

中風症狀知多少 把握黃金三小時

腦神經科專科 方榮志醫生

都市人生活節奏急促，作息時間不定，身體出現毛病往往因工作繁忙而被忽略。然而，一些輕微的症狀若置之不理可能會導致不堪設想的後果。以頭痛為例，都市人可能會誤以為經常出現頭痛是由於壓力大所引致，這可能是中風的警號。

事實上，部分中風患者在病發時會感到痛楚，包括頭部、臉部、半身和胸部等身體部位 **1**。與平日壓力大的頭痛相比，中風時的頭痛相對出現得較突然和嚴重，並可能伴隨著頭暈、嘔吐及神志不清 **2**。腦神經科專科方榮志醫生提到，約一半的中風康復者可能因為各種生理及心理後遺症而產生痛楚，當中超過一半的康復者會感到持續痛楚 **3**。

中風雖然來得無聲無息，但並非無法察覺。一些較易察覺的癥狀，包括臉部歪斜、肢體無力及說話不清 **2**，都有助我們留意是否出現中風情況。另外，方醫生介紹我們利用「談笑用兵」的口訣來判斷對方是否出現中風先兆 **4**。首先，「談」代表患者是否談吐不清；第二，「笑」代表患者在微笑時臉部是否出現不對稱；第三，「用」代表患者在舉高雙手時是否出現其中一邊手無法提高；最後，「兵」代表若患者出現以上任何一種情況，應盡快致電 999 求助 **4**。

方醫生提醒，若患者中風後能於黃金 3 小時內到達醫院，便能夠接受急性溶栓治療，對復原有很大的幫助 **5**。因此，患者出現中風的症狀後不應拖延，應立即召喚救護車到急症室接受治療。

部分患者在中風前可能會出現暫時性的腦缺血，俗稱「小中風」。「小中風」的症狀通常維持幾分鐘至 24 小時 **6**。小中風的症狀與一般中風相似，但「小中風」不會令腦細胞受損，也不會如同中風一樣造成永久殘障 **7**。然而，小中風其實是中風的前兆，大約 15% 中風個案發生前曾出現「小中風」**6**。因此，即使症狀消失亦不應忽視，並及早求醫以找出出現「小中風」的原因。

由於腦部血管出現動脈粥樣硬化是導致缺血性中風的其中一個重要因素，而透過藥物可降低血液中的壞膽固醇水平以預防中風 **8**。傳統的降膽固醇藥物包括他汀類藥物和膽固醇吸收抑制劑 **8**。若患者依靠傳統藥物仍然無法控制壞膽固醇水平至目標水平，可加上針劑藥物 PCSK9 抑制劑單株抗體 **9**。臨床研究證實 PCSK9 抑制劑單株抗體能降低 25% 中風的風險 **10**。

方醫生亦提醒，患者除了使用藥物預防中風外，亦應建立良好的生活習慣，如進行適量運動、均衡飲食、戒煙和戒酒。運動有助改善多個中風的相關風險因素，如高血壓、體重、膽固醇失衡、糖尿病等。另外，運動亦可以增加好膽固醇水平，改善血管健康。中或高運動量人士相比低運動量人士有較低的中風風險 **11**。

資訊由腦神經科專科方榮志醫生提供

為鼓勵市民認識健康資訊，本文章由安進香港支持製作。

HK-09345-REP-2022-Nov

參考資料：

1. Lisabeth LD, Brown DL, Hughes R, et al. Acute Stroke Symptoms: Comparing Women and Men. *Stroke* 2009;40:2031-2036.
2. Stroke. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/...../symptom...../syc-20350113>. Accessed August 2, 2022.
3. Harrison RA, Field TS. Post Stroke Pain: Identification, Assessment, and Therapy. *Cerebrovasc Dis* 2015;39:190-201.
4. 急救中風 - 談笑用兵. Hong Kong Stroke Fund.
http://www.strokefund.org/prevention_part1.php. Accessed September 27, 2022.
5. 急救中風 - 黃金三小時. Hong Kong Stroke Fund.
http://www.strokefund.org/prevention_part2.php. Accessed September 27, 2022.
6. What is a TIA. American Stroke Association. <https://www.stroke.org/...../tia...../what-is-a-tia>. Accessed August 3, 2022.
7. Ministroke vs. regular stroke: What's the difference? Mayo Clinic.
<https://www.mayoclinic.org/...../mini-stroke/faq-20058390>. Accessed August 12, 2022.
8. Hackam DG, Hegele RA. Cholesterol Lowering and Prevention of Stroke: An Overview. *Stroke* 2019;50:537-541.
9. Evolocumab Hong Kong prescribing information (HKREPP104).
10. Cordero A, Rodríguez-Mañero M, Fácila L, et al. Prevention of myocardial infarction and stroke with PCSK9 inhibitors treatment: a metanalysis of recent randomized clinical trials. *J Diabetes Metab Disord*. 2020;19(2):759-765.
11. Gallanagh S, Quinn TJ, Alexander J, Walters MR. Physical activity in the prevention and treatment of stroke. *ISRN Neurol*. 2011;2011:953818.

腦神經科專科醫生 黃家星教授

【特約分享：香港中風基金會提提你】

中風可分為出血性中風和缺血性中風，即俗稱的「爆血管」和「塞血管」。當中，約七至八成的中風個案為缺血性中風。近年，中風的病發年齡更有年輕化的趨勢。要預防中風，先要了解會引致中風病發的因素，並要時刻注意自己的膽固醇水平。

[#黃家星教授](#) [#出血性中風](#) [#缺血性中風](#) [#爆血管](#) [#塞血管](#) [#預防中風](#) [#膽固醇水平](#)

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

腦神經科專科 謝曼瑜醫生

【特約分享：香港中風基金會提提你】

中風是香港主要的殺手病之一。體重增加和遺傳病等因素都會導致中風風險增加。要預防中風，除了建立良好的生活習慣之外，還要定期進行身體檢查，以確保「血壓、血糖、膽固醇」符合達標要求。若出現中風的症狀，應立即入院進行詳細檢查。

[#謝曼瑜醫生](#) [#出血性中風](#) [#缺血性中風](#) [#預防中風](#) [#膽固醇水平](#) [#三高](#)

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

腦神經科專科 方榮志醫生

【特約分享：香港中風基金會提提你】

如突然出現頭痛、口齒不清、臉部歪斜和半身無力等症狀，便可能是中風的徵兆。此時應立即入院求醫，以把握病發時的治療黃金 3 小時。而透過藥物，如 PCSK9 抑制劑，可有效控制血液中的壞膽固醇水平，從而降低中風風險。

[#方榮志醫生](#) [#出血性中風](#) [#缺血性中風](#) [#預防中風](#) [#膽固醇水平](#) [#黃金 3 小時](#) [#PCSK9 抑制劑](#)

資訊由腦神經科專科方榮志醫生提供

為鼓勵市民認識健康資訊，本文章由安進香港支持製作

HK-09345-REP-2022-Nov

中風症狀⁺ 及預防

懶人包



腦神經科專科醫生⁺
方榮志醫生



新健社

頭痛可以是中風嗎？

- 中風時的頭痛相對出現得較突然和嚴重¹
- 可能伴隨著頭暈、嘔吐及神志不清¹
- 中風最常見症狀包括突然半身肢體無力、說話不清和臉部歪斜²



怎樣辨別是否中風？



說話有困難² 面部表情不對稱² 一邊手腳無力² 致電 999 求助²

記緊口訣，若出現以上任何中風症狀，立即求醫！



如何預防中風？



適量運動



均衡飲食



控制體重



戒煙、戒酒



定時量度血壓、血糖和膽固醇

如患有高血壓、糖尿病和高膽固醇等「三高」疾病，
應立即求醫，以控制病情！



如何降低壞膽固醇水平？

- 高壞膽固醇水平是引致血管出現粥樣硬化的重要因素，除了控制飲食之外，藥物對於減少壞膽固醇也是至關重要的

- **傳統口服降膽固醇藥物³**
 - 他汀類藥物
 - 膽固醇吸收抑制劑

- 透過降低血液中的壞膽固醇預防中風³



如何降低壞膽固醇水平？

- 如缺血性中風的患者服用傳統藥物後，仍然無法控制壞膽固醇至理想水平，醫生便可能會考慮加入其他藥物，如 PCSK9 抑制劑



- **PCSK9 自助注射器**
 - 屬於生物製劑
 - 能降低 25% 中風的風險⁴



參考資料：

1. Stroke. Mayo Clinic. Available from: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/stroke/symptoms-causes/syc-20350113>. Accessed on 2 August 2022.
2. 急救中風 - 談笑用兵. Hong Kong Stroke Fund. Available from: http://www.strokefund.org/prevention_part1.php. Accessed on 27 September 2022.
3. Hackam DG, Hegele RA. Cholesterol Lowering and Prevention of Stroke: An Overview. Stroke 2019;50:537-541.
4. Cordero A, Rodríguez-Mañero M, Fácila L, et al. Prevention of myocardial infarction and stroke with PCSK9 inhibitors treatment: a metanalysis of recent randomized clinical trials. J Diabetes Metab Disord. 2020;19(2):759-765.

資訊由腦神經科專科方榮志醫生提供

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-09345-REP-2022-Nov