

資料來源：衛生福利部國民健康署

世界中風組織（World Stroke Organization, WSO）指出，全球每年有約 1,200 萬人中風，造成 660 萬人死亡。在台灣，腦血管疾病長期位於十大死之列，112 年奪走 1.2 萬人生命，平均每 42 分鐘就有 1 人死於此病。另根據 2022 年健保統計，腦血管疾病的醫療費用高達 200 億，排名第 7，也對病患及照顧者造成沉重負擔。

### 腦中風危險因子有 8 項 三高異常易輕忽

國民健康署提醒，腦中風常見 8 大危險因子包括高血壓、糖尿病、膽固醇過高、心房顫動、運動量不足、體重過重、吸菸及腦中風家族史，上述 8 項之中有任 3 個，就屬於腦中風高危險群，民眾可透過上述危險因子檢視自己及家人罹患腦中風的風險。三高（高血壓、高血糖、高血脂）佔腦中風危險因子中的 3 項，依據 2019-2023 年國民營養健康變遷調查顯示，20 歲以上三高異常國人約有 4 至 7 成不自知，造成民眾不及改變行為或進行治療，導致中風或其他三高慢性病的發生。



### 健康生活 6 要點 有效預防腦中風

每年 10 月 29 日是世界中風日，今年世界中風組織以「#GreaterThan Challenge」為主題，呼籲民眾採取積極措施預防腦中風及降低風險，並強化民眾對於腦血管疾病的認識與重視，為此，國民健康署提供 6 項建議：定期健康檢查、722 血壓量測、控制三高、進行慢性病風險評估、健康生活習慣、警覺中風的跡象，以有效降低罹患中風的風險：

◆ **定期健檢必安排**：可透過國民健康署提供年滿 40-64 歲民眾之成人預防保健服務，定期健檢掌握自身的健康數據。

◆ **血壓測量 722 原則**：18 歲以上民眾每年至少要在家里量一次血壓，並搭配 722 原則—「7」連續七天量測、「2」早上起床後、晚上睡覺

前各量一次、「2」每次量兩遍，取其平均值，建議平均血壓值 $\leq 120/80$  mmHg。

◆ **三高異常懂辨別**：持續監控自身三高數值，建議血壓值 $\leq 120/80$  mmHg、血糖值空腹血糖標準為 70-99 mg/dL，血脂部分，俗稱壞膽固醇的「(LDL-C)」，無併發症的一般民眾應 $<130$  mg/dl，若數值超過建議標準值持續監控而未改善，建議進一步諮詢醫療人員。

◆ **科學算病現風險**：國民健康署建置「科學算病館」慢性病疾風險評估平台，民眾可透過網站簡單輸入健檢報告數據，掌握未來 10 年內罹患 5 種慢性疾病(冠心病、腦中風、糖尿病、高血壓、心血管不良事件)的風險。

◆ **良好習慣需維持**：建議養成規律有氧運動、調整個人作息、保持情緒穩定及遵循「三低一高(少油、少鹽、少糖及高纖)」飲食原則。

◆ **中風跡象要警覺**：中風救治在於及早發現，中風是有跡象的，若自己或身旁的人有以下狀況，含「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，務必立即撥打 119 及時就醫，爭取黃金治療時間！

危險因子	高風險判斷指標！	請依照勾選
血壓	$>140/90$ or 不知道	<input type="checkbox"/>
膽固醇	$>240$ or 不知道	<input type="checkbox"/>
糖尿病	有	<input type="checkbox"/>
心房顫動	有	<input type="checkbox"/>
吸菸	有	<input type="checkbox"/>
體重	過重	<input type="checkbox"/>
運動習慣	沒有	<input type="checkbox"/>
腦中風家族史	有	<input type="checkbox"/>

\*民眾可透過不規律心跳或容易心悸，做為心房顫動初步判斷

這樣做 判別腦中風

**微笑**  
嘴角歪斜  
臉不對稱

**舉手**  
手部無力下垂

**說你好**  
說話不清楚

無法做到任一動作  
**快打119**

HPA 國民健康署  
社團法人台灣腦中風學會  
Taiwan Stroke Society