



Heart & Stroke Heartbeat

presented by the Chinese Canadian Council
心臟及中風基金會華人分會



HEART & STROKE
FOUNDATION

六月是關注中風月

第47期

2012年6月

免費贈閱

心律不齊 敲響中風警鐘

頭條主題

心房纖維顫動(或稱心房顫動、房顫,即 atrial fibrillation)是心律失常的一種病症,據估計,加拿大有35萬人受房顫影響,令他們患上中風的風險增加三倍。

心聲是心臟及中風基金會(華人分會)出版的通訊,目的是提供健康資訊及最新醫學研究,讓大家能活出健康人生。本通訊每年出版三次,即每年的二月、六月及十一月,敬請留意。

目錄

頭條主題 心律不齊敲響中風警鐘

專題報導 測試您對中風的認識

健康生活 塑造活躍健康社區

華人分會天地 心聲慈善餐舞會為心臟及中風基金會籌得15萬善款
「最知女人心」講座
呼籲華裔預防心血管疾病及中風

心臟及中風基金會

2300 Yonge Street, Suite 1300, PO Box: 2414
Toronto, ON, M4P 1E4
免費華語長途電話: 1-877-836-8206

心臟及中風基金會華人分會

吳維新(創會會長)
巫柏齡醫生(會長)、周志明醫生(副會長)、
朱耀祖醫生、陸郎毅、胡灝偉醫生、楊柏洪、
葉曾祝選、陸偉強、馬增堯

來自安省基秦拿的 Fiona Hinde 最初被確診患上房顫後,十分擔心和害怕。「人總是作最壞打算的,但過了一陣子後冷靜下來,心想情況是可以控制的,我只需吃藥便可繼續生活下去。」Hinde 說。

房顫令中風的風險增加三倍,原因是血液積聚在心房,形成血塊,當血塊運行至大腦時,會阻塞血液和氧氣的供應,導致中風。一般會採用抗凝血劑或薄血藥來治療,以防止血塊的形成。

多倫多聖米高醫院心臟專科醫生、心臟及中風基金會華人分會會長巫柏齡談論薄血藥時說:「房顫是中風的一個風險因素,而薄血藥可以減低這個風險,因此一般很容易說服病人服用。有些病人開始時可能會對薄血藥有些顧慮,但往往由於他們的親友都有服食,所以他們都會改變看法。」

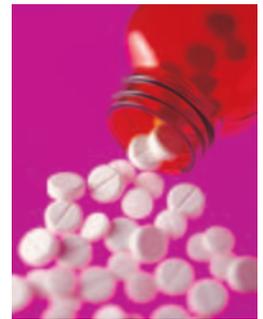
房顫: 徵狀與確診

部分患者可能沒有感受到任何症狀,有些人則會感到:

- 心跳急促及/或心跳不規律
- 心悸或胸部出現急促的怦然跳動
- 胸部不適、胸部疼痛或胸悶
- 氣喘並感到全身乏力或憂慮
- 疲倦
- 眩暈、出汗或噁心
- 頭暈或昏迷

若出現以上的症狀應立即求診。測試房顫最主要是採用心電圖(ECG),這是一種無痛的過程。多

個小電極會連接到您的手臂、腳及胸部,您的心電活動就會被繪製出來。因為房顫可能是其他心臟病的一個徵兆,醫生可能會替您做其他測試。



只要採取健康的生活方式和服用處方藥物以減低中風的風險,大部分患者都能控制病情。部分病人可能需要額外的治療。

若脈搏跳動急促或心跳不規則 必須馬上行動

去見醫生,他會查詢您的病歷,同時可能會問您以下問題:

- 您的徵狀出現了多久?
- 形容一下您的徵狀,這些徵狀是否反反覆覆?
- 您有沒有其他疾病?
- 您喝多少酒?
- 您有沒有家人患上房顫?
- 您有沒有心血管或甲狀腺疾病?

醫生將檢查您的脈搏和心跳,以及做其他醫療測試,以確定您是否有房顫。有這種心律失常的人士中風的風險高三倍,所以確診和接受治療是非常重要的。

有關房顫的資訊請瀏覽 www.heartandstroke.ca/bepulseaware,並與家人和朋友分享網上資料及錄像。

測試您對中風的認識



在您看完一個喜愛的半小時電視節目的同時，加拿大已有3人中風。中風的發生，是由於輸往大腦的血液中斷，或是腦血管破裂，令腦組織得不到充分的養料和氧氣，腦細胞開始壞死。若得到及時的治療，可挽救這些細胞及阻止永久性的損傷，更可挽回一命。

您認識中風及知道一旦中風時應該怎樣處理嗎？您是否有中風的危險？試做以下的測試找出答案：

1) 以下哪一項不是中風的徵兆？

- A. 虛弱無力：突然感到周身乏力，或臉部、手或腳麻痺
- B. 說話困難：突然說話或理解簡單語句困難，或突然感到混亂
- C. 視力有問題：突然視野模糊或視力下降
- D. 胸部不適：有壓力感、擠捏感、脹滿或疼痛
- E. 頭痛：突發性劇烈及不尋常的頭痛
- F. 眩暈：突然失去平衡力

正確答案：D

胸部感到壓力是心臟病發的先兆，不是中風。

中風的先兆是虛弱無力、說話困難、視力出現問題、突發性劇烈頭痛及眩暈。如果您有以上一個或多個症狀，您可能已有中風。

2) 假如您有以上的徵兆，或您身邊的人有這些症狀，您應該：

- A. 打 9-1-1
- B. 打電話給家庭醫生
- C. 致電您的家人或可以幫您的人
- D. 服食阿斯匹靈及躺下

正確答案：A

中風是急症，應立即撥打 9-1-1 或當地緊急求救電話，可以大大增加生存及康復的機會。若中風是由血塊阻塞造成，醫生會為病人處方破壞血塊的藥物，英文稱為 tPA（血栓溶解劑），但這種藥物要在中風症狀出現後3小時內採用才有效。可是很多人到達醫院求診時已太遲。

3) 中風的頭號風險因素是甚麼？

- A. 家族有中風病歷
- B. 過重
- C. 高血壓
- D. 過量飲酒
- E. 年逾 65 歲

正確答案：C

家族病歷、體重、酒精飲用量及年齡都是中風的風險因素。但高血壓是中風的頭號風險因素，同時也是心血管疾病的主要風險因素。日子久了，高血壓會損壞血管壁，形成疤痕，令脂肪塊積聚，使動脈收窄，最終會阻塞動

脈。為保障自己，您應了解所有中風的風險因素和作出健康的選擇，以減低風險。

4) 減低中風風險的最佳方法是：

- A. 了解及控制血壓
- B. 不抽煙
- C. 多做運動
- D. 了解及控制血液中的膽固醇水平
- E. 選擇有利心臟健康的食物
- F. 達到和保持健康的體重
- G. 控制糖尿病
- H. 少喝酒
- I. 減少壓力
- J. 以上全部皆是

正確答案：J

心血管疾病和中風是導致加拿大人死亡的三大原因中的兩個，因此認清及控制您所有的風險因素是非常重要的。

您是否有中風的危險？做一個《我的心臟及中風風險評估》(MyHeart&StrokeRiskAssessment™) 獲得個人風險狀況及一個為您度身訂造的健康生活行動計劃，包括預防中風的要訣、工具和健康食譜，以助您減低風險。



塑造活躍健康社區

健康的生活方式如步行、騎自行車和飲食得宜，會有助心臟健康和預防中風。有愈來愈多的研究顯示，社區規劃對促進或抑制您的健康生活起著重要的作用，因此是保持心臟健康和預防中風的重要因素。

活躍、健康的社區規劃意味著社區環境方便步行、騎自行車，以及其他活躍的生活。這包括把住房設置在工作場所、商店和學校的步行範圍內，提供足夠和保養良好的人行道和單車徑，可方便到達的康樂設施、公園和步行徑，以及確保兒童有安全的通道上學和有良好的戶外活動場所。

您的社區支持活躍的生活方式嗎？

以下四條問題可幫助您著手了解您的社區情況：

- 您能否全年享用到有良好照明的步行徑和戶外活動場所？
- 您能否採用一些有益健康的交通方式如步行、騎自行車或乘坐公共交通安全地到達目的地？
- 沿著您社區內促進健康的交通路線有沒有長椅、樹木及有趣的建築物？
- 在社區內選購健康食物是否容易？

齊來參與改變社區

鑑於加拿大人缺乏運動和患慢性疾病的比率很高，建設和支持活躍、健康的社區變得尤為重要。開始的時候，您只需要以活躍的交通方式，如採用多倫多公共自行車系統提供的BIXI自行車，來取代部分駕車的旅程。研究顯示主動活躍的交通方式可幫助減少空氣污染和肥胖的比率。由於很多社區規劃的議題都是在市政府層面決定的，因此您應該要求區內的規劃師、決策者、社區人士和地產發展商，以活躍和健康的設計作優先考慮。在提高意識或參與地區規劃的過程中，您有很多方面可以做。

心臟及中風基金會為您提供一系列工具和資源，詳情請瀏覽：www.heartandstroke.ca/healthycommunities。

以下是一些展開行動的例子：

- 到外面走走，使用《活躍、健康鄰舍的設計清單》評估您所住的一帶地方是否屬於活躍健康社區。
- 與鄰居討論活躍和健康的社區規劃。
- 將部分《塑造活躍健康社區工具手冊》中建議的關鍵步驟付諸行動。

BIXI 一周歲生日快樂！



每售出一個 BIXI 多倫多公共自行車系統年票，TELUS 研科將捐款 \$1 至心臟及中風基金會以支持建設健康社區的推廣工作*。



*Up to a maximum amount of \$50,000. Campaign runs until November 2012. The Heart and Stroke Foundation thanks TELUS for its generous support. This is not an endorsement. TM The Heart and Stroke Foundation logo and word mark are trademarks of the Heart and Stroke Foundation of Canada used under license. © 2012 TELUS.

如何獲知更多健康資訊？

心臟及中風基金會網站 (www.heartandstroke.ca) 備大量英文健康資訊，請於網頁右方「Site Search」欄，輸入關鍵詞：Stroke Symptom (中風)，High Blood Pressure (高血壓)，Obesity (過重) 或 BMI (身體體重指數)

中文網址：www.heartandstroke.ca/Chinese

網上下載《心聲》刊物：www.heartandstroke.ca/heartbeat

選取 **中文**，即可隨時下載各期《心聲》通訊，獲取健心資訊。

心臟及中風基金會華人分會另印製多款中文教育資訊小冊子及光碟：

- 《控制血壓·安康之道》小冊子
- 《心臟衰竭·防治有道》小冊子
- 《身心健康由您掌握：減低患心臟疾病和中風的風險》小冊子
- 《身心健康由您掌握》心血管及中風知識教育光碟 (國、粵語及英語)

如欲索取，請致電免費華語長途電話 1-877-836-8206。

心臟及中風基金會推出全新免費流動電話程式——我的心臟及中風健康小程式，幫助國民管理自己心血管疾病的風險。下載程式，請登入 www.heartandstroke.ca/mobileapps，或在 iPhone、Blackberry 或 Android 智能手機應用程式中心健康與健身類別搜尋。

其他資料：

有關免費註冊營養師及個人健身指導服務，請向家庭醫生查詢。

請支持心臟及中風基金會 (華人分會)

本人樂意支持出版《心聲》免費期刊及教育活動，茲捐助：

- \$10 \$20 \$30
 其他 \$ _____
 需要退稅收據

捐款 \$10 或以上，可獲退稅收據，請在 填上✓。

支票抬頭：

Heart and Stroke Foundation

郵寄捐款地址，請在信封上註明：

Chinese Canadian Council
Heart and Stroke Foundation
2300 Yonge Street, Suite 1300
P.O. Box 2414, Toronto, Ontario M4P 1E4

請以英文正楷填寫以下資料：

姓名：_____

地址：_____

電話：_____

電郵：_____

Charitable Registration #10747 2839 RR0001

華人分會天地

心聲慈善餐舞會呈現天府之國特色 為心臟及中風基金會籌得15萬善款

由心臟及中風基金會華人分會主辦，一年一度的心聲慈善餐舞會於5月26日星期六晚假萬錦市Hilton Suite舉行。通過銷售門票、慈善歌手籌款獻唱中外歌曲和現場靜板的拍賣等等方式，華人分會為心臟及中風基金會籌得約15萬善款。

會長巫柏齡醫生表示：「心聲慈善餐舞會是心臟及中風基金會華人分會唯一而且是規模最大的慈善活

動，晚宴匯集了所有華人分會同仁的努力及所有精力，籌得善款全數用作改善華人的心臟健康。」

2012心聲慈善餐舞會持續歷年China 360 的慣例，介紹中國不同城市的特色與風範。今年的主題城市是有天府之國美譽的四川成都，晚宴通過四川成都特色的食物，別緻的會場擺設，別開生面的四川變臉，加上現場書畫表演，讓來賓彷彿

如處身四川成都。大會為了配合晚宴主題，特別安排了四川的地道美食讓嘉賓品嚐，邀請到名廚於現場示範川菜的烹飪方法，讓賓客盡興而歸！



「最知女人心」講座

呼籲華裔預防心血管疾病及中風

由心臟及中風基金會華人分會主辦的第14屆心血管及中風知識講座「最知女人心」已於3月31日圓滿舉行，吸引逾1,300名關注心血管病人士出席。多達15位華語專科醫生、家庭醫生、藥劑師、營養師及社工，以國、粵語向參加者講解了怎樣保持心臟健康及預防中風。

根據心臟及中風基金會研究顯示，女性中風死亡率比男性高45%，心臟病發死亡率也高出男性16%。但加國人士特別是華裔女性對中風警兆及預防的認知水平，低至危險程度。該講座因此提醒市民要學懂分辨預警訊號，以便可以作出快速的反應，救回生命。



圖為大會致送感謝牌匾予各贊助機構、社區合作夥伴和主講嘉賓。

出版單位 心臟及中風基金會華人分會
編輯部 周志明醫生、胡灝偉醫生、巫柏齡醫生、陸郎毅、呂樂琴

鳴謝：
專欄撰寫及資料整理 周志明醫生、Paul Kilbertus、Caroline Connell、呂樂琴
顧問 巫柏齡醫生、周志明醫生、胡灝偉醫生、朱耀祖醫生
翻譯 姚霞

如欲參與義務分發，或定期索取大數量《心聲》刊物，請致電心臟及中風基金會 1-877-836-8206。

免費心肺復甦 急救培訓

心臟及中風基金會是為加拿大訂立心肺復甦及相關心血管疾病急救指引的權威機構。得益於華人分會過去所籌得的善款，心臟及中風基金會華人分會與多倫多緊急醫療服務隊 (Toronto EMS) 在5月和6月合辦了兩場大型免費心肺復甦培訓，吸引超過200人參加。

心臟及中風基金會的資料顯示，加拿大每年約有4萬5千人發生心臟驟停。當一個人的心臟突然停止跳動，如果有人能對當事人進行心肺復甦急救並配合使用自動體外心臟電擊器，當事人的生存機會就會從不到5%增加至75%。心臟及中風基金會華人分會主席巫柏齡醫生表示：「心肺復甦法和自動體外電擊器是可能決定心臟驟停病人生死的關鍵。因此，我們呼籲更多人接受心肺復甦法的培訓。更多人懂得這些急救技巧，就能搶救更多的生命。」

