物脂肪。
- › **就糖尿病諮詢您的醫生。** 您可以通過健康飲食、規律運動和檢查血糖水準來控制2型糖尿病。
- › **檢查是否脈律不齊。** 房顫是指您的心臟無法以平穩的方式搏動。就如何治療房顫諮詢您的醫生。



健康飲食

不良飲食會導致高血壓、高血脂、糖尿病、心臟病和中風。健康飲食對降低中風風險很重要。

- › **平衡飲食。** 多吃水果、穀物、蔬菜、瘦肉、家禽、魚、減脂牛奶和優酪乳。少吃動物脂肪。
- › **少吃鹽。** 閱讀包裝食品上的標籤，瞭解其中的鈉含量。
- › **更換糖的種類。** 吃堅果或新鮮水果，而不是甜點。用水代替含糖飲料。
- › **吃新鮮食品。** 從市場裡購買新鮮食品。少吃加工食品。



多活動

不活動、超重或體內脂肪過多會導致高血壓和高膽固醇。經常鍛煉。

- › **步行。** 去散步或徒步履行，而不是開車。試著以比平常更快的速度走路。
- › **報名參加每週課程。** 例如，您可以參加舞蹈、健美操或運動量訓練課程。
- › **參加戶外活動。** 享受戶外活動，如騎自行車、游泳或做園藝。



避免飲酒

飲酒過多會提高中風的風險。

- › **飲酒前應三思。** 飲酒會導致高血壓、房顫、2型糖尿病以及肥胖，從而增加中風的風險。房顫患者如果飲酒則會導致更頻繁的房顫發作。
- › **健康人士的飲酒指引。** 為了減少酒精導致傷害的風險，健康的男性和女性每週飲酒不應超過 10 個標準杯的量。請諮詢醫生有關飲酒的問題



戒煙

吸煙會提高血壓並減少進入大腦的氧氣。吸煙會增加中風的風險。

- › **戒煙對您有立竿見影的好處。** 戒煙後的最初24小時內，您的身體便開始修復。心臟病發作和中風的風險會立即開始下降。
- › **在戒煙的一個月以內，** 您的血壓可以恢復正常。

關於Stroke Foundation

Stroke Foundation是一家全國性的慈善機構，與社區合作預防中風、拯救生命和促進康復。

☎ StrokeLine 1800 STROKE (1800 787 653)

💻 strokefoundation.org.au

📘 /strokefoundation

🐦 @strokefdn

📷 @strokefdn