

成醫季事本

陳志鴻

7 2008
12月

· 民眾最理想的健康照護中心 · 醫療人員最理想的教學研究與工作環境



心 · 腦血管急症與保健專輯

刊名：成醫季事本 季刊
創刊：民國96年06月12日
發行人：陳志鴻
電話：06-2353535

出版機關：國立成功大學醫學院附設醫院
70403 台南市勝利路138號
網址：<http://www.hosp.ncku.edu.tw>

急性中風有藥治療可改善預後

中風發生3小時內注射是關鍵

冬天容易發生中風，其中缺血性中風占約七成，目前唯一證實有改善預後的治療藥物是血栓溶解藥物t-PA，但必須在發生3小時內注射。而台灣先前的研究顯示，中風病患從急診到神經科醫師評估的平均時間為174分鐘，幾乎來不及注射t-PA了。

有位中年男性工作時突發右上肢體無力與視力模糊，隨即意識不清，被緊急送至成大醫院急診，成大醫院中風團隊約50分鐘完成神經學評估、腦部電腦斷層掃描，經家屬同意，給予病人施打t-PA血栓溶解治療。病人意識與視力20分鐘後即有明顯改善，出院時僅存部分視野缺損，日常生活功能無明顯的障礙。

另位中年女性則是30分鐘內被送至成大醫院，約30分鐘完成評估、檢查，發生1小時內就做t-PA血栓溶解劑治療，病人肢體無力現象60分鐘後即有明顯改善，出院後日常生活功能無明顯障礙，幾乎完全恢復。

成大醫院神經部陳志弘醫師表示，民國91年衛生署核准t-PA的使用，台灣中風登錄資料統計全台只有1.4%中風病患接受t-PA治療，與國外的15%有極大差距。原因可能在於：(1)病患中風後無法盡速就醫；(2)即使盡速送醫，部分醫院也無此一治療；(3)醫師檢查及電腦斷層掃描速度太慢而錯失治療時間。

因此，中風病患須在發生後盡速就醫，也要掌握神經科醫師評估時間。成大醫院為此整合出急性中風治療團隊、建立群呼系統，以改善急性中風病患檢查及血栓溶解治療速度。

成大醫院建立群呼系統後，中風病患，縮短電腦斷層掃描時間24分鐘，讓中風病人接受t-PA治療速度快了33分鐘。

而血栓溶解治療最被擔心的副作用是腦出血，成大醫院發生比率是3%，也比國外報告的6%要低。陳志弘醫師說，有許多中風病患及家屬對此治療仍有所猶豫，常會考慮太久，因而錯失提早治療的時機。



中風中心揭牌及急性中風治療團隊

心肌梗塞淌冷汗，迅速送至可以處理急性冠心病醫院

黃金時間打通血路，有助預後

1位28歲有長期抽菸習慣的男性，平時並無任何心臟病的症狀或病史，但某日突發急性胸悶痛合併左前臂及下巴酸麻，全身盜汗濕冷，持續2小時以上。急診診斷為急性前壁心肌梗塞，緊急心導管檢查發現1條冠狀動脈完全阻塞，經成功血管擴張合併血管支架置放後，患者症狀迅速緩解。於數日後病癒出院，門診長期追蹤情況良好。

成大醫院心臟內科趙庭興醫師指出，從前述的個案，可以發現急性冠心病處置的2個重點：病人警覺到自己的症狀不一樣了，還有就是緊急送到可以處理急性冠心病的醫院。

冠心病最容易發生在秋冬時節。人們因為動脈血管硬化，會產生血栓，當完全阻塞時，就會產生急性冠心病，有一定的生命危險性，甚至猝死。趙庭興醫師表示，面對這樣的危急時刻，病人要有認知是急性冠心病發作，應該儘快求醫。

趙庭興醫師指出，急性冠心病的發作，病人除了有急性胸痛、冒冷汗外，還合併會喘，而胸痛會反射到前臂，尤其是靠近心臟的左前臂，甚至是頸部、下巴部位也會酸痛。當有這些症狀出現，自己又是屬於冠心病高危險群，應即刻就醫，在12小時的黃金時間內（當然愈快愈好）接受適當的治療。



冠心病的高危險因子，包括有：高齡、男性、抽菸、高血壓、糖尿病、高血脂及家族史等。有了這些高危險因子，加上前述的症狀，就應注意可能是急性冠心病發作，要趕快就醫。

就醫除了要掌握症狀發作12小時內的黃金治療時間外，並應在第一時間就送到有能力處理急性冠心病的醫院。趙庭興醫師指出，有能力處理急性冠心病的醫院並不限有心導管設備，打通阻塞的血管也可以選用血栓溶解劑，但是接受緊急心導管檢查打通血管者效果更佳；有病史者應掌握就近急救的醫院名單，透過119緊急救護送醫更佳。



預防及改善高血壓「美國時間+樂活」來紓壓

隨著天氣轉涼轉冷，心、腦血管疾病的發生就明顯的增加起來，在多起悲劇的背後，我們感受得到高血壓「使壞」的影響；要預防高血壓，得從預防及延緩動脈硬化著手，預防之道不外乎就在少油少鹽少糖的三低飲食觀念，加上減重，而且要規律生活作息，避免熬夜，還要適度而固定地運動，促進血管內皮細胞的活性，遠離高血壓的威脅。



騎腳踏車是正夯休閒運動(台南市政府提供)

成大醫院心臟內科醫師劉秉彥指出，這樣的預防高血壓方式與觀念，就是一種「樂活」的健康生活態度；而因為壓力是高血壓很重要的危險因子，高血壓也被認為是現代文明病之一，現代人生活忙碌又緊張，彷彿1天24小時都不夠用，所以他強調要有適度「time break」的「美國時間」的概念，暫時脫離工作，以紓解工作及生活上的壓力。

劉秉彥醫師說，歐美國家的上班族在紓壓上做得比較好，很多人會利用休年假遠離工作，完全不接電話、不上網，拋開壓力，重新充電後再出發。以他在美國進修時的老闆為例，他的夫人在一年一度家庭旅遊的休假期間，禁止他使用任何通訊工具，也因此得以獲得完全休息的效果。

但很多國人的年休假卻是留下來領不休假獎金的，平常也是手機不離身，度假時電腦也揹著到處跑，展現國人一貫勤快的工作精神與態度。反之，像現在正流行的騎腳踏車活動，既有運動能促進健康，在城市也能穿梭大街小巷發現桃花源，在鄉間則更能接觸大自然，就是很好的健康生活態度。而像這樣的活動，也是一種緩衝工作壓力一種有效的「break」方法。



騎腳踏車運動能紓壓促進健康 (台南市政府提供)

劉秉彥醫師因此建議大家不妨嘗試「樂活」健康的生活態度，配合適度「time break」的「美國時間」的概念，暫時脫離工作，紓解工作及生活上的壓力，如此才符合預防高血壓的生活之道。

低鹽低油保血管 高纖低膽固醇促健康

血管的好壞關係心血管、腦血管疾病的發生，而血壓是觀測的重要指標；成大醫院營養部劉燕居營養師表示，在飲食上，低鹽低油加高纖，是預防高血壓的基本觀念。

劉燕居營養師指出，高血壓飲食或是預防高血壓飲食，從烹調的方法到食材的選擇，都應該秉持這個原則。烹調講究低鹽低油，以對影響血壓甚鉅的鈉達到控制的效果，而油脂對於血管的傷害也不小，若血液中脂肪過多，易堆積在血管壁上，造成動脈產生粥狀硬化。

對預防高血壓及高血壓患者比較好的烹調方法，蒸、煮、拌、烤等方式可達到少油的目標。但要記得拌菜少用沙拉醬等高油脂的醬料，可多以蔥薑蒜等材料，滴上少許橄欖油，作為替代拌醬或是沾醬，燒烤類也可以因此少用烤肉醬等。

油脂的食材選擇也須下功夫。劉燕居營養師說，除看得見的烹調用油應控制用量外，「看不見的油脂」也得特別留意。像常見的三層肉、燻肉、培根等就應儘量避免，若同時還是含有較高鈉鹽的醃製品，尤須注意；至於花生、瓜子及其他堅果類則要注意攝取量，以免吃了太多油脂及熱量，對身體及血管造成負擔。

高纖是另一個重要觀念，目的在可與膽固醇、膽酸結合排出體外，使其再吸收率降低。高纖主要來自每天充足的蔬菜水果；傳統白米主食，也應考慮改為全穀類，除纖維比較高外，維生素與礦物質也都比白米來得高。

劉燕居營養師指出，肥胖也是血管疾病的重要因子，因此控制體重也是很重要的手段，減輕體重會讓肥胖者的血壓獲得改善，再配合運動，改善血壓的效果會更好，人也會更健康。當然，「不抽菸、少喝酒」也是重要的口號跟行動。



淮山茯苓蒸蛋



鮭魚雜米拌飯



控制體重



【成大醫院貼心服務】

免費接駁車乾淨又舒適是提供給您免費的便利選擇

成大醫院 ↔ 後火車站

週一至週五07:30~17:00 (每隔半小時本院大門發車)

【成大醫院電視健康講座】

播出頻道及時間

◎ 台南市 第03頻道：每日 08:30、21:00、22:30

◎ 嘉義縣 第03頻道：每週六 23:00

◎ 雲林縣 第03頻道：每週六 10:00、16:00、22:00

◎ 高雄縣 第03頻道：每日 21:00

◎ 高雄縣 第03頻道：週一~週五 11:00

成醫電子報 生命・愛心・卓越・創新

免費訂閱網址：<http://webpage.hosp.ncku.edu.tw/>

成醫季事本 民國96年6月12日創刊

總編輯：李經維

總編室：陳興星・沈尚良・王玉柳

美術編輯：鄭楚麗

版權所有