

紅斑性狼瘡的隱形殺手 —— 腦中風

尹居浩 振興醫療財團法人振興醫院中風中心主任暨神經內科主治醫師

腦中風是國人重要的健康殺手，台灣每年約有將近一萬三千人死於中風，高居十大死亡原因的第三位；每年約有一萬七千人會因為中風而導致日常生活失能，是成人殘障的第一要因。腦中風發病



突然，常常沒有特別的徵兆，其病症不只會危及生命，多數更可能造成各種後遺症，包括肢體、語言、平衡感、智能或意識等多種殘障，對中風病患及家屬在身心與經濟各方面產生重大打擊，也間接導致社會成本的增加。

腦中風泛指因腦血管發生病變引起腦神經組織破壞，引發身體某些部分或思考功能暫時或永久失去功能。腦中風大致可分為三種：一、缺血性腦中風（又稱腦梗塞），因供給營養至腦組織的動脈血管發生阻塞，造成腦部缺血所致，約佔國人中風百分之八十。二、出血性腦中風（俗稱腦溢血），因血管破裂引起顱內出血，又分

為腦內出血及蜘蛛膜下腔出血，約佔國人中風百分之二十。另外第三種為暫時性腦缺血發作（又稱中風前兆），係因腦部暫時缺血引起局部神經症狀，在二十四小時內完全恢復，是一種非常危險的警告訊號。

大眾通常認為肢體癱瘓麻痺是腦中風的唯一臨床表徵，其實腦中風因腦神經損傷的部位，有五大徵兆：

- 一、身體局部感到麻痺、刺痛或失去知覺，肢體無力，尤其半邊身或單肢。
- 二、口齒不清、說話模糊、理解力突然出現問題。
- 三、雙眼或其中一隻眼睛突然出現視力問題。
- 四、突發性暈眩、昏厥、失去平衡或跌倒。
- 五、突發性不明原因的劇烈頭痛。

哪些人較容易發生腦中風呢？

有許多因子會讓腦中風的機會提高，大體上可分為無法改變的危險因素與可經由醫療或生活型態來修正的危險因子，前者有年齡、性別、遺傳、及曾經罹患中風病史，後者有高血壓、糖尿病、心臟病、高膽固醇、肥胖、抽煙、缺乏運動、壓力大及 A 型性格、過度飲酒。年齡愈大，中風機會愈高，75 歲以上為一般人的 4 倍，85 歲以上為一般人的 8 倍，男性為女性的 1.3 倍。高血壓、高血糖、高血脂可說是腦中風的主要禍首，根據國民健康署的統計，有三高問題的民眾，未來 5 年內罹患腦中風的機會是沒有高血壓的人 2.8 倍，而糖尿病、高血脂者則分別使腦中風的機會增加 2.9 及 2.4 倍。肥胖之所以會增加腦中風的發生率，主要因為肥胖常導致高血壓、血脂過高及糖尿病等。此外，心臟疾病與腦中風有密切的關係，若有心房顫動，且合併風濕性心瓣膜疾病時，腦中風的發生率增加了 18 倍。非瓣膜疾病的心房顫動也使腦中風的機會增加 5 倍。

紅斑性狼瘡也容易引起腦中風，主要因為此疾病全身性免疫發炎反應導致血管早發性硬化，甚或併發血管炎、心內膜炎、靜脈栓塞或血液凝血功能異常，產生腦血管栓塞。同時因為本疾病也可能產生高血壓與腎病

變，增加腦中風的發生率。根據一項針對紅斑性狼瘡病人的醫學研究，罹患腦中風的風險是一般人的 2.53 倍，其中缺血性腦中風、腦出血分別是 2.10 倍及 2.72 倍，蛛網膜下腔出血甚至高達 3.85 倍。本病與年輕型中風關係密切，30 歲前發生率高居 22.8% - 35.6%，而 30-50 歲腦中風發生率也很高。

值得注意的，腦中風特別容易發生於紅斑性狼瘡初期 5 年，尤其是第一年。因此一旦診斷出本疾病，初期即要針對各種腦中風的危險因子作控制與治療，同時調整健康的生活型態。

七要件遠離腦中風

預防勝於治療，要遠離腦中風，需遵守預防七要件，一要定時量血壓，二不可抽煙，三為察覺並治療糖尿病，四要養成健康的飲食習慣，五要定期健康檢查，六要適度運動，七不可飲酒過量。針對曾經罹患腦中風、心血管疾病或具高風險的病患，飲食及生活型態則必需加以嚴格控制。許多實証醫學報告顯示，飲食習慣的不正確，將會導致血管硬化阻塞疾病病程的惡化，特別是食物中飽和脂肪酸及膽固醇含量過高、高鈉食物、過量飲酒、抽煙均會與罹患高血壓、腦中風、心血管疾病等關係密切。飲食與生活型態的改進成了近年來全世界衛生組織極力推廣預防保健的重要課目。

預防中風「333」小撇步

控制三高	高血壓、糖尿病、心臟病患者應按照醫師的指示，配合醫囑
堅持三不	不吃多鹽食物(少鹽) 不吃多油食物(少油) 不抽菸、不過度飲酒
保持三要	要定期健康檢查，時常量血壓 要規律的運動 要保持心情愉快

治療中風，越快越好！

一旦罹患腦中風，治療的關鍵是時間，越快治療，越有機會恢復！目前急性腦中風最重要的治療就是注射靜脈血栓溶劑，以快速溶解引起腦血管阻塞的血栓，減少腦部的傷害。從大規模的臨床試驗得知，急性缺血性腦中風在三個小時以內接受靜脈血栓溶劑的治療，可以增加恢復良好的機會。根據美國衛生研究院的臨床研究，缺血性腦中風接受血栓溶劑治療三個月後，可增加 33% 復原的機會。如果出現中風症狀，一般建議要在出現症狀後兩小時內抵達醫院，讓醫院的急診室有一小時的時間評估是否適合施打；若超過黃金時間再施打，患者出血的機率會大增。

「FAST」辨別中風的四個步驟：

- F** (FACE)：請患者微笑以觀察其臉部表情是否對稱，若有歪斜就可能有腦中風的症狀。
- A** (ARM)：讓患者的雙手抬高平舉，觀察其中一隻手是否無力而下垂。
- S** (SPEECH)：請患者複誦一句話，觀察是否清晰且完整，若有口齒不清或無法說順的情形，也是中風的徵兆。
- T** (TIME)：是指要記錄患者的發作時間，迅速將患者送往急診室就醫。

前三者中只要同時出現兩個症狀，可判斷有七成的中風機率，若三個症狀都有，則有八成以上機率，必須搶在黃金時間內接受治療，才能降低中風後的失能程度。