



頸動脈超音波 與腦中風的相關性

●中風個管師 朱盈蒨彙整/神經內科醫師 高志堅校稿

行政院衛生署106年十大死因統計因腦血管疾病死亡的人數占第四名，國內每年約3~4萬名缺血性腦中風的病人中，與頸動脈狹窄相關的中風約佔了10~20%。而頸動脈狹窄是指頸部兩側的大動脈粥狀硬化斑塊的沉積造成血管內膜的增厚而阻塞血管，或因血栓剝落造成栓塞性中風，這些都是導致梗塞性腦中風的重要致病機轉。

然而頭頸部血管狹窄無法從抽血得知。頸動脈超音波檢查是最方便且非侵犯性診斷工具，可以看出部分頸部的血管狹窄程度及血流變化，若頸動脈明顯狹窄，狹窄程度超過管徑50%，即使目前無中風症狀，長期追蹤後發現中風機率每年約上升1%，管徑狹窄越嚴重，代表血管粥狀硬化斑塊越大，斑塊過大會造成潰瘍，斑塊內出血或完全阻塞則中風機會則更大。

腦血管超音波所作的血管大致分為二大部分。第一部分是頸部的大動脈，通常左側及右側加起來，我們總共會作十條血管的偵測。有時病患會問：「中風是在腦子裡，為什麼要作脖子呢？」事實上腦子裡所有的血管，都是由頸動脈分叉而來的。換言之，即是水管的最源頭就塞住了。目前對於頸部大動脈狹窄的處理方式有三種。第一種就

是內科藥物治療，我們給予一些預防血小板凝固的藥物，來達到預防中風的目的。第二種就是傳統的外科手術治療，就是由腦外科或血管外科的醫師將阻塞動脈的斑塊切除。第三種是近年來才發展的支架放置法。原理類似心臟冠狀動脈狹窄，經由導管，放置支架將阻塞的部位撐開。以上三種方法皆須經由頸部血管超音波做最初的診斷。

預防頸動脈狹窄及腦中風應從良好健康生活型態落實，尤其是曾經發生短暫性腦缺血、心肌梗塞或冠狀動脈疾病患者、高血壓、糖尿病、高血脂、抽菸、肥胖者、缺乏運動。更容易有頸動脈狹窄症狀。對於高危險群民眾應定期接受頸動脈超音波篩檢，以達到腦中風預防更勝於治療的目標。日常生活如何預防，首先：

(一) 控制膽固醇：

(1) 膽固醇會造成動脈血管粥狀硬化，因而增加心肌梗塞及中風的機會。

(2) 建議低密度膽固醇值(LDL)控制在小於100mg/dl。

(二) 控制飲食：

(1) 控制鹽的攝取量：

※少吃鹽醃、煙燻、燒烤等過多調味的加工食品，如罐頭製品、香腸、臘肉等。

※可使用八角、花椒、肉桂等天然香辛料來調味減少鹽分的攝取。

(2) 控制油脂的攝取量：

※少吃油炸、油煎的食物。

※少吃動物性脂肪，如豬牛油、肥肉、奶油，及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。

※少吃高膽固醇食物，如：內臟類、烏魚子、蟹黃、魚卵等，建議蛋黃每週最多吃2-3個。

※可使用清蒸、涼拌、烤、滷、燉等烹調方式。

(3) 控制醣份的攝取量：

※有糖尿病的患者，應遵守營養師建議的飲食計畫，良好控制血糖。

(4) 增加高纖維質食物：

※多攝取蔬菜、水果、全穀類(如燕麥、薏仁)和未加工的豆類(如黃豆、毛豆)等高纖維質的食物。

(5) 維持理想體重。

(6) 請勿大吃大喝，年節尤須注意。

(三) 規律運動：

(1) 運動原則：每星期至少三次以上，每次運動時間以30分鐘為宜，在體力能忍受範圍勿過度勞累。

(2) 中風患者出院後，不宜做太劇烈的運動，以散步、氣功、太極拳為宜。

(四) 戒菸、戒酒：

(1) 香菸中含有尼古丁，會加速動脈血管硬化，造成腦中風，因此，最好能戒菸。

(2) 酗酒會使心跳加快，收縮性血壓上升，血流對血管的衝擊力增加，容易引起腦血管破裂而出血。

若要預防中風除了維持良好生活習慣更應要定期做頸動脈超音波檢查。