



手護之愛

台灣腦中風病友協會會訊

搜尋 <http://www.strokecare.org.tw/>

發行單位：台灣腦中風病友協會
發行人：周中興 理事長
地址：台北市內湖區成功路二段325號
三軍總醫院醫療大樓六樓神經科部
劃撥帳戶：19965678
電話：(02)8792-4857
協會信箱：tsa20060928@gmail.com
創刊日期：96年6月10號



©文/聯新國際醫院

由台灣腦中風學會、台灣腦中風病友協會與聯新國際醫院主辦的世界中風日暨聯新文化節，於10月29日上午在桃園平鎮區的1895乙未保台紀念公園舉辦健康文化活動，會場貴賓雲集，包括桃園市長張善政、副市長王明鉅、衛生局長劉宜廉、健保署署長石崇良、腦中風學會理事長連立明、腦中風病友協會理事長周中興、聯新國際醫療總院長張煥禎、院長許詩典等均出席盛會。活動安排樂天桃猿女孩與在地客家表演團體開場，並因應世界中風日，由聯新國際醫院神經醫學中心醫護宣導腦中風預防與有獎徵答，更有醫院健康大使選拔激烈的總決賽等，現場有衛教攤位，與鄉親寓教於樂，傳遞醫院健康文化。



世界中風日暨聯新文化節熱鬧展開，會場貴賓雲集，包括桃園市市長張善政、腦中風學會理事長連立明、腦中風病友協會理事長周中興、聯新國際醫院院長許詩典等蒞臨盛會。聯新國際醫院／提供

政策挹注 減輕負擔

桃園市長張善政致詞表示，高風險頸動脈篩檢桃園全國第一，今年目標是25000人次，並且已篩檢出900位具血管疾病的風險族群，其中超過50位判定為腦中風疾病，呼籲市民追求健康與財富同時，也要注意三高，降低心腦血管風險。

健保署署長石崇良表示，健保已放寬血栓溶解劑「rt-PA藥品」及「急性缺血性腦中風處置費」的給付條件，由原先急性缺血性腦中風發生「3小時內」使用，延長至「4.5小時內」，而11月1日起放寬急性缺血性腦中風機械取栓術執行時間至「24小時內」1年約565人受惠，急性缺血性腦中風之黃金治療時間也將改為24小時，減少病人因失能造成的家庭經濟負擔及照護壓力。

先進醫療技術 重量級醫學研討

聯新國際醫院院長許詩典指出，依據醫院過去28年疾病史發現，腦中風等心血管疾病，是南桃園鄉親主要疾病之一，聯新國際醫院是北區十二個重症聯防合作團隊中唯一「急性腦中風」急重症聯防合作主責醫院，院內取栓醫師已執行上百例手術，遠超過國際標準，期許醫護走出有形籬籬，將醫院的健康文化推廣至社區，希望提升大眾對中風防治的意識。

腦中風學理事長連立明說，與聯新國際醫院合作多年，聯新文化節與世界中風日的推廣，帶給民眾「腦中風預防、治療、後續照護的重要性」，學會將持續結合全國各醫療院所力量，持續宣導腦中風衛教知識，並把國際最先進知識技術帶給醫學界。周中興說：「全家心動別超重、遠離三高不吸菸」就是評估腦中風八大危險因子的口訣，作法是：關心全家人有無腦中風病史、是否有心房顫動、正確有效的運動、體重別超重、遠離三高是高血壓、糖尿病和高血脂、絕對不吸菸。



由聯新國際醫院率領的專業醫護，也在活動現場傳遞腦中風衛教知識，民眾踴躍參與。



樂天女孩與客家團體精采表演，吸引不少粉絲爭相錄影拍照。



聯新文化節21代健康大使與貴賓們合影。聯新國際醫院／提供



預防腦血管硬化

維護大腦健康



◎文/臺北榮民總醫院新竹分院/神經內科/尹居浩醫師

平時我們常說的「心有靈犀」、「心意相通」，這裡說的「心」，其實就是大腦，掌控我們的思考、學習能力、判斷力、語言功能、睡眠與意識狀態等。然而隨著年齡增長，大腦變得越來越脆弱，加上後天的各式傷害，讓我們大腦認知能力逐漸下降。退化性疾病的發生率隨著人口老化而增加，例如失智症、阿茲海默症及巴金森氏症即是最常見的腦神經退化性疾病。根據流行病學統計，臺灣65歲以上的長者約每12個人即有一位失智者，而80歲以上的老人約每5人即有一位失智者。在逐漸老化的社會中，我們能夠做哪些事情來維護自己大腦的健康呢？在老化的歷程中讓我們的大腦老的慢、病的輕。

理想的大腦健康指的是認知功能正常，沒有失智症、中風及其他腦部退化性疾病。完整的思考、解決問題、記憶、感知和溝通的能力，對於獨立自主的生活至關重要，失去這些神經功能可能會導致無助和依賴。醫學研究發現，憂鬱症、中年高血壓、缺乏運動、糖尿病、中年肥胖症、高血脂症、抽煙都是造成認知功能退化的主要危險因子。我們可以發現，這些因素恰巧又與腦血管疾病的危險因子高度重疊，我們預防了腦血管硬化與腦中風，同時也能減少腦神經退化性疾病的發生，讓大腦更健康。

預防大腦退化與維護大腦健康的方法，包括增進心腦血管健康因子與促進良好生活習慣兩大要素。這些方法均經過醫學研究證實，不僅顯著減少腦中風或心血管疾病的發生，同時也降低了認知障礙、憂鬱與癌症的風險。

七項心腦血管健康因子

一、正常的血壓

控制在收縮壓小於120毫米汞柱與舒張壓小於80毫米汞柱。

二、不抽煙或戒煙至少12個月以上。

三、規律的運動

每星期需從事至少150分鐘的中等程度運動，或是至少75分鐘的高強度運動。

四、減少罹患糖尿病的機會

少吃高糖或過多澱粉類的食物，空腹血糖至少維持在100mg/dl以下。若是已經罹患糖尿病，糖化血紅素必須控制在6.5-7%之間。

五、健康的飲食習慣

包括低糖、低鹽、高纖維、富含葉酸、富含Omega-3脂肪酸、較多比例的不飽和脂肪酸、與反式脂肪含量低的食物。

六、保持理想的體重

身體質量指數需小於25kg/m²，或男性腰圍不超過90公分，女性腰圍不超過80公分。

七、血脂肪的控制，總膽固醇小於200mg/dl。

七種良好生活習慣

一、勿飲酒過量

特別在年紀大的長者，過度與長期的飲酒，將會導致腦細胞的損傷。

二、良好的睡眠習慣

充足與深度的睡眠，能夠促進大腦的廢棄物排出，如類澱粉物質不易堆積在腦內。

三、適當的社交生活

研究發現，離群索居與孤立將容易造成腦部認知退化與失智症。適當的社交活動將改善整體認知功能。

四、學習新的事物

研究發現受過高等教育的老年人較能預防認知功能下降。相反地教育程度低的老年人，比較容易罹患失智症。

五、保持愉快的心情

憂鬱症是導致失智症的危險因子，而失智症同時也是老年憂鬱症的危險因子。

六、避免頭部外傷

時常頭部外傷的老年人，容易罹患失智症。

七、改善聽力

研究發現聽力喪失的老年人較容易產生認知功能障礙或失智症。

★腦健康的保養★

健康飲食

- ◆ 吃得巧、吃得適當
- ◆ 得舒飲食 (DASH)
- ◆ 地中海飲食

智力鍛鍊

- ◆ 學習新技能
- ◆ 做益智遊戲
- ◆ 自我放鬆/靜坐

充足睡眠

- ◆ 睡前遠離電子產品
- ◆ 睡前二小時內勿從事劇烈運動

規律運動

- ◆ 每周≥4次
- ◆ 每次進行30-50分鐘
- ◆ 足夠強度並足以出汗

社交活動

- ◆ 多參與社交活動
- ◆ 定期聯繫老朋友
- ◆ 避免生活孤立
- ◆ 遠離憂鬱

保護血管

- ◆ 控制好「三高」
- ◆ 維持理想體重
- ◆ 戒菸、適度飲酒
- ◆ 定期健康檢查

取材自2021年Stroke期刊
(Stroke. 2021;52:e295-e308)



急性中風處理 慢性預防中風

全家心動別超重、遠離三高別抽煙
一人不二次中風、一家不二人中風

12/23 六

14:00~14:30 參加者報到
14:30~15:10 薩克斯風五重奏
15:10~15:20 **急性腦中風處理**
蔡佳霖醫師(三軍總醫院)
15:20~15:30 遠紅外線治療於神經疾病的應用
15:30~15:40 中場休息
15:40~16:10 鋼琴演奏
周可薇(美國克里夫蘭音樂學院)
16:10~16:20 **慢性預防腦中風**
周中興醫師(三軍總醫院)
16:20~16:30 靜脈雷射治療於神經疾病的應用
16:30~16:40 領取參加禮(須全程參加)

周中興 醫師
鋼琴演奏 周可薇

活動地點：台北市萬華區艋舺大道303號2樓(時報大樓)
活動專線：0800-033-088 • (02)2302-1361

主辦單位：台灣腦中風病友協會
媒體協辦：中國時報 協辦單位：旺旺友聯產險
贊助單位：聯益基因、大江基因、SPiR、啟富瑞沛

參加禮 日本味王 膠原 蜂蜜檸檬C
免費參加 限額200名

報名請掃QR code

2023.10.29世界中風日活動贊助名單

八方雲集國際股份有限公司、三軍總醫院、大江基因醫學股份有限公司、中國信託商業銀行、友華生技醫藥股份有限公司、友霖生技醫藥股份有限公司、台大醫院、台北慈濟醫院、台新國際商業銀行股份有限公司、台灣百靈佳股格翰股份有限公司、台灣阿斯特捷利康股份有限公司、台灣第一三共股份有限公司、台灣雅培醫療器材有限公司、台灣瑞思邁股份有限公司、台灣諾和諾德藥品股份有限公司、光泉牧場、合作金庫商業銀行、芳珍蔬食、洪秀娟女士、桃園市政府客家事務局、桃園市政府消防局復旦分隊、桃園市政府警察局平鎮分局、財團法人台北市新光吳氏基金會、財團法人聯新文教基金會、馬偕紀念醫院、國軍桃園總醫院、康健雜誌、梁社漢排骨、準訊生醫、臺北榮民總醫院、衛生福利部桃園醫院、衛生福利部雙和醫院腦中風中心、輝瑞大藥廠股份有限公司、聯合報健康事業部、賽諾菲股份有限公司、麗寶集團

※依筆畫順序排序

感謝 捐款名單

112.9/11~112.11/21

姓名	金額	姓名	金額
李美玉 女士	1,000	陳韋誠 先生	666
林政賢 先生	1,000	無名氏	30,000
林義華 先生	200	黃豐富 先生	5,000
林翰萬 先生	500	蔡怡琪 女士	400
姚書博 先生	11,000	蔡國章 先生	400
陳俊清 先生	400	戴瑞玉 女士	600
陳柏源 先生	1,000	譚亞希 先生	2,000
總計		\$ 54,166	

※按姓氏筆劃排序

劃撥帳戶：19965678

【不中風、這樣做】 保健食品可以通血路防中風？

醫師告訴你遠離中風飲食法

根據衛福部資料顯示，腦血管疾病於111年國人十大死因統計中排名第5位。即使未因此病逝，腦中風仍會導致失能，影響健康與生活。家族史、三高(糖尿病、高血壓、高血脂)、抽菸、酗酒、缺乏運動、肥胖等都是中風危險因子，其中可改變的危險因子佔了90%，能透過運動、飲食、治療等方式調整。在飲食上，民衆該如何吃才能預防腦中風？許多民衆都會吃營養保健品補充身體所需的營養素，這些保健食品在腦中風預防上是否也有幫助呢？三軍總醫院神經科部部主任周中興表示，有些營養素與腦血管健康有關：

●**補充葉酸**：血液中同半胱胺酸(Homocysteine)過高會使腦血管發炎、受損，而葉酸是清除這些不好物質的重要營養素之一。有些人有中風家族史本身基因或體質因素，不容易代謝同半胱胺酸時，就需比一般人多攝取葉酸改善。

●**減少低密度脂蛋白(LDL)膽固醇**：減少低密度脂蛋白、增加高密度脂蛋白(HDL)可保護心腦血管健康，像魚油有DHA、EPA等成分，與血脂肪的代謝有關。不過，降低

LDL才是重要指標，像魚油可能會增加HDL，並同時增加LDL，特別是有高比例DHA的魚油，因此相關產品的使用應抽血追蹤評估。2023年發表於JACC的SPORT study (Supplements, Placebo, or Rosuvastatin Study) 顯示使用CRESTOR 5 mg 可降低 37.9% LDL，相比魚油降低 3.4% LDL、紅麴降低 6.6% LDL，降血脂效果顯著。

●**攝取維生素E**：心腦血管的發炎、傷害許多時候是因為「自由基」所致，而維生素E有抗氧化效果，可以中和、消除自由基，有機會可以減少心腦血管疾病或中風的發生。不過，周中興主任表示，葉酸、維生素E等營養素，其實都可透過未精製的全穀雜糧、蔬菜等充分攝取，至於額外使用營養保健品，應先做檢測評估 些營養素是需要的，畢竟過量也會有副作用產生，提醒民衆如果飲食不是那麼健康、基因或體質吸收代謝不佳等，就應更關注飲食控制，甚至用藥改善。

周中興主任提醒，添加物、醃漬物、加工食品等要避免，尤其高血壓患者要注意鈉的攝取量、避免過鹹的食物，而糖尿病患者要避免高糖、精製澱粉(如：白米、白麵、白麵包、甜點、餅乾等)造成血糖波動，至於血脂問題要選擇低脂的食物(如：低脂肉類、低脂奶類)。已經有三高中風危險因子時，規則服用藥物控制最為重要，其次飲食要多注意，最後才去思考保健食品，保健食品要不要使用端看個人需求，千萬不要本末倒置。

經同意轉載自健康醫療網