

夏天清晨出門運動 多補充水分 早晨溫差過大時 水分不足易中風

【記者蘇湘雲／台北報導】年長者夏天早晨出門運動，一定要記得補充水分。台安醫院神經內科主任黃尚本在20日於中國醫藥大學附設醫院台北分院舉行的「腦中風」講座中提醒，一般人認為冬天比較容易中風，事實上夏天是年長者中風第二危險季節，有些年長者喜歡早晨出門運動，若早上6點出門室外溫度攝氏25℃，運動到上午7點半的時候，溫度可能上升到攝氏31℃，整整有6度溫差，如果水分補充不夠，很容易發生中風。

黃尚本主任解釋，年長者早晨運動的時候會流很多汗，血液循環因水分減少而變差，如果又沒有喝水補充，血液過於濃稠的話，極容易

出現中風危機，因此年長者在天氣太熱的時候最好不要出門，早晨運動的時候也要多補充水分。

黃尚本主任指出，動脈硬化、年齡、高血壓、糖尿病、心臟疾病如瓣膜疾病、心律不整等都是中風絕對危險因子。另外，像高血脂、抽菸、肥胖、運動不足、紅血球過多、藥物、壓力、季節性影響等都是中風相對危險因子。有些中年男性總是臉色紅通通，可能代表紅血球比較多，血液較為濃稠，一定要隨時注意身體狀況。

以藥物來說，一些荷爾蒙藥物可能影響血液循環，增加中風風險。黃尚本主任舉例，一位30多歲女性長期頭痛，看過許多醫師，也做過很多檢查，

像腦部電腦斷層檢查等，可是一直找不到病因，後來發現這名女性長期服用避孕藥，醫師建議先暫停服用避孕藥，結果頭痛症狀不藥而癒。黃尚本主任推測，可能是因為避孕藥含有一些荷爾蒙，讓血液循環變差，導致頭痛現象。

黃尚本主任提醒，中風患者接受治療後最好不要接受含糖點滴，因為糖分会吸取養分、氧氣，讓腦部受傷範圍擴大，不利復原。另外，中風患者在接受治療之時，要盡量保持平躺，平躺時的血液循環比較好，中風患者如果出現頭痛等不適症狀，最好趕快就地平躺，來不及到床上就直接躺在地上，以免發生危險。