

關注中風知識 認識風險和治療

腦神經科專科醫生 黃家星教授

不少香港人有中風的風險。根據政府統計，年齡介乎 30-74 歲的香港居民中，約 16% 屬於心血管疾病（包括中風）的高風險人士，另有 18% 屬於中等風險人士¹。在 2020 年，中風更是香港第四大殺手¹。有見及此，腦神經科專科醫生黃家星教授為大家簡單介紹中風。

中風不是單一疾病

黃教授強調，中風可以分為缺血性和出血性，兩者不可一概而論。缺血性中風發生時，腦血管閉塞導致腦細胞缺乏血液供應，最終令腦細胞死亡；出血性中風期間，腦血管破裂和出血，增加腦部的壓力，同樣會令腦細胞缺少血液供應，導致腦細胞死亡²。

「『爆血管』（出血性中風）以往較常見³，不過隨著現代都市生活方式的改變，香港人現時大多面臨『塞血管』（缺血性中風）的危機，佔中風個案的 70-80%，而『爆血管』大約只佔 20% 的中風個案⁴。」

中風治療各有區別

現時，患上缺血性中風的人士可以透過藥物溶解血栓，改善血管閉塞的情況，但是此方法只適用於中風發生後的「黃金 3 小時」內入院接受急性治療的人士⁵。黃教授補充，其他較複雜的治療方法包括利用「通波仔」擴張腦血管及放置支架，或以導管直接取出血栓的取栓治療⁵。出血性中風的治療則以減低血壓和改善出血為主，目的是減輕腦部的壓力⁵。

不論年齡皆可中風

雖然中風患者以老年人為主¹，但較年輕的人士都有中風的風險。香港的 35-44 歲人口中，每十萬人就有大約 30 宗中風個案⁶。中風病因包括容易形成血栓的體質、罕見遺傳病、血管相關疾病、癌症、濫用藥物和毒品⁷。

中風病發因素

中風的風險因素包括三高：高血壓、高膽固醇和高血糖，而三者更是互相影響，增加中風風險⁸。黃教授解釋：「以高血壓和高膽固醇為例，高血壓可能會破壞血管內壁，令膽固醇有機會積聚在血管內，形成粥樣斑塊並收窄血流⁹。此時，若血管收窄處出現血塊，或會完全堵塞血管，導致缺血性中風。」

此外，血塊更可能在身體其他部位形成，經血流到達腦血管，阻塞腦部血液供應。黃教授指出，有部分中風個案屬於「心源性中風」。若心臟出現異常令血液在心臟中累積並形成血塊，這些血塊可能會阻塞腦血管，成為「心源性中風」的元凶¹⁰。

控制膽固醇以防中風

一般人每降低壞膽固醇 1 mmol/L，第一次缺血性中風的風險就會下降 21%¹¹，所以控制膽固醇對預防中風非常重要。然而，健康飲食（戒口）對膽固醇的影響不大，因為身體的膽固醇有 70-80% 皆由身體製造，只有 20-30% 從食物吸收¹²。

黃教授強調：「心血管病風險極高的人士，例如中風康復者須特別注意壞膽固醇（LDL-C）的水平，因為醫學指引建議其壞膽固醇水平目標為 1.4 mmol/L，並比原本的數值減少 50% 或以上¹³。這些人士單靠戒口難以減低壞膽固醇水平，可能需要服用藥物，以減低中風復發及減低血管粥樣斑塊的嚴重程度^{13,14}。」

資訊由腦神經科專科黃家星教授提供

為鼓勵市民認識健康資訊，本文章由安進香港支持製作。

HK-09347-REP-2022-Nov

參考資料：

1. Non-Communicable Diseases Watch - October 2021. Centre for Health Protection.
https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_october_2021.pdf. Accessed September 27, 2022.
2. Stroke. Elderly Health Service.
<https://www.elderly.gov.hk/...../stroke/stroke.html>. Accessed August 1, 2022.
3. Feigin VL, Stark BA, Johnson CO, et al. Global, regional, and national burden of stroke and its risk factors, 1990 – 2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet Neurol* 2021;20:795-820.
4. Chau PH, Woo J, Goggins WB, et al. Trends in Stroke Incidence in Hong Kong Differ by Stroke Subtype. *Cerebrovasc Dis* 2011;31:138-146.
5. stroke - Treatment. National Heart, Lung, and Blood Institute. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/stroke/treatment>. Accessed August 2, 2022.
6. Woo J, Ho SC, Goggins W, et al. Stroke incidence and mortality trends in Hong Kong: implications for public health education efforts and health resource utilisation. *Hong Kong Med J* 2014;20:24-29.
7. Hathidara MY, Saini V, Malik AM. Stroke in the Young: a Global Update. *Curr Neurol Neurosci Rep* 2019;19:91.
8. Zavoreo I, Basic-Kes V, Demarin V. Triple H (hypertension, hyperlipidemia, hyperglycemia) and stroke. *Period Biol* 2012;114:269-275.
9. Wang C, Du Z, Ye N, et al. Hyperlipidemia and hypertension have synergistic interaction on ischemic stroke: insights from a general population survey in China. *BMC Cardiovasc Disord* 2022;22:47.
10. Arboix A, Alió J. Cardioembolic stroke: clinical features, specific cardiac disorders and prognosis. *Curr Cardiol Rev* 2010;6:150-161.
11. Diener H-C, Hankey GJ. Primary and Secondary Prevention of Ischemic Stroke and Cerebral Hemorrhage. *J Am Coll Cardiol* 2020;75:1804-1818.
12. Kapourchali FR, Surendiran G, Goulet A, et al. The Role of Dietary Cholesterol in Lipoprotein Metabolism and Related Metabolic Abnormalities: A Mini-review. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2016;56:2408-2415.
13. 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.
14. Nicholls SJ, Puri R, Anderson T, et al. Effect of Evolocumab on Progression of Coronary Disease in Statin-Treated Patients: The GLAGOV Randomized Clinical Trial. *JAMA* 2016;316:2373.

中風 簡介

懶人包



腦神經專科醫生
黃家星教授



新健社

中風的風險因素 包括三高⁵

三高可以互相影響，增加中風的風險⁵。

高血壓



高血糖



高血脂



中風治療視乎 中風的種類⁴

缺血性中風



缺血性中風患者在「黃金 3 小時」內
可以用藥物溶解血栓，恢復血流。

出血性中風



出血性中風治療以降低血壓和止血為主。





參考資料：

1. Stroke. Elderly Health Service. Available from: https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/common_health_problems/stroke/stroke.html. Accessed on 1 August 2022.
2. Chau PH, Woo J, Goggins WB, et al. Trends in Stroke Incidence in Hong Kong Differ by Stroke Subtype. *Cerebrovasc Dis* 2011;31:138-146.
3. About stroke. CDC. Available from: <https://www.cdc.gov/stroke/about.htm>. Accessed on 28 September 2022.
4. Stroke - Treatment. National Heart, Lung, and Blood Institute. Available from: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/stroke/treatment>. Accessed on 2 August 2022.
5. Zavoreo I, Basic-Kes V, Demarin V. Triple H (hypertension, hyperlipidemia, hyperglycemia) and stroke. *Period Biol* 2012;114:269-275.

資訊由腦神經科專科黃家星醫生提供

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-09347-REP-2022-Nov