

無聲無息的腦中風危險因子 淺談隱形腦中風



安南醫院神經科主任
中國醫藥大學醫學系神經科副教授
蔡銘駿醫師

過去腦中風的預防，多強調腦中風危險因子的控制，較少人提到隱形腦中風(silent stroke)。隱形腦中風(或無症狀腦梗死)是一種沒有任何與中風相關的外在症狀的中風。儘管不會引起可識別的症狀，但隱形中風仍然會對大腦造成損害，並使病人在未來出現短暫的腦缺血發作和大中風的風險增加。

隱形中風通常透過影像診斷(如腦部核磁共振)才發現其腦部病變。隱形中風的風險隨著年齡的增長而增加，但也可能影響到年輕的成年人。高血壓和吸菸是主要誘發因素之一，而婦女罹患隱形中風的風險似乎較高。隱形中風的類型常見的是腔隙(lacunar)梗塞和輕微出血。梗塞區域通常在腦部白質，因腦部白質與腦部皮層相比，其血管數量較少且缺乏側枝循環，故較容易受到血管阻塞的影響。這些中風被稱為"隱形"，因為它們會影響大腦中的"隱形"區域，通常不會導致受影響者的運動功能發生明顯變化，所以通常不會造成如對側癱瘓、言語模糊、疼痛或觸覺改變的腦中風常見症狀。



隱形中風通常會影響大腦中的思維過程、情緒調節和認知功能相關的區域，是血管認知障礙的主要原因，或者影響錐體外路徑，造成輕微肢體不協調的症狀，少數也可能影響膀胱控制。

隱形腦中風的發生率到底有多高？過去一項腦部核磁共振的流行病學研究發現，六十五歲以上老年人罹患隱形中風是有症狀性腦中風的五倍。另外一項1998年的美國人口基礎的核磁共振研究甚至發現，估計約有1100多萬人在美國罹患中風，但其中只有77萬例是有症狀的，其它都是由第一次腦部核磁共振所確認的隱形中風(包括腦梗塞或出血)，換句話說，隱形中風是有症狀腦中風的十倍以上。

如何即早發現隱形中風，首先，觀察長輩是否有步伐改變，如變慢、變不穩，兩腳間距變寬，特別是在蹲下或走路時更明顯，另外是否有漸進性的輕微認知功能變化，若有上述症狀建議即早至腦神經科就診。再者，也可考慮在高齡者健康檢查加入定期的腦部影像檢查。

對於常見的腦中風危險因子包括高血壓、吸菸、糖尿病、高膽固醇血症、心房顫動...等的控制也可預防隱形腦中風。總而言之，隱形腦中風也是腦中風，而腦中風本來就是再次腦中風的危險因子，即早發現並即早治療隱形腦中風，才是預防不可逆失能腦中風的有效策略。

預防衰弱 從預防肌少症開始



成功大學
運動科學與高齡健康產業中心
林麗娟主任

衰弱症不是老人的專利

老年衰弱症(frailty)是高齡者隨著年齡增長造成身體功能退化時，可能的生理性衰退，也是老年症候群(geriatric syndrome)的症狀之一，年紀越大，身體虛弱的盛行率越大，如果沒有加以注意和改善，可能面臨骨質疏鬆症、衰弱症、跌倒、心血管疾病、關節炎、認知障礙等問題導致失能、臥床、住院甚至死亡的情形。

強化肌肉適能就是抗老化

肌肉除了能保護關節外，也是體內的能源庫，可儲備肝糖(glycogen)、磷酸肌酸(CP)、三磷酸腺苷(ATP)等能量來源。如果肌肉儲存肝糖的能力愈好，血糖控制的能力也愈佳；此外，肌肉肝糖可以在無氧的情況下迅速直接提供能量，讓人有即時爆發力、肌(耐)力、甚至是體力，此外肌肉內的肌原蛋白(myoglobin)，可以儲存氧氣，可釋放氧氣到血液中，避免血中氧氣不足，也能提高新陳代謝，提升體溫，較不會怕冷，甚至在肌肉重塑時會分泌「肌肉激素」(myokine)，一種能分解脂肪、預防糖尿病、防止動脈硬化、穩定血壓、改善認知功能障礙的「抗老化荷爾蒙」。

下肢肌力是預防肌少症的關鍵

在台灣採台灣長照照顧管理評估量表以Study of Osteoporotic Fractures (SOF Index)做為長照2.0社區篩檢老年衰弱症的工具，由體重減輕「過去一年體重減輕>5%」

、下肢功能「無法從椅子起身五次」和降低精力「提不起勁來做事」三個指標構成，具有效度、容易操作且不受限於社區場域，2020年陳亮恭醫師結合亞洲台日韓的研究彙整專家意見，更新增加量測小腿圍(男性<34 cm；女性<33 cm)、5次的坐姿起站為亞洲肌少症診斷標準，加上原有的肌力(握力儀)、活動能力(行走速度)。

增強肌肉力量的阻力訓練

高齡衰弱者的運動處方的設計與指導，有五個步驟，包括：1、運動前的安全評估(包括問卷)2、體適能檢測3、運動處方設計4、運動處方執行5、檢討修正。生活中每個動作都是由肌群協力完成，高齡衰弱者的運動方式可採多元，包括有氧運動、阻力訓練、平衡訓練和伸展操的整合運動；但本文最推以增強肌肉力量的阻力訓練為優先的主要運動，特別是下半身的大腿股四頭肌，如果腿部肌力不足會造成行動困難、跌倒、骨折，甚至失能。

預防高齡衰弱的阻力訓練

衰弱高齡者要依自己的健康和體能狀況調整，強度要低，以坐姿、單關節運動為主(如坐姿抬腿)，特別是平衡能力不佳，應先強化下肢肌力與平衡後，再逐漸加入其他多關節的運動方式，藉由自身體重、槓啞鈴、彈力帶、藥球等作為阻力訓練的工具；每次訓練可以2-3回合，每個回合重複8-12次，建議高齡者針對所有主要肌群每周可以訓練2-3天，1天訓練，1天休息，即能有效強化肌力。

結語

將肌力訓練落實於生活中，建議可能由教練或物理治療師聯合指導，結合伸展、肌力、平衡及阻力的訓練。持續進行身體活動的練習並搭配適度的高蛋白飲食，減緩衰弱的發生，提升生活品質。



鮮蔬毛豆南瓜盅(1人份)

更多食譜

• 材 料

豬絞肉 35公克 / 毛豆仁 30公克 / 栗子南瓜 155公克 / 櫛瓜 35公克 / 紅蘿蔔 20公克

調味料

油 5公克/鹽 適量/黑胡椒粒 適量



• 營養分析 (1人份)

熱量 299大卡/蛋白質 15.4公克/脂肪 11.8公克/碳水化合物 32.8公克/
膳食纖維 7.87公克

• 作 法

1. 南瓜洗淨，切除蒂頭、去籽後放入電鍋蒸熟。
2. 櫛瓜、紅蘿蔔洗淨後切丁備用。
3. 用油將豬絞肉炒香後，加入紅蘿蔔、櫛瓜、毛豆仁拌炒至熟軟並進行調味。
4. 將煮熟的配料放入南瓜盅裡即完成。

• 健康特色

現在3C產品充斥在我們的生活中，長時間的使用手機、電腦對我們的眼睛傷害非常大，除了適度休息之外，補充足夠的「護眼營養素」也是很重要的。南瓜含有豐富的葉黃素以及玉米黃素，可以降低3C產品藍光對眼睛的傷害，減少黃斑部病變的機率。除了富含植化素之外，南瓜也是一項高纖的食物，可以幫助腸胃蠕動，預防便秘，建議將皮洗淨後一起食用，可以獲得更多的營養。但要注意南瓜屬於全穀雜糧類，若有選擇南瓜當作配菜，飯量就需要減少喔！毛豆屬於豆魚蛋肉類，有「植物肉」之稱，是優質的蛋白質來源，而且毛豆不含膽固醇且富含膳食纖維等優點，除了可以提供飽足感之外還具有降血膽固醇的效果。

※有任何營養相關問題歡迎洽詢「臺南市社區營養推廣中心」，0800-222-543(周一至周
五早上08:00~12:00；下午13:30~17:30) 有專人為您服務

國民健康講座 開放自由入座

講 座	時 間	地 點	講 師
身材控制的藝術 瑜珈課	109.04.11(星期六) 09:30-11:30	新營文化中心 4樓演講室	黃書婷 菱裳舞蹈工作坊
長輩的隱形殺手 衰弱症	109.04.12(星期日) 10:00-12:00	臺南文化中心 B1國際會議廳	成功大學 林麗娟教授

★ 親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。



109年『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次
<https://goo.gl/k7aBtW>



109年『婦女子宮頸抹片檢查』場次
<https://goo.gl/zWkQ5q>

• 健康知識+

- ★ 嚼檳榔不加配料也會導致癌症
- ★ 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好
- ★ 電子煙不能幫助您戒菸，若含尼古丁則具成癮性，可能含一級致癌物甲醛或毒品，具爆炸危險性，千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法
- ★ 辨識中風FAST徵兆：
 - FACE-臉歪：請患者微笑或觀察患者面部表情，兩邊的臉是否對稱
 - ARM-手垂：請患者雙手抬高平舉，觀察其中一隻手是否會無力下垂
 - SPEECH-大舌頭：請患者讀一句話、觀察是否清晰且完整
 - TIME-記下時間快送醫

