




台灣腦中風病友協會  
TAIWAN STROKE ASSOCIATION <http://www.strokecare.org.tw/>

## 如何有效預防再度中風

台北榮民總醫院 神經血管科  
國立陽明大學醫學院  
陳昌明 醫師


Dr. Joseph Chen



## 預防再度中風

- 10%的中風病人一年內會再度中風
- 再度中風時，殘障程度比第1次嚴重。
- 25%患者因再度中風而死亡。
- 大多數再度中風患者需要長期照護，成為家庭和社會的沉重負擔。

TAIWAN STROKE ASSOCIATION <http://www.strokecare.org.tw/>




## 防止再度中風病患與家屬教戰守則

1. 知道自己中風類型與部位。
2. 知道自己中風危險因子與設定危險因子治療目標，尤其是三高(血壓、血糖、血脂)。
3. 知道自己中風發生機轉，選擇最佳用藥。
4. 發生中風或暫時性腦缺血應儘快就醫
5. 規則服藥，定期門診追蹤。
6. 良好生活習慣與健康管理
7. 如果不幸中風，要把握黃金3小時，趕快就醫

TAIWAN STROKE ASSOCIATION <http://www.strokecare.org.tw/>

Dr. Joseph Chen



## 知道自己中風類型與部位

- 腦出血或腦梗塞
- 病灶部位
- 對日常生活的影響
- 前面二場演講已說明，於此不再贅述。

TAIWAN STROKE ASSOCIATION <http://www.strokecare.org.tw/>

### 教戰守則一： 知道自己的中風危險因子

1. 可以評估自己中風風險
2. 積極治療可以減少中風風險

TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
http://www.strokecare.org.tw

Dr. Joseph Chen

### 缺血型中風的危險因子 可以治療或改變的因子

高血壓	糖尿病
心律不整 (尤其是心房震顫)	高血脂
抽煙	頸動脈狹窄
左心室肥大	酒癮
其他心臟病 (如心瓣膜異常)	
睡眠呼吸中止症候群	
其他	

TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
http://www.strokecare.org.tw

Dr. Joseph Chen

### ESSEN再次中風評估量表 危險因子越多，中風風險越高

危險因子	分數
年紀65-75歲	1
年紀大於75歲	2
高血壓	1
糖尿病	1
曾發生過心肌梗塞	1
其他心血管疾病 (除了心房顫動和心肌梗塞)	1
周邊動脈疾病	1
抽菸	1
曾發生小中風或中風	1

分數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

再次中風的風險 低 高 非常高

TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
http://www.strokecare.org.tw

Dr. Joseph Chen

### 治療中風危險因子可以減少中風風險

- 危險因子越多，中風風險越高
- 可治療之傳統危險因子
  - 治療或改變每項因子即可減少中風的風險
  - 好好治療可以有效減少中風與再度中風，減少風險達50%以上。

TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
http://www.strokecare.org.tw

Dr. Joseph Chen

**陳氏預防中風第一定律**

沒有積極治療中風危險因子，中風或是再度中風風險無法充分減少

TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
http://www.strokecare.org.tw

Dr. Joseph Chen

**教戰守則二：**  
了解自己中風的發生機轉

選擇最適當的藥物來預防再度中風

TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
http://www.strokecare.org.tw

Dr. Joseph Chen

**缺血性腦中風主要型態**

小血管病變  
動脈粥樣硬化  
小洞梗塞  
堵塞小血管  
堵塞大血管  
腦梗塞  
心因性腦栓塞  
血栓

TAIWAN STROKE ASSOC  
http://www.stroke

**動脈粥狀硬化堵塞導致缺血型中風**

血小板凝聚形成血栓造成堵塞，故以抗血小板藥物(如阿司匹靈或保栓通)預防中風

- 1 健康的動脈內壁平滑，血液可暢通無阻地流過。
- 2 膽固醇積聚於血管內壁，形成脂肪斑塊，使血管收窄和硬化。
- 3 當脂肪斑塊破損，負責修補傷口的血小板會結集在受損位置，形成血塊。
- 4 血塊可在短時間內對完全阻塞，血液無法流通。

TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
http://www.strokecare.org.tw

Dr. Joseph Chen

### 心房顫動與中風

- 心房顫動會使左心房產生不規則與無效的收縮，使血液滯留在心房內，促使血栓形成機會增加，血栓會隨著血流進入主動脈，進而流到腦部造成腦梗塞。  
- 使用抗凝血藥物—Warfarin，可減少67%的中風機率。阿斯匹靈只能減少16%中風機率。

TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
<http://www.strokecare.org.tw>  
Dr. Joseph Chen

### 陳氏預防中風第二定律

不了解中風機轉，沒有選對最適當的藥物，無法有效防止再度中風

TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
<http://www.strokecare.org.tw>  
Dr. Joseph Chen

### 教戰守則三： 暫時性腦缺血可能是嚴重中風之前兆


症狀雖然暫時消失，但是病根仍未消除

TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
<http://www.strokecare.org.tw>  
Dr. Joseph Chen

### 出現輕微中風或暫時性腦缺血 症狀應儘快就醫

- 一項在英國進行為期五年之研究發現，在發生暫時性腦缺血或輕度中風後，儘快前往中風門診接受治療之患者比起延遲接受治療之患者（這兩組患者開始接受治療之時間差距之中位數為19天），三個月內再度中風的機會，儘快就醫組減少八成。

TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
<http://www.strokecare.org.tw>  
Lancet 2007; 370: 1429-1432  
Dr. Joseph Chen




### 暫時性腦缺血的危險

- 可逆性的神經症狀，因此**易被忽視**。
- 暫時性腦缺血過後，約有20%的人會在三個月內中風。
- 暫時性腦缺血的病患，未來發生腦中風的機會是一般人的**10倍**。

TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
<http://www.strokecare.org.tw>

Dr. Joseph Chen




### 陳氏預防中風第三定律

暫時性腦缺血是上天善意警告，  
若未儘速就醫診治，高度中風  
風險將無法減低。

TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
<http://www.strokecare.org.tw>

Dr. Joseph Chen




### 教戰守則四： 請遵照醫囑服藥

對藥物的不順從性為中風與再度  
中風之重要危險因子

減少不必要的處方  
該服用的藥物請勿忘記

TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
<http://www.strokecare.org.tw>


Dr. Joseph Chen



### 藥物數目越多，藥物順從性越少 服藥次數越多，藥物順從性越少 藥物順從性越低，住院機會越大


TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
<http://www.strokecare.org.tw>

Dr. Joseph Chen

 **陳氏預防中風第四定律**

吃藥比中風划算，醫師應該幫助病人減少服用藥物的困難

TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
<http://www.strokecare.org.tw>  
Dr. Joseph Chen

 **教戰守則五：  
要做好健康管理**

健康的生活方式可以進一步減少中風風險


TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
<http://www.strokecare.org.tw>  
Dr. Joseph Chen

 **除了醫療以外，如何進一步減少中風剩餘風險？**

良好生活習慣與健康管理




TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
<http://www.strokecare.org.tw>  
Dr. Joseph Chen

 **良好的飲食習慣...**

- 避免高飽和脂肪、高膽固醇的食物，如：油炸性食物或含椰子乳的咖哩。
- 多吃水果、蔬菜、豆腐類及其他富含纖維質的食物
- 減少飲酒
- 地中海型飲食

**飲食多樣化**



TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
<http://www.strokecare.org.tw>  
Dr. Joseph Chen

## 吸煙與中風

- 吸煙可使腦中風發生率增加1.5至6倍  
—與吸煙的總量有關，煙吸的多中風機會較大
- 女性吸煙的危險度較男性高。
- 吸煙者一旦戒煙，腦中風的風險即可逐漸減少。
- 如果戒煙達五年，其腦中風的發生機會與不吸煙者相若。

TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
<http://www.strokecare.org.tw>

Dr. Joseph Chen

## 配合適量的運動

每日溫和的運動可提供的幫助：

- 控制血壓
- 強化心臟
- 改善整體健康
- 改善新陳代謝及血糖狀況
- 改善血液循環




TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
<http://www.strokecare.org.tw>

Dr. Joseph Chen

## 自我的生活習慣調整

- 控制情緒
- 每天保持愉快的心情；開懷大笑
- 作息正常
- 盡量避免熬夜
- 控制體重
- 適度飲酒




TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
<http://www.strokecare.org.tw>

Dr. Joseph Chen


## 注意自己的健康

- 定期回診追蹤檢查
- 每天測量血壓
- 定期測量血糖
- 定期測量血膽固醇
- 定期健康檢查



TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
<http://www.strokecare.org.tw>

Dr. Joseph Chen

 陳氏預防中風第五定律

健康管理要做好  
你不理健康，健康不理你

TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
<http://www.strokecare.org.tw>


Dr. Joseph Chen

教戰守則六：  
把握黃金3小時，趕快去醫院

以上都盡力做到了  
萬一還是發生中風呢！  
非戰之罪，趕快去醫院

TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
<http://www.strokecare.org.tw>

Dr. Joseph Chen


 陳氏預防中風第六定律

預防再次中風，從中風發生  
那一刻就要開始行動

TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
<http://www.strokecare.org.tw>

Dr. Joseph Chen

羅斯福、邱吉爾與史達林  
共通之處



三人皆死於中風

TAIWAN STROKE ASSOCIATION  
<http://www.strokecare.org.tw>

Dr. Joseph Chen