

1029 世界中風日～中風有徵兆，辨識很重要！

家住草屯鎮的張先生，今年 58 歲，平時忙於事業，三高控制不佳。某日早晨起床時，太太發現他嘴角歪斜、講話含糊、右手無法抬起，立即想起衛生局宣導的「微笑、舉手、說你好」中風辨識口訣，毫不猶豫撥打 119。經送醫診斷為腦中風，幸虧就醫迅速，醫師在三小時內完成血栓溶解治療，張先生在復健後順利恢復語言與行動能力。張太太感謝地說：「還好當時有馬上想到中風辨識口訣，不然後果真的不敢想！」衛生局表示，這起案例再次印證「時間就是腦細胞」，只要能在黃金 3 小時內送醫，治療成效可望大幅提升，減少後續失能風險。

為了提升大眾對中風防治的意識，世界中風組織（World Stroke Organization, WSO）訂定每年 10 月 29 日為「世界中風日」，今年重點「#ActFAST」（迅速行動），了解中風徵兆對每個人都至關重要，時間流逝就是大腦的浪費，一旦發現症狀就立即尋求緊急護理，不僅可以挽救生命，還能幫助患者接受治療，提高完全康復的機會，呼籲民眾識別中風跡象並迅速採取行動。

根據衛生福利部統計，腦血管疾病(腦中風)名列國人十大死亡原因第 4 位。而中風可以藉由定期健康檢查、積極慢性病與生活管理，做好前端預防。

衛生局局長陳南松提醒鄉親定期接受健康檢查，定期測量血壓、血糖和血脂，所有民眾一起做好三高(高血壓、高血糖、高血脂)及其他慢性病管理，建立良好生活型態：戒菸、節酒、健康吃、規律動、控體重、好睡眠，遠離腦中風威脅。呼籲民眾記得腦中風辨識口訣「微笑、舉手、說你好，記下時間快送醫」，若有臉歪嘴斜、手腳無力、口齒不清，很可能是中風前兆，一定要記下時間，趕快撥打 119，把握黃金 3 小時救援時間，盡速就醫。