

預防中風的原因是什麼？



關於中風

當大腦部分血液供應被切斷時，就會發生中風。如果沒有血液，腦細胞就可能被損壞或死亡。這種損傷根據腦部發生的不同可能有不同的影響。它可影響一個人的身體、活動性和言語，以及他們的想法和感受。

 **1700萬**
中風病例

 **650萬**
死亡病例

 **2600萬**
存活者

中風是全球死亡和殘疾的主要原因。中風可發生在任何年齡的任何人身上。它影響每個人：存活者、家人和朋友、工作場所和社區 – 但中風是可以預防的。我們都有預防中風的原因 – 您的原因是什麼？



worldstrokecampaign.org | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://hashtage.com/#WorldStrokeDay)

facebook.com/worldstrokecampaign



中風是可以預防的

90% 的中風均與
10 個關鍵風險因素有關。

如果您患有糖尿病、心臟病或有中風/TIA 史，
請向醫生諮詢中風風險和預防性治療方法。
我們可以採取一些措施來減少中風的風險。

瞭解風險

1. 控制高血壓

高血壓幾乎與所有一半中風相關。瞭解並採用改變生活方式或藥物方式來控制您的血壓會降低您的中風風險。

2. 每週適度鍛煉 5 次

三分之一以上的中風病例發生於不進行定期鍛煉的人群。每週適度鍛煉五次可減少中風的風險。

3. 健康飲食、平衡飲食

幾乎四分之一的中風病例與飲食不良有關，特別水果和蔬菜攝入量少。吃五份或以上的水果和蔬菜會降低中風的風險。

4. 降低膽固醇

超過 1/4 的中風病例與“壞”膽固醇 (LDL) 較高有關。進食低飽和、非氫化脂肪而不是飽和脂肪會降低中風的風險。如果您不能通過飲食維持健康的膽固醇水準，請向您的醫生諮詢可能有所幫助的治療方法。

5. 維持健康的 BMI 或腰臀比例

幾乎 1/5 的中風病例與肥胖有關。瞭解您是否需要減肥的一個好方法是用您的腰圍測量值除以臀圍測量值。如果該數值超過 0.9 (男性) 和 0.85 (女性)，您的體重會使您的中風風險更高，您將會從減肥中受益。

6. 戒煙並避免吸入二手煙

1/10 以上的中風病例與吸煙有關。戒煙將會降低中風的風險。獲得戒煙幫助會增加您的成功機會。

7. 減少酒精攝入

每年有超過一百萬例中風與過度飲酒相關。男性每天減少兩個單位酒精攝入量，女性每天減少一個單位酒精攝入量有助於降低中風的風險。

8. 識別和治療房顫

心率不齊或其他心臟病與 9% 的中風有關。請向您的醫生諮詢可能的治療方法以降低風險。

9. 糖尿病

除了有許多相同的風險因素外，糖尿病還會增加中風的風險。降低糖尿病的風險會降低中風的風險。如果您患有糖尿病，請與您的醫生諮詢治療方法以降低中風的風險。

10. 收入與教育

在國內外，低收入和教育水準與中風有關。解決貧困、提高公平獲得醫療保健和教育的政府政策，將對中風和其他非傳染性疾病有積極的影響。



worldstrokecampaign.org | [@WStrokeCampaign](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign) | [#WorldStrokeDay](https://twitter.com/WorldStrokeDay)

[facebook.com/worldstrokecampaign](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)



**World Stroke
Organization**

有哪些措施可預防中風？

個體

1. 使用臨床批准的中風風險評估工具（如 WSO 認可的免費“中風風險計算器”應用程式，瞭解更多關於您個人卒中風險的資訊。
2. 檢查血壓。
3. 向醫護人員諮詢您可採取的措施來減少風險和防止中風。採取措施積極改變生活方式，減少對空氣污染的暴露。
4. 獲取支持。與家人和朋友討論預防中風的原因，並確定可以互相幫助的方法來積極改變生活方式。

衛生執業者

1. 瞭解醫療狀況和行為對患者中風風險的影響。有三分之一的中風病例發生於有中風/TIA 病史的患者。確保有中風或心血管病史的患者接受預防性治療。採取措施控制患者的高血壓和心房顫動。
2. 向患者和社區提供血壓和脈搏檢查。
3. 向患者和社區提供資訊和支援，幫助他們採取措施，減少其一生的中風風險。
4. 宣導公平獲得醫療保健和促進社區健康的政策。

政府和衛生部門制度決策者

1. 實施人口廣泛預防戰略，解決中風的經濟、環境和造成因素。
2. 消除預防篩查的財務障礙，並在制定可持續的低成本風險評估和管理戰略方面發揮領導作用。
3. 與衛生保健、研究人員、中風存活者和支援組織合作，制定和實施有效的國家、區域和全球中風預防策略。

公司合作夥伴

世界中風運動通過其公司合作夥伴的慷慨財務貢獻已經成為可能。

白金+

Medtronic

白金

Boehringer
Ingelheim

黃金

Bristol-Myers Squibb Pfizer

銀

AstraZeneca

銅

EVER
NEURO PHARMA

關於世界中風組織

世界中風組織的使命是通過預防、治療和長期護理來減少中風全球影響。我們致力於減少中風對個人、家庭和社區的影響。我們的會員一起合作，提高中風風險意識，改善治療和護理。我們相信減少中風全球影響會使得全世界每個人都更為健康。



worldstrokecampaign.org | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://hashtage.com/#WorldStrokeDay)

facebook.com/worldstrokecampaign



World Stroke
Organization