

Simplified Chinese

中风的事实 STROKE FACTS

什么是中风?

(What is a stroke?)

血液凝固或是破裂的血管无法使血液流向大脑时，中风就会发生。当这种情形发生时，大脑的细胞就无法得到足够的氧气。当血管阻塞时，大脑阻塞的部份就无法正常运作。如果中风发生的大脑部份，正好是控制右手臂的大脑部位，那么右手臂就会虚弱或是瘫痪。没有足够的血液，脑细胞无法产生足够的能量，脑细胞就会受损和死亡。**中风是脑受损!中风是医疗紧急事件!**

你怎么知道中风正在发生在你身上?

(How do you know that you are having a stroke?)

中风的症状是在几分钟内显现，而不是经过几小时或几天才显现。

如果你有下列症状，就表示中风正在发生：

- 突发性脸部、手臂和/或脚的虚弱、麻木和刺痛，尤其是发生在身体的一边，或是手和/或脚不听使唤
- 突发性困惑，说话困难，无法说话或是无法了解他人的说话
- 突发性视力模糊，尤其是单眼或是双重影像
- 突发性严重头痛
- 突发性走路困难、头昏、不稳和突然跌倒，尤其还伴随着上述的症状

其它重要中风症状还包括：

(Other important stroke symptoms include:)

- 突发性恶心、发烧、呕吐(几分钟后发生，而不是几小时或几天)
- 短暂丧失意识(昏倒)
- 呼吸困难

如果你有上述症状，纵使这些症状不会造成疼痛或最后消失了，不可等待，拨打 911!行动愈快，治疗效果愈好!每分钟都极为关键!

你是中风的高风险者吗?

(Are you at risk for a stroke?)

如果你有下列任一情况，你就是属于中风的高危险群。

- 高血压
- 糖尿病
- 口服避孕药
- 喝酒
- 验血结果不稳定
- 吸烟
- 高胆固醇
- 外伤或意外
- 中风家族史

预防中风方法

(Stroke prevention guidelines)

- 了解你的血压。在定期身体检查时，至少一年检查一次。如果血压偏高，告知医生控制血压

- 检查是否有任何心脏问题
- 如果你吸烟，立刻停止吸烟
- 如果你饮酒，请适量。不要狂饮
- 检查是否胆固醇偏高
- 如果你有糖尿病，遵循医生的指示控制你的糖尿病
- 你的日常活动应该包括运动
- 享用低盐低脂肪的饮食
- 询问医生你是否有血液循环的问题，因为这会增加你中风的风险

如果你有任何中风症状，立刻求助。立即的医药治疗可救你一命和增加复原的成功率。

如果有人中风，该怎么做？

(If someone is having a stroke, what can be done about it?)

广为人所公认的是，早期积极性的中风治疗可预防或减低对脑部的损害到最小。例如，因血块造成的中风，服用打开血块的药物有时可以改善通往大脑的血流量。然而，这些药物只有在下列情况才可使用：

- 中风症状开始后三小时内服用
- 病患对这些药物不会过敏或产生危险(例如流血的风险)

其它可以做的事还有(愈早做愈好)：

- 治疗高血压
- 治疗会形成血栓的状况(例如不规则的心跳)
- 去除血液凝聚(血肿)，以免引发流血性中风

中风只会发生在老年人身上吗？

(Do strokes only happen to old people?)

不是。任何年龄层都会发生中风，包括婴儿。然而，的确三分之二的中风者是在 65 岁以上。另外三分之一的中风者发生在 35 岁到 65 岁的人身上。

中风造成的伤害是永久性的吗？

(Is the damage by a stroke permanent?)

这个说明可能是真实的也可能不是真实的。真实的是，因为中风而死亡的脑细胞永远不会复原。这不是真实的，因为中风而造成的手脚不能动和不能说话不见得是永久性的。这是因为经一段时间后，有一些脑细胞会“学习”原来受损的脑细胞具有的功能。虽然不是每个情况都是如此。每个人复原的情况都不尽相同，全视受损的脑部位和受损的程度而定。

我在什么地方可以找到更多资讯？

(Where can I find more information?)

请教你的家庭医生，或者致电亚省健康连线，二十四小时备有护士提供意见及健康信息，免费长途电话 1-866-408-LINK(5465) 或者国语健康连线 403-943-1554，广东话健康连线 403-943-1556

资料来源：健康连线网站 www.healthlinkalberta.ca

中风，健康信息，亚省健康服务

若阁下欲重温「健康人生路」系列早前的文章，请浏览互联网

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm 阅读以贵母语写成的健康信息。