



【祝君健康】

治未病——不中風

中風是由於氣血逆亂，產生風、火、痰、瘀，蒙蔽清竅，阻塞於腦，導致腦脈痹阻或血溢腦脈之外。臨床以突然昏僕，不省人事，伴有口眼歪斜、半身不遂、語言不利，偏身麻木為主症，嚴重者出現精神意識障礙。

現今都市生活緊張，工作壓力較大，加之生活物質豐富，營養過盛，卻又運動過少，是誘發中風不可輕視的原因，而且有年輕化的趨勢。

要避免中風，最基本的可以從日常生活做起。如果年紀大，或有慢性病如高血壓，高血脂，糖尿病，心臟病等，要控制及改善病情；要戒煙，避免過量及經常性飲酒及飲咖啡；飲食宜清淡，不宜過鹹、過甜、過肥膩；時常保持輕鬆愉快的心情，不要動怒。中風都有季節性的，冬天是中風的好發季節，因為冬天天氣寒冷，血管收縮，血壓會相對升高，加上本身已有高血壓病的人，故冬天就要特別注意保暖，配合適當的運動，這樣就可以降低中風發生的機會。

中風是突如其來，是一剎那的。但是在中風發生之前，大部分病人已經有了先兆，如時有頭痛、頭昏、頸部不適，偶而會有噁心、嘔吐，有時會有失衡感，一側手腳麻木，視力模糊，性情改變或全身疲倦等症狀。

如果我們能對以上症狀引起高度重視，積極就醫，就能避免中風的發生。中醫講求整體觀念，“有諸於內，形諸於外”，即身體內部的病變可以從身體外觀反映出來。除以上先兆症狀外，如平素面紅目赤或兩顴潮紅，性格急躁易怒，體形壯胖，素有痰濕內蘊，平素喜食肥甘厚膩等人士，都是中風的高危人群。所以要做到防患於未然，不讓星星之火燎原，就得依靠中醫的望、聞、問、切四診合參，再以“治未病”的觀念看待，不要畏疾忌醫，則避免中風是不難的事情，只在乎當事人有無積極面對及信心治療。不要存著僥倖的心理，認為以上先兆只是偶然的，多休息，隨便吃些成藥，見症狀緩解便了事，否則注成大錯。

科大醫院
賴聲海醫生
2008.6.11