

腦中風

◎楊孟寅

在臺灣，每年約有1萬7,000人因腦中風造成失能，是成人殘障的主要原因，同時也造成社會很大的經濟負擔，是耗費健保資源前3名的疾病。雖然9成以上的腦中風發生於50歲以上，但近年來腦中風有逐漸年輕化的趨勢。預防勝於治療，我們必須先了解什麼是腦中風，進而避免腦中風的發生才是首要任務。

一、腦中風的類型

(一) 腦梗塞：腦部血管阻塞造成血流障礙，導致腦組織因為缺氧而壞死，進而造成神經功能的障礙。常見有心臟打出的血栓導致腦血栓症，及腦血管本身堆積雜質造成的腦栓塞症兩種。

(二) 腦出血：腦部血管破裂，血液流入腦組織形成血塊壓迫腦組織並阻斷腦血流，導致腦組織缺氧壞死。常見有腦組織內小血管出血，及蜘蛛膜下的血管產生動脈瘤破裂出血兩種。

(三) 暫時性腦缺血發作：腦部暫時缺血引起中風症狀，由於腦血栓大部分被自行溶解，一般在24小時內可完全恢復，不會留下任何後遺症。

二、兩大類腦中風的危險因子

(一) 不易改變的危險因子

1. 年齡：男性大於45歲，女性大於55歲。

2. 性別：男性中風機率較女性為高。

3. 家族史：父親、兒子、兄弟在55歲前，或是母親、女兒、姊妹在65歲以前，發生心肌梗塞或猝死者，其發生腦中風的危險性較高。

(二) 經由醫療或生活形態可改變的危險因子

1、疾病方面：

(1) 高血壓：過高的血壓易使血管內膜受損，導致膽固醇的堆積，因而加速血管的硬化；此外，血壓太高，也易擠破血管增加腦出血的危險。

(2) 糖尿病：易使血管壁增厚及硬化，而引發腦中風。

(3) 心臟病：罹患心臟瓣膜疾病的患者，容易在心臟內形成血管栓子，一旦阻塞了腦部血管，即易發生腦中風，特別是發生心律不整時，其危險性更高。

(4) 高膽固醇：血管中膽固醇過高會加速動脈硬化，而高膽固醇的病人通常伴隨有肥胖、高血壓、冠心病等現象，這些因子亦會增加腦中風的機會。

2、生活形態

(1) 肥胖：會加速動脈硬化，並使心臟負荷過重，進而增加腦中風發作的可能。

(2) 抽菸：易使血管收縮引起血壓上升及增加動脈粥狀硬化，增加發生心臟病及腦中風的危險性。

(3) 酗酒：過量飲酒易引起肥胖、血脂過高。

(4) 缺乏運動：易引發肥胖，並增加心臟病及腦中風危險性。

(5) 嗜吃鹽、高膽固醇飲食等，易增加腦中風發作的可能。

(6) 其他：如紅血球過多症、口服避孕藥、服用某些藥物（安非他命、海洛因）等亦可能誘發腦中風。

三、腦中風的臨床症狀

依出血型或梗塞型，侵犯位置、範圍而有所不同。一般而言，出血型症狀較梗塞型嚴重；侵犯範圍越大，症狀越明顯；侵犯位置越重要，症狀也越厲害。病人可能完全沒有症狀，或嘴歪眼斜、輕微的頭痛、脖子痠痛、視力模糊、暈眩、記憶力減退、感覺異常、結巴，甚至會半側偏癱、半側完全無感覺、失明、嘔心、嘔吐、平衡失調、無法說話、腦神經麻痺、神智喪失或死亡。

四、腦中風的處置

腦中風一旦發生，都屬於健保分類上的重大傷病，需要緊急的醫療救護，以儘快到達醫療機構為主。現今醫學進步，對於腦中風的治療已有長足的進步，不論是血栓溶解劑藥物治療，導管治療打通血管，或是手術治療，都能提供病患很大的幫助。雖然黃金時間定在病發後6小時內，但在3小時內的治療效果又更好；時間就是生命，盡量爭取時間就醫，才能得到最好的恢復。

(作者為臺中榮民總醫院神經外科醫師)

神奇的黑芝麻

◎蔡弘聰

壹、前言

胡麻（學名：Sesamum indicum），別名芝麻、脂麻、油麻，是胡麻科胡麻屬植物。它遍布各個熱帶地區，在溫帶地區也有種植，比如中國大陸的山西等地。因為它的種子含油率較高並可食用，所以被大量種植。胡麻為一年生植物，植株高度約50至100釐米，種子扁橢圓形，有白、黃、棕紅或黑色。喜溫耐旱，不耐霜凍。

貳、《本草綱目》對芝麻的介紹

根據《本草綱目》記載，芝麻味甘、性平，屬於強壯滋養藥物，而且能補中益氣、滋養五臟、強健筋骨、潤滑腸胃。芝麻還是治療脫髮，痔瘡的食材，經常吃黑芝麻能使頭髮烏黑。

芝麻籽經炒制、磨碎即成芝麻粉，研磨更細即成芝麻醬；黑芝麻榨油即為芝麻油，白芝麻榨油即為香油。

參、芝麻之營養

植物種子中芝麻所含營養效果之豐富，確實鶴立雞群，芝麻不但是食品，可榨油，亦可供作藥用。市面上最常見的有黑芝麻與白芝麻，中醫典籍指出黑芝麻有滋補、烏髮、通便、解毒等功效。從營養學的角度看有沒有道理？有的。黑芝麻的營養成分每百克中含有蛋白質21.9克、脂肪61.7克，並富含醣類、膳食纖維、維生素B1、維生素E、菸鹼酸、蛋黃素、膽鹼、肌糖，以及鈣、磷、鐵和多種微量礦物質。

黑芝麻和白芝麻在營養上有何差別？黑芝麻中鈣、鐵的含量遠高於白芝麻（每百克黑芝麻含鈣1,456毫克、鐵24.5毫克；每百克白芝麻僅含鈣81毫克、鐵8.4毫克），也含有較多的粗纖維。

肆、小小芝麻功能不少

一、強化血管：芝麻的蛋黃素，有防止脂肪在人體內沉著的作用。芝麻的膽鹼，能與人體內的脂肪酸結合，防止脂肪在人體內沉著。芝麻的肌糖對脂肪有極大的親和力，它能解除向人體肝臟上凝結的脂肪。芝麻的菸鹼酸有擴張血管、預防血管硬化的機能。

二、預防心臟老化：前項已說過，常吃芝麻會使心臟血管健壯，其實，芝麻還有維他命E，也能使心臟上的肌肉結實起來。維他命E本是一種促進肌肉發達、恢復肌肉疲勞的營養素。

三、促進發育治療貧血：芝麻含有約21%的蛋白質，比肉的蛋白質還多，而且品質也非常好。芝麻中含鐵也很多，比同量的菠菜所含的鐵多三倍，所以芝麻對缺鐵性貧血症有預防的功效。

四、滋養神經潤養補腦：常吃芝麻能滋養神經系統，並對過敏性的神經病患者，視覺神經的保健都有補益。

五、助消化保健康：普通的植物種子均含豐富磷而缺乏鈣，惟有芝麻不僅含磷而且含鈣；同重量的黑芝麻，含鈣量甚至是牛奶的15倍。磷是屬於酸性元素，鈣是屬於鹼性元素。芝麻之中鈣超過磷，說明芝麻是屬於成鹼食物。我們每天所吃的米飯、肉類都是酸性食物，體內多半呈現酸性過盛的狀態。因體內酸性過盛所帶來的疾病，都需要鈣質來中和，所以常吃芝麻會有保健的效用。

六、美容通便並防頭髮脫落變白：菸鹼酸和維他命B1，都是滋養皮膚的重要養分。如果缺乏B1就容易生面皰；如果缺乏菸鹼酸，皮膚與日光接觸的部分容易發生皮膚炎，不見陽光的部位就會癢爛。習慣性便秘的人，腸內易累積毒素而傷害其肝臟，也會使皮膚粗糙而生疙瘩。由於芝麻有助通便治療便秘，間接也就潤澤肌膚。

伍、注意事項

一、芝麻含的脂肪酸是以多元不飽和脂肪酸為主，如果儲存不當，反而會讓脂肪氧化劣變而產生自由基。因此儲存芝麻製品時，宜密封並放在陰涼處，避免光照與高溫。

二、由於芝麻含油脂多，下瀉力強，故腸胃不適者不宜服食。

三、熟芝麻（炒過的）性熱，胃熱燥者少服。

陸、芝麻的最新健美知識

芝麻的脂肪雖多，但脂肪酸比例很優良。它的多元不飽和脂肪酸約占45%，單元不飽和脂肪酸約占40%，飽和脂肪酸只占10%。因此它反而有利於血脂肪的調控。芝麻最主要的脂肪酸是亞麻油酸，是一種人體不可缺少的必需脂肪酸，缺乏時體內某些荷爾蒙便無法正常製造。

民間盛傳黑芝麻有助於頭髮烏黑亮麗，有道理嗎？黑芝麻含有頭髮生長所需的脂肪酸，含硫氨基酸與多種微量礦物質，所以是說得通的。

柒、芝麻粉的吃法

一、芝麻健康乳：把適量的芝麻粉直接加入鮮乳或豆漿或黑豆漿中，是一道非常簡單的健康加分美容早餐，亦可加入腰果、杏仁、核桃，或蔓越莓及藍莓等乾果同時食用，配上幾片塗有不加糖黑芝麻醬的吐司及一些新鮮水果，即是一道活力充沛且無負擔的健康早餐。

二、南瓜芝麻糊：用料：南瓜泥50公克、枸杞40公克、桂圓25公克、黑芝麻粉50公克、黑糖少許；做法：將黑芝麻粉加入適量的水，用中火煮沸後，放進其他食材改以小火煮成糊狀即可；說明：補血益智，當早點或下午茶食用；3歲以下孩子建議量為三分之一碗，3至6歲可增至半碗，6至10歲的孩子全天可用至一碗。

三、黑芝麻味噌拌青菜：將市售低鹽味噌二大茶匙加入黑芝麻粉一大茶匙及少許芝麻油，充分攪拌均勻，再將一把青菜汆燙後瀝乾，加入上述味噌黑芝麻調味液中攪拌均勻，即是一道美味健康、營養經濟、衛生環保的家常便菜。

捌、感想

幾年前健康檢查，發現骨質密度偏低，回想以往的飲食，每天早餐皆吃白米稀飯，不常喝牛奶，也不常喝豆漿，致每天鈣質吸收沒達到衛生署推薦之1,000毫克，幸好情況尚不嚴重；我慶幸做了例行的健康檢查，讓我有重新思考每日飲食鈣質含量的機會。

日本料理店於白飯上所灑的黑芝麻，是所有食品中鈣質含量最高的一種，每10公克的黑芝麻就含有150毫克的鈣質，是一種非常好的補鈣食品。有人說因日本人喜歡裝飾，所以白米飯也要灑上黑芝麻來點綴，殊不知此種裝飾帶給該國人民健康莫大之助益。

根據衛生署的國民營養調查，國人的鈣質攝取量是在所有的營養素攝取量中最低，整體平均約為每日500毫克，僅為需要量之一半。如此之結果，不得不讓身為業餘營養師又是食品技師的我，感到擔憂。因為鈣質之吸收不足，易造成骨骼弱化而帶來骨折、關節炎、牙齒鬆動，甚至神經痛等之健康問題，我們實不可等閒視之。

我以營養師及食品技師的觀點，推薦大家時常食用芝麻。現在我們知道保持均衡的營養、正常的生活作息、持之以恆的運動與充滿感恩快樂的心情，就是維持健康最好的處方。

（作者為財團法人臺灣優良農產品發展協會顧問、營養師、食品技師）

淺談失眠

◎吳祀學

失眠是現代社會十分普遍的問題，要處理這樣的困擾，先要了解正常的睡眠運作模式。調控睡眠主要是透過神經生理機轉以及行為／心理因素相互影響；就神經生理機轉而言，主要的調控機制有三個系統，分別是「恆定系統」、「晝夜節律系統」及「清醒系統」，這三個系統也同時受到行為／心理因素的影響，分述如下：

一、恆定系統：取決於之前睡眠時間的長短，如果之前睡眠時間很長或是白天的活動量不足，就不容易入眠；相對地，之前清醒時間很長，且腦力或勞力偏多，則比較容易入睡。恆定系統也受遺傳影響，我們可由病患幼年時的睡眠情況，對照家族中的睡眠問題來推測。此外，年紀增長也影響恆定系統，年長者的睡眠驅力相對較弱。

二、晝夜節律系統：就是我們常說的生理時鐘，晝夜節律受到大腦下視丘的上視交叉神經核調控，並將訊號傳到松果體及其他相關部位而影響睡眠。研究發現人體的生理時鐘比外界正常的24小時稍長，如果隨著生理時鐘作息，會出現越來越晚睡、越來越晚起的情況，所以需要每天藉由日照來活化上視交叉神經核而校正我們的生理時鐘。因此，如果沒有維持生理時鐘的恆定，就可能會出現睡眠困擾，像是年輕人經常出現該睡的時候不睡，早上又睡不醒。而另一種常見於年長者的睡眠型態，就是太早想睡，半夜醒來又睡不著，所以我們的晝夜節律明顯受到生活型態及工作時段改變的影響。

三、清醒系統：基本上它是一種干擾睡眠，使腦部處在清醒、警覺狀態的系統；它具有生物生存上的意義，在人類進入農牧業文明之前，它必須能與上述兩大系統抗衡，才能保護我們即使在休息時也不致遭受其他生物的危害。而清醒系統是受大腦的外側下視丘、前腦底側以及腦幹網狀活化系統調控，也和自主神經活性、情緒、疾病及疼痛警訊有關，所以有情緒障礙、身體病痛的人，也經常同時出現睡眠困擾。

睡眠的治療可以分為藥物及非藥物兩個部分，但無論選擇哪種方式，都先要了解失眠的可能原因，建構失眠的病因模式，才能選擇適合的治療方法。另外，許多人對於安眠藥有成癮及安全性的疑慮，以至對於因失眠而就醫有著負面的觀感，反而衍生更多長期的問題，且此時因為清醒系統被激發，將更加重失眠的程度。事實上，適當、短暫而有計畫的藥物使用，輔以其他認知行為治療、自我放鬆學習以及情緒／生活作息的調整，不但不會有安全上的疑慮，且更能改善失眠的困擾。

(作者為新竹縣湖口鄉仁慈醫院身心科醫師)