

認識中風風險 血管健康是關鍵

腦神經科專科 謝曼瑜醫生

中風是香港主要的殺手病之一 **1**。當中，患上「三高」的長期病患者更是中風的高危一族。多項研究已經證實高血壓和中風有直接關係 **2**。血糖過高亦有較高機會引致心血管疾病 **3**。若患者同時患有高血壓和高血糖，更會增加中風的機會。此外，膽固醇水平過高的人士會容易出現動脈粥樣硬化，導致血管閉塞並出現缺血性中風 **4,5**。因此，肥胖的男性和女性，尤其是有中央肥胖的男性，應多加以注意缺血性中風的出現。另外，因其他血管病症而須服用抗凝血藥物的人士會有較高機會出現出血性中風 **6**。相反，患有心房顫動則會增加缺血性中風出現的機會 **6,7**。

除了建立良好的生活習慣，定期進行身體檢查對預防中風至關重要。腦神經科專科謝曼瑜醫生提醒，中風高危人士和中風康復者應定期進行身體檢查，以確保身體狀況符合達標要求。當中包括血壓、低密度膽固醇水平及糖化血紅素水平。由於缺血性中風和出血性中風都與血壓有關，中風高危人士及中風康復者應定期測量血壓。要預防中風，一般人士應保持血壓上壓低於 **140mmHg**，而中風高危人士和中風康復者則應保持上壓低於 **130mmHg** **8,9**。另外，低密度膽固醇（俗稱「壞膽固醇」）水平亦應低於 **1.4mmol/L**，並比原本的數值減少 **50%** 或以上 **10**。若高危中風人士和中風康復者同時患有糖尿病，糖化血紅蛋白指標應保持在 **7%** 或以下 **11**。值得注意的是，一些長期病患者可能曾獲處方抗凝血藥（俗稱「薄血藥」）或抗血小板藥。由於出血性和缺血性中風的症狀相似如頭痛、半身無力等，單靠表面症狀無法判斷兩者 **12**。當患者出現出血性中風時，服用這類藥物可能會加劇出血的情況 **13**。因此，謝醫生提醒，出現中風的症狀時，應停止服用薄血藥，並立即入院進行詳細檢查。醫生會根據患者的情況決定患者是否適合繼續使用該類藥物。

事實上，中風是由多種風險因素所引致，當中可分為不可控和可控因素。謝醫生指出一些不可控的因素，例如遺傳病和基因變異，都可能會增加患上中風的風險 **14**。不少遺傳病的症狀都包括是中風，有中風家族史的人士患上中風的機會比較無相關家族史人士增加 **30%** **14**。此外，攜帶某些基因亦會較容易出現高血壓、糖尿病和心房顫動等風險因素，也間接增加患上中風的風險 **14**。

謝醫生亦指出一些可控的因素亦會導致增加相關風險。以體重為例，若體重指標（BMI）由 **20 kg/m²** 開始，每上升 **1** 個單位（約 **7** 磅）便會增加 出現缺血性中風的風險 **5%** **15**。由於肥胖的患者容易出現代謝失衡，如「三高」、發炎因子過多等，長遠會增加動脈粥樣硬化的風險，使血管收窄並出現中風 **15**。部分中風患者在康復後可能會出現後遺症，加上缺乏運動，使體重上升，使中風的風險再次增加 **15**。因此，中風康復者應建立良好的生活習慣，進行常規運動，以改善心血管風險因素、減輕體重和改善身體代謝及發炎反應 **14**。

資訊由腦神經科專科謝曼瑜醫生提供

為鼓勵市民認識健康資訊，本文章由安進香港支持製作。

HK-09346-REP-2022-Nov

Date of Approval: Dec 2022

參考資料：

1. Dealing with Stroke. Central for Health Protection. Available from: <https://www.chp.gov.hk/en/static/90076.html>. Accessed on 28 September 2022.
2. Dong H, Liu S, Jing L, et al. Hypertension Among Hemorrhagic Stroke Patients in Northeast China: A Population-Based Study 2017-2019. Med Sci Monit. 2020;26:e926581.
3. Diabetes, Heart Disease, & Stroke. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Available from: <https://www.niddk.nih.gov/...../heart-disease-stroke>. Accessed on 28 September 2022.
4. Atherosclerosis. Johns Hopkins Medicine. Available from: <https://www.hopkinsmedicine.org/...../atherosclerosis>. Accessed on 29 September 2022.
5. Atherosclerosis and Ischemic Stroke. Mount Sinai. Available from: <https://www.mountsinai.org/...../atherosclerosis.....>. Accessed on 29 September 2022.
6. Grysiewicz RA, Thomas K, Pandey DK. Epidemiology of Ischemic and Hemorrhagic Stroke: Incidence, Prevalence, Mortality, and Risk Factors. Neurol Clin 2008;26:871-895.
7. He J, Whelton PK, Vu B, Klag MJ. Aspirin and risk of hemorrhagic stroke: a meta-analysis of randomized controlled trials. JAMA. 1998;280(22):1930-1935.
8. 中風常識齊探索. Stroke Fund. Available from:
3. Diabetes, Heart Disease, & Stroke. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Available from: <https://www.niddk.nih.gov/...../heart-disease-stroke>. Accessed on 28 September 2022.
4. Atherosclerosis. Johns Hopkins Medicine. Available from: <https://www.hopkinsmedicine.org/...../atherosclerosis>. Accessed on 29 September 2022.
5. Atherosclerosis and Ischemic Stroke. Mount Sinai. Available from: <https://www.mountsinai.org/...../atherosclerosis.....>. Accessed on 29 September 2022.
6. Grysiewicz RA, Thomas K, Pandey DK. Epidemiology of Ischemic and Hemorrhagic Stroke: Incidence, Prevalence, Mortality, and Risk Factors. Neurol Clin 2008;26:871-895.
7. He J, Whelton PK, Vu B, Klag MJ. Aspirin and risk of hemorrhagic stroke: a meta-analysis of randomized controlled trials. JAMA. 1998;280(22):1930-1935.
8. 中風常識齊探索. Stroke Fund. Available from:
<http://www.strokefund.org/...../HKSF Youth Program.....>. Accessed on 28 November 2022.
9. Doogue R, McCann D, Fitzgerald N, Murphy AW, Glynn LG, Hayes P. Blood pressure control in patients with a previous stroke/transient ischaemic attack in primary care in Ireland: a cross sectional study. BMC Fam Pract. 2020;21(1):139.

10. Mach F, Baigent C, Catapano AL, et al. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. *Eur Heart J* 2020;41:111-188.
11. Kleindorfer DO, Towfighi A, Chaturvedi S, et al. 2021 Guideline for the Prevention of Stroke in Patients With Stroke and Transient Ischemic Attack: A Guideline From the American Heart Association/American Stroke Association.
12. 出血性中風簡介. 國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹臺大分院. Available from: <https://www.hch.gov.tw/?aid=626&pid=17.....>. Accessed on 30 September 2022.
13. Aspirin and Stroke. American Stroke Association. Available from: <https://www.stroke.org/...../preve...../aspirin-and-stroke>. Accessed on 15 July 2022.
14. Boehme AK, Esenwa C, Elkind MSV. Stroke Risk Factors, Genetics, and Prevention. *Circ Res* 2017;120:472-495.
15. Guzik A, Bushnell C. Stroke Epidemiology and Risk Factor Management: Contin Lifelong Learn Neurol 2017;23:15-39.

中風 風險

懶人包

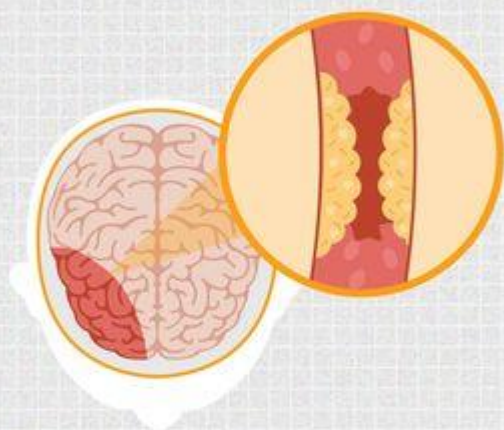


腦神經科專科醫生
謝曼瑜醫生

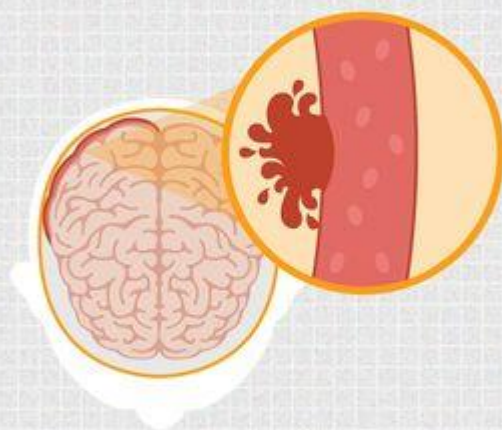


新健社

中風的種類



缺血性中風



出血性中風

- 無法單靠表面症狀判別¹
- 出現中風的症狀時，應立即入院進行詳細檢查



不可控的 風險因素

基因和遺傳病²

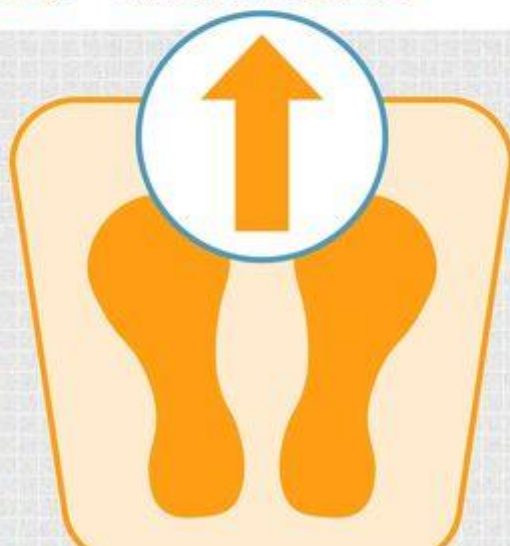
- 有中風家族史的人士患上中風風險增加 30%
- 較容易出現高血壓、糖尿病和心房顫動等



可控的 風險因素

體重增加³

- 容易出現代謝失衡，如「三高」等
- 增加動脈粥樣硬化的風險
- 進行常規運動，以維持健康體重



定期進行 身體檢查

高危中風人士和中風康復者
應定期進行身體檢查

血壓^{4,5}：

一般人士：

<140mmHg

高危人士/中風康復者：

<130mmHg



糖血紅蛋白指標⁶：

≤7%



壞膽固醇水平⁷：

• <1.4 mmol/L

• 比原本的數值減少 ≥50%





參考資料：

1. 出血性中風簡介. 國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹臺大分院. Available from: https://www.hch.gov.tw/?aid=626&pid=17&page_name=detail&iid=153. Accessed on 30 September 2022.
2. Boehme AK, Esenwa C, Elkind MSV. Stroke Risk Factors, Genetics, and Prevention. *Circ Res* 2017;120:472-495.
3. Guzik A, Bushnell C. Stroke Epidemiology and Risk Factor Management: Contin Lifelong Learn *Neurol* 2017;23:15-39.
4. 中風常識齊探索. Stroke Fund. Available from: http://www.strokefund.org/PDF/HKSF_Youth_Program_exhibition_stand_V3.pdf. Accessed on 28 November 2022.
5. Doogue R, McCann D, Fitzgerald N, Murphy AW, Glynn LG, Hayes P. Blood pressure control in patients with a previous stroke/transient ischaemic attack in primary care in Ireland: a cross sectional study. *BMC Fam Pract*. 2020;21(1):139.
6. Kleindorfer DO, Towfighi A, Chaturvedi S, et al. 2021 Guideline for the Prevention of Stroke in Patients With Stroke and Transient Ischemic Attack: A Guideline From the American Heart Association/American Stroke Association.
7. Mach F, Baigent C, Catapano AL, et al. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. *Eur Heart J* 2020;41:111-188.

資訊由腦神經科專科謝曼瑜醫生提供

為鼓勵市民認識健康資訊，本文章由安進香港支持製作。

此資訊僅供參考用途，不可取代求醫的需要，亦不能作為自我診斷或選擇治療的依據。唯有您的醫生方能為您作出準確的診斷及提供適當的治療。

HK-09346-REP-2022-Nov

Date of Approval: Dec 2022