

坚持健康生活方式是预防中风复发的核心，例如限制盐分摄取。（档案照）



▼年轻人中风的成因，包括心脏异常。（Pixabay）

文/庄秀慧

我国每年有近万起中风新病例，患者多数是60岁以上者，但年轻患者也越来越多。医生担忧，这一趋势日益严重，影响着正值事业与家庭黄金期的人群，因此呼吁年轻人也应了解中风的风险与预防。

配合10月29日世界卒中日，本报《活得好》邀请国立大学医院（国大医院）神经内科顾问医生兼客座助理教授陈勇强深入解析年轻人中风的现象。

我国每年近万中风新病例

陈勇强医生引述数据说，随着我国人口老龄化，中风病例显著上升，从2011年的逾6100起增至2021年的9600多起。

“虽然多数患者年龄在60岁以上，但更令人担忧的是，年轻族群的中风发病率正急剧上升。”

陈医生指出，根据2021年《新加坡中风登记处》年度报告，40至49岁人群的中风发病率在十年间上升了30%；50至59岁人群的发病率，也从每10万人口224.1人上升至254.2人。他在本地见过最年轻的中风患者是18岁。

这项增长部分反映了公众对中风认知的提高与诊断速度的加快，但更主要的原因，是年轻人中潜在风险因素的增加。

陈医生说：“国大医院最近针对276名18至50岁缺血性中风患者进行研究，结果显示，高血压、高胆固醇、糖尿病与吸烟等传统血管风险普遍存在。近六成年轻患者有动脉粥样硬化或相关风险因素。换言之，原本常见于

年长者的血管‘磨损’，如今在年轻患者身上也可见。”

除了生活方式与代谢因素，年轻人中风的成因还包括心脏异常（如心脏左、右心房之间的卵圆孔未闭）、凝血障碍、自身免疫疾病、遗传性疾病及动脉夹层等。

陈医生强调，每名年轻中风患者都应接受全面、个性化评估，以明确病因并制定针对性的预防复发策略。



中风的警讯包括突发剧烈头痛。（Pixabay）



控制好血压，可间接帮助预防中风。（档案照）

了解病因防复发

有些患者中风后康复，认为无大碍了，就掉以轻心，陈医生提醒，经历一次中风后，复发风险显著增加，因此了解第一次中风的病因是预防的关键。不同的病因需采用不同治疗方案。

“我们会为患者进行全面检查，以确定确切病因，”陈医生解释，“例如，若中风与心房颤动等心律不齐有关，就需使用抗凝药物防止血栓形成；若由动脉粥样硬化引起，则须透过药物及生活方式改变来控制高血

不只是老人

年轻人也应防中风

中风可以预防

好消息是，许多中风其实可以预防。陈医生指出，预防应从年轻时开始，而非等到年长后才重视。

“不少年轻人自认为健康，无需担心血压或胆固醇，但事实并非如此。”他建议，即使感觉良好，也应根据国家筛查指南定期检测血压、胆固醇与血糖。

“高血压常被称为‘隐形杀手’，因为它往往无症状，直到造成严重损害。”他提醒，若血压偏高，应咨询医生，并通过生活方式调整或药物治疗控制。

年轻时养成的生活习惯会对日后健康产生累积影响。陈医生建议，吸烟者应尽早戒烟，因为吸烟会显著提高中风风险；同时，应均衡饮食，摄取足够蔬菜、全谷物与瘦肉蛋白，并减少盐分、糖分及加工食品摄入。

每周至少进行150分钟中等强度运动，如快走、骑脚踏车或游泳，也有助维护血管健康。

此外，控制压力与保证充足睡眠同样重要。长期压力与睡眠不足都会导致血压升高，进而增加中风风险。

家族病史亦是关键考量。若家中有人在年轻时中风或罹患心脏病，应主动告知医生，以便及早或更频密地筛查。



陈勇强医生（国大医院）

中风不只是年长者的“专利”。（档案照）



别忽视早期警示

许多年轻患者因误以为“年纪轻轻不会中风”，而忽视早期警示信号。

陈医生提醒，若出现面部下垂、手臂无力或言语困难，应立即拨打995求助。其他警讯还包括突发剧烈头痛、视力模糊、头晕或失去平衡等。

“千万别想等等，可能症状会自行消失。要救治中风，每一分钟都至关重要。”

压、糖尿病或高胆固醇。”

若发现结构性问题，如卵圆孔未闭或颈动脉严重狭窄，医生可能建议进行相应手术。

坚持按医嘱服药同样重要。漏服或自行停药都会显著增加复发风险。若服药后出现副作用，应及时与医生沟通，而非擅自停药。

中风后，健康生活方式仍是预防复发的核心。患者应戒烟、保持均衡饮食、限制盐与加工食品摄取，并在医生或康复团队指导下进

行适度运动。控制压力与充足睡眠亦有助维持血压稳定与大脑健康。

定期复诊不只是“例行公事”，而是追踪康复进度、调整治疗计划的重要环节。一些患者还需配合物理治疗、职业治疗或语言治疗，以促进恢复并维持独立生活能力。

陈医生强调：“预防再次中风的关键在于了解病因、坚持用药，并持续落实健康生活习惯。通过这些措施，才能显著降低复发风险。”