

## 「腦中風紅色警報」評估表揪出腦中風潛在高危險族！

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 | 廣告

# 遠離腦中風 自我監控揪出危險因子

**8大危險因子符合其中3項屬高危險群**

1 吸菸	5 糖尿病
2 運動量不足	6 膽固醇過高
3 肥胖	7 心房顫動
4 高血壓	8 腦中風家族史

符合其中3項即屬於高危險族群  
應立即尋求專業醫師協助

HPA 衛生福利部 國民健康署

依據衛生福利部 111 年國人十大死因統計顯示，腦血管疾病為國人 10 大死因的第 5 位，平均約 42 分鐘就有 1 人死於腦血管疾病（包含腦中風），雖然長期呈現下降趨勢，但仍須持續觀察。為此，衛生福利部國民健康署與社團法人台灣腦中風學會、台灣腦中風病友協會一起響應世界中風組織訂定每年 10 月 29 日「世界中

風日」，呼籲國人重視腦中風防治的重要性。國民健康署邀請民眾共同檢視是否有腦中風的八大危險因子「**血壓、膽固醇、糖尿病史、心房顫動、吸菸史、體重、運動習慣、腦中風家族病史**」，只要任何 3 項有異常情形，即表示屬於「腦中風高危險族」，應立即尋求專業醫師的協助，此外也要在日常生活中做好三高(高血壓、高血糖、高血脂)控制，健康飲食、規律運動及定期健康檢查，降低腦中風的風險。

## 「微笑、舉手、說你好」3招判斷是否腦中風



秋冬日夜溫差漸大，容易促發腦血管疾病的急性發作，為了讓民眾更容易理解腦中風症狀的辨識方法，國民健康署與台灣腦中風學會合作推出「微笑、舉手、說你好」衛教素材，民眾可以透過臉部、手臂、說話等三方面辨認自己或身旁的人是否有中風的跡象，「微笑」的時候，臉部兩邊不對稱，「舉手」雙手伸直時，有一隻

手會垂下來，「說你好」沒辦法講得很清楚，上述 3 個辨別方式，若有發現任一情形，請儘快撥打「119」並記錄發生的時間，把握搶救黃金時間。