

四 誘發中風的因素

與中風發生相關的因素有很多。根據流行病學的調查，以下的因素會不同程度地改變血管壁、血管內膜及血液黏稠度。它們直接或間接地影響血流動力，干擾腦部血液供應，誘發中風的發生。

- 一) **高血壓** 有七成中風的發生，是與高血壓有關的。當血壓經常在 140-160mmHg/90-95 mmHg水平，稱為第一階段高血壓，病人應特別留意自己血壓，定時量度，避免體重過重，減少緊張生活及戒除高鹽份的食物。當血壓經常超越 160/95mmHg則已進入第二階段高血壓。(WHO/ISH,1999)，在第二階段高血壓，中風的發生機會就增加 5 倍¹ (Stroke; 26:2228-32)
- 二) **吸煙** 尼古丁可令血壓提升，心跳異常。而一氧化碳，刺激紅血球數目增加，血液因而變得黏稠，流速減慢。吸煙會令缺血性中風增加 1 倍，蛛網膜下腔出血 3 倍² (Br Med J; 298:789-94)
- 三) **酗酒** 男性每周喝酒超過 300gm，中風發生的機會增加 4.7 倍³。(Stroke; 27:544.)
- 四) **糖尿病** 胰島素對體內的糖、脂肪及蛋白質代謝起調節作用。基於這個原因，糖尿病人很多時會合併

高血脂症，神經纖維萎縮、血管狹窄等情況，令中風機會增加 4 倍⁴(Stroke 29:1526-6)

- 五) **膽固醇及甘油三脂** 膽固醇及甘油三脂偏高會誘使動脈粥樣硬化出現，增加冠狀動脈及腦血管狹窄的風險。請參考第七章(飲食與預防中風)
- 六) **小中風** 小中風又稱為短暫腦缺血(T I A)，徵狀與中風相似，一般持續數秒至數分鐘。小中風常常是中風的先兆。有 12%在一年內會中風，8%於一個月內⁵。(Neurology 1998)
- 七) **心臟及循環系統疾病** 曾患心肌梗塞的病人，中風的機會提高一倍。心房纖顫令血液無法完全排出心房，滯留心房內的血液容易產生血塊，令中風機會增加 5.6 倍⁶(*Am J Pub Hlth*; 88:395-400)服用雌激素(包括口服避孕丸)，頸血管出現狹窄的人士中風危險也相繼提高。