

台灣每年3萬人中風，6成可預防！台大名醫高明見：2檢查就足夠

日期：2020-05-24 作者：林以璿



台灣有將近 80 萬人需要長期照顧，其中有高達 7 成都是中風後遺症引起的失能。2016年行政院編列50億元做長照，到了2020年已經將經費提升到了400億元，卻還是不夠。台灣大學醫學院名譽教授高明見表示，如果能夠在源頭就遏止中風發生，不只是挽救一個家庭，更是為台灣省下了大筆的經費。目前只需要推動 2 個檢測，就可以遏止 60 % 中風發生。

腦血管疾病防治基金會董事長高明見教授指出，政府過去花了很大的精神做癌症篩檢，但是癌症篩檢的目的是「早期發現」，而不是「預防癌症」。他表示，只有做「中風篩檢」才是真正的避免疾病發生。



「大家都以為中風是瞬間發生的，其實大部分都有預兆。」高明見提到，透過心律檢查以及頸動脈狹窄檢查，就能大幅度避免中風發生。

20 % 中風由心律不整引起，智慧型裝置就能監控

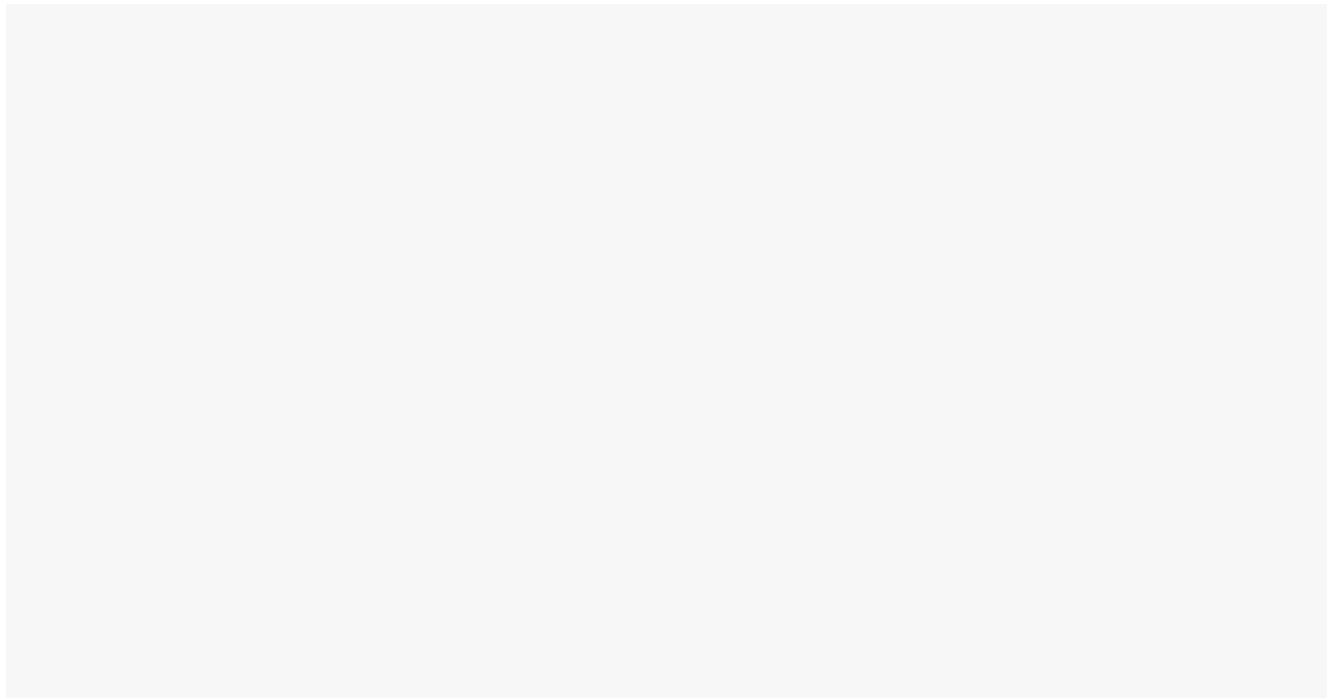
「100 個中風病人，大約有 20 個是心律不整、心房顫動引起的。心房顫動的機率還蠻高的，發病率大約在 1 %，台灣至少有23萬人有心房顫動，每年會新增3萬人，但是65歲以上，假設有代謝症候群，會高到5%，75歲以上則是到10%。」高明見提到。

以前要做心律檢查相關檢查，需要配戴 24 小時儀器，但是現在心房顫動也可以用AI偵測出來。高明見表示，有許多醫院在推動的手環，經過藍芽檢測有沒有心房顫動。只要像戴手錶一樣戴手環 2 個星期，80%的心律不整都可以被找出來。

「我們做乳癌篩檢，可能幾百個人才有一個，但是把65歲以上的人帶來檢10個裡頭就有幾個是心房顫動，就經濟效益來說，比做癌症篩檢的價值還要



高。」高明見表示，找到心律不整只是第一步，更重要的是現在已經有新型口服抗凝血藥，就能夠很好的控制住心律不整，避免中風發生。



「頸動脈狹窄」可用AI快速篩檢

另外20%的中風，是頸動脈狹窄引起的。腦部血管負責運送從心臟打出來的血液，經過頸動脈到腦部。在頸部前方兩側的頸動脈，是通往腦部最重要的血管，供應大腦3/4的血液循環。一旦頸動脈狹窄或阻塞，腦部的循環會受影響，將大幅增加罹患缺血性腦中風的機率。

根據統計，頸動脈狹窄程度在50%以上，每年中風的機率約為1%到1.6%，到了第五年如果還沒有處理狹窄問題，中風的機率可達13%到18%。可怕的是動脈硬化早期完全沒有症狀，即使頸動脈已經產生硬化斑塊，狹窄超過一半，大部分人都不會感到不適。

高明見表示，過去要檢查頸動脈狹窄，需要到醫院進行一個小時左右的超聲波檢查。頸動脈狹窄又不會不舒服，一般人根本缺乏動力去檢查。



但是現在已經有非接觸式的頸動脈狹窄檢測，可以利用手機或是筆電捕捉受測者的頸部影像，利用影像處理分析技術，歸納出頸動脈狹窄的風險程度，只要短短1分鐘，就可以得出初步訊息。有進一步風險的人，再到醫院進行詳細檢查。

台灣每年有 3 萬人中風！高明見：不只是 3 萬病人，更是 3 萬個家庭

高明見呼籲，台灣每年大約有3萬人中風，其中大約一半會死亡，另一半則會留下失智、失能等後遺症。「這不只是 3 萬個病人，更是 3 萬個家庭。家中只要有一個人倒下，全家人都會被拖垮。」

他指出，運用AI做心房顫動和頸動脈狹窄篩檢，早期發現高危險族群，有效管理治療，就能減少中風發生率以及致殘率，增加中風病人的康復機會，減少家庭社會的困擾與負擔。

【高明見醫師小檔案】



- 現職：台灣大學醫學院名譽教授、腦血管疾病防治基金會董事長
- 專長：台灣權威神經外科醫師、開顱手術的先驅

文/林以璿 圖/林以璿

延伸閱讀

研究：每天 1 把堅果就能降低 23 % 心血管風險！糖尿病人也有效

偶爾頭暈、頭痛、胸悶？高血壓初期超容易被忽視！醫生點名 3 大症狀

呼吸一次只有2秒？胸腔科醫師搖頭：肺功能少了一半

要在身體動刀可不是件小事情！

小手術大困擾

術前該知道的要點整理包

立即前往專區



術後飲食
該注意什麼？

手術沾黏
該怎麼辦？

手術是全身麻醉
還是半身麻醉？



Heho 熱門文章

1. 整理包 / 打疫苗前後一定要注意的 7 件事！打疫苗前該吃什麼、普拿疼該什麼時候吃？

2. COVID-19 / 哪些人是接種第九類對象？單純性高血壓就不算！診斷碼真的足夠判定風險？

3. 整理包 / 頭痛？發燒？AZ、莫德納、BNT、國產疫苗副作用大解析

4. 打疫苗前後應該吃什麼、可以吃海鮮嗎？營養師提醒飲食3大注意事項

5. 【不斷更新】我可以打到疫苗嗎？BNT 什麼時候可以預約？不會線上預約怎麼辦？

影音健康



【Heho微動畫】臉部痘痘位置代表什麼？對應的器官一次看懂！



【Heho微動畫】盤點8種腳部不舒服可能的身體徵兆！



還是以為吃紅豆可補血？它真正的好處有這5種！



更多影音 >



其他人正在看

PR

要想低於48公斤，或許你可以這樣試試！白開水+它=肥大肚臍消失了

COVID-19 / 降回二級哪些超商、賣場可以內用？OK、好市多、全聯延長暫停內用

2021-07-23

COVID-19 / 疫苗開放混打！一到三類開放可打 AZ + 莫德納

2021-07-25

PR

不怕頭髮沒長只怕長太多！用了日本樂天連續6年NO.1的養髮液，再也不擔心禿頭！





熱門關鍵字

不節食減肥 伸展操 免疫力 味噌 咖啡因 奇異果 循環 懶人瘦身 抗發炎 掰掰袖 淋巴 清洗 清潔劑
減重 瘦腿 瘦身操 納豆 肝病 肥胖 膽固醇 醋 非酒精性脂肪肝 黑巧克力

關注 Heho

每日提供您最專業正確的健康知識



心臟到底好不好，教你超簡單自測法 10分鐘便知道結果

日期：2019-02-23 作者：陳 亦云



心臟是人體最重要的器官之一，而且是24小時全天無休在運轉，以供給全身所需要的血液與營養，如果按一個人心臟平均每分鐘跳70次、以國人平均壽命80歲計算的話，心臟在一生要跳動超過29億次，堪稱是人體器官的「7-11便利超商」，不過，心血管疾病也始終是嚴重威脅國人健康與生命的重大疾病之一。

國人心臟病死亡率近10年來是癌症的3.5倍



依據衛生福利部公告之國人10大死因統計，與「三高」關係緊密的心臟血管疾病，最近10年的死亡人數成長率，是癌症死亡人數成長率的近3.5倍。而與過去10年相比，因心臟疾病死亡由每10萬人口56.7人增加到87.6人，成長了54.5%。

以上這些數據都顯示了心血管疾病的可怕，特別是心血管疾病大都是慢性病，往往在早期與中期根本沒有症狀或是反應輕微，一旦發生明顯症狀，很容易就面臨生命威脅的狀況。而想要了解心臟的健康狀況，一般都得透過聽診、心電圖檢測、抽血檢查，到心臟超音波檢查、心導管攝影、核子醫學檢查都是心臟病的檢查方式。

「3步驟測量脈搏法」可以簡易檢測心臟健康狀況

除了上面這些必須進入醫療單位進行的檢測方式外，HEHO君也提供對自己心臟健康狀況還不了解的朋友1種簡單的自我檢測法「3步驟測量脈搏法」，可以在家裡就自行檢測，掌握心臟與心血管的健康情形，而這個測量方法大概只需要花上10分鐘就可以完成。

首先讓自己靜坐5分鐘後，測量每分鐘脈搏數紀錄為A；然後連續做20個彎腰動作（要達到90度），再測出脈搏數紀錄為B；再休息1分鐘後測脈搏數紀錄為C。將3次脈搏數相加的總合減去200，再除以10，即 $(A+B+C-200)/10$ ，所得之數就可以判斷你心臟的健康程度。

1、在0~3之間，表示心臟強壯。

2、在3~6之間，表示心臟狀況良好。



3、在6~9之間，表示心臟狀態一般，應多加注意。

4、在9~12之間，表示心臟不是很健康，應去醫院進行常規檢查。

5、在12以上，心臟狀況堪憂，應儘快去醫院檢查就醫。

心臟的常規檢查有哪些？

當然，如果到了一定年紀，例如45歲（因為美國國家衛生院就曾經做過分析，顯示一般男性在45歲之後就需要提防心血管病發），最好還是開始去做一次對心臟較完整的常規檢查，至少要做到抽血檢查，心電圖（包括運動心電圖）與心臟超音波檢查等3項，然後每隔2年再進行一次，如果確定心臟或心血管可能有問題，則需再進行更精密的心導管攝影查，或是進行核子醫學檢查。

目前最普遍運用的心臟核醫檢查儀器是單質子電腦斷層掃描（SPECT）。

SPECT可在放射性元素是201和鎳（T99M）注入病人血管後，連續拍攝多張心臟的影像，以利詳細的診斷，特別是針對冠狀動脈性心臟疾病和心室功能。

文 / 陳亦云 圖 / 許嘉真

延伸閱讀

當心你的額頭與耳垂上的皺紋，可能都是心血管疾病的徵兆

失戀會讓你心碎，原來「心碎」真的是一種心臟病

她頭暈2年檢查卻「沒問題」 心臟缺氧才發現是冠心病



【影音】健康檢查項目怎麼選？心血管疾病這幾項不能少！
Heho健康



醫師：「心血管檢查」這樣！



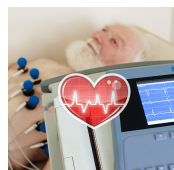
「心包油」讓心血管死亡率上升！心臟科名醫曝控制這項是關鍵
Heho健康



天氣忽冷忽熱小心心臟病 醫師提醒：胸痛時先做這3種檢查
Heho健康



從20歲到60歲，告訴你最該做的健檢項目是什麼
Heho健康



心電圖檢查一切正常 為什麼你還會覺得心臟不舒服？
Heho健康



Heho健康

我們提供醫生、護理師、營養師等專家對於生活的建議及正確的健康資訊
我們希望您能喜歡這份用心，並分享給您的朋友！

Copyright ©2021Heho健康 All Right Reserved.

關於我們

[隱私權政策](#)
[著作權聲明](#)
[聯絡我們](#)
[投稿專區](#)
[徵才資訊](#)

相關網站

[Heho親子](#)
[Heho生活](#)
[Heho癌症](#)
[Heho討論版](#)

追蹤我們

