

改善華裔心臟病或中風病患康復進程 急需聯合行動

調查發現安省華裔心臟病或中風康復病人，在尋求適合的醫療護理服務時面對很大障礙，呼籲各界採取聯合行動，排除障礙。

心搏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，即每年的三月、六月及十一月，敬請留意。

目錄

頭條主題	改善心臟或中風病患者康復進程
專題報導	健康長壽五方法
您知道嗎?	心臟病發與心臟驟停的區別
健康生活	雙重威脅：孩子的健康危機
華人分會天地	舌尖上的健康 心血管及中風知識講座 心聲慈善餐舞會2013

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，胡瀾偉醫生，楊柏洪，
 葉曾祝避，陸偉強，馬增堯

心臟及中風基金會華人分會去年委託耆暉會進行安省華裔心臟病及中風患者的需求調查。心臟及中風基金會華人分會會長巫柏齡醫生說：「這項需求調查旨在了解華人社區內心臟疾病或中風患者及其照顧者，所面對的障礙。我們有意將所籌得的款項用來促進安省華人的健康和福祉，資助這項調查是一個回饋華人社會的好例子。」

該項調查訪問了逾60名參與者，包括患者、照顧者及醫護專業人員。參與調查的人士一致表示，在尋求符合其語言和文化的醫療護理服務時遇上困難。這些障礙導致他們偏向於尋求通曉華語的醫護專業人員，從而等待更長時間，對處方藥物也有理解困難，並阻礙他們自我管理病情的機會。

另外，大部分心臟病或中風的年老康復者亦面對財務上的困難。他們往往要依賴家人的照顧，因而其照顧者也面臨經濟和體力上的雙重負擔。

調查還發現在加拿大生活不足10年的近期移民，有較大風險要面對延誤或不足的醫護服務。研究報告指出，現時的醫療系統通常把心臟

病、中風和相關的血管健康問題分開處理，儘管它們有共同的風險因素，在醫療護理系統中摸索和協調各項不同的計劃和服務，會令人感到吃力和沮喪。

心臟及中風基金會發言人兼華人分會副會長周志明醫生說：「有多達80%的早發性心臟疾病和中風是可以預防。獲取醫護服務的機會不平等，會增加病人出現合併症和需要接受院舍治療的風險，導致醫護系統承受更大負擔。」

需求評估報告呼籲政府和相關單位通力合作，建立更為一體化、更有條理的醫療護理系統，並提倡創新的基層護理模式和病人自我疾病護理模式，以確保患有心臟病或中風的安省華人，更易獲取可負擔和合適的醫護服務，減輕照顧者的負擔，也可節省醫療系統在這些方面的開支。



健康長壽五方法

心臟及中風基金會發起名為「留住健康」(Make Health Last)的推廣運動，目的是鼓勵加拿大人從現在起養成健康習慣，以便日後享受精采的晚年。

一些風險因素會增加我們患病的機會。讓我們看看這些風險因素可能減少多少年的健康：

不做體能活動的代價：減少四年優質生活*

目標應該是每周至少150分鐘中至高強度的體能活動。任何種類的體能活動都可以改善您的心臟健康。

不良飲食的代價：減少三年優質生活

營養均衡的飲食會幫助您控制體重、血壓、血糖和膽固醇水平。《加拿大飲食指南》建議19-50歲之間的女性每天食用7到8份的水果和蔬菜，同年齡男性應食用8至10份。

壓力過大的代價：減少兩年優質生活

壓力太大，難以維持健康生活方式，尤其很多人通過暴飲暴食和抽煙等方式來減壓。當感到壓力的時候，照顧好自己的身體和心理健康是非常重要的。

抽煙的代價：減少兩年半優質生活

抽煙和二手煙都會增加患心臟病和中風的危險。越早遠離香煙，您的身體就能越快恢復。

過量喝酒的代價：減少兩年的優質生活

如果您想喝酒，適量而止是關鍵，女性每天不超過2杯，每周不超過10杯。男性每天不超過3杯，每周不超過15杯。

*危險因素的代價來自臨床評估科學院和安省公共衛生署2012年4月發佈的報告：《活多七年：吸煙、酒精、飲食、體能活動和壓力對健康和安省平均預期壽命的影響》

心臟病發與心臟驟停有甚麼區別？

您知道嗎？

心臟病發









加拿大每年有接近**70,000宗心臟病發個案**。**平均每7分鐘**便有一人心臟病發。

每年多於15,000加拿大人死於心臟病發。這些死亡個案多數發生在醫院以外的地方。

危險因素包括**吸煙**，**疏於運動**和**不健康的飲食**。

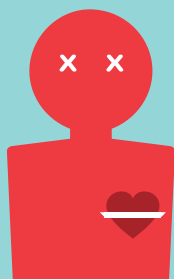
心臟病發時，由於血管堵塞、冠狀動脈臨時收縮或者出現嚴重痙攣，從而令本應輸往心臟的血液減少或停止。

心臟病發的徵兆

-  **胸部不適** (有壓迫感、擠壓、脹悶或疼痛、燒灼或沉重等胸部不適)
-  **上半身其他部位不適** (頸部、下頷、肩、臂或背部)
-  **氣促、呼吸困難**
-  **出汗**
-  **噁心**
-  **頭暈**

如果您有以上任何一項心臟病發的徵兆，應立即撥打9-1-1或請他人代您致電求助。

心臟驟停



加拿大每年大概有**40,000宗心臟驟停個案**，即大約**每12分鐘便有一宗**。

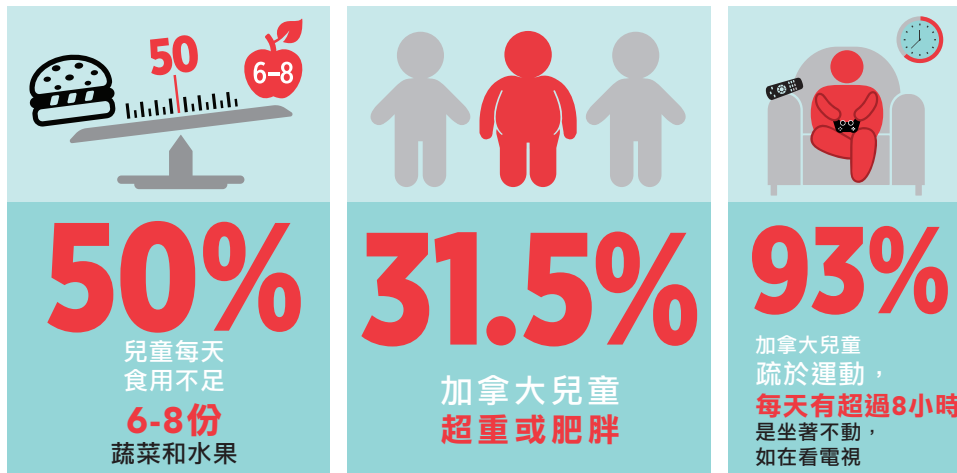
高達**85%**的心臟驟停個案發生在公共場所或家中。

在醫院外心臟驟停的人存活率少於**5%**。

心臟驟停也稱為「心搏停頓」，指心臟突然意外地停止工作。心臟驟停的跡象包括：停止呼吸或者艱難喘氣，沒有反應和脈搏。

如果您看到有人暈倒或是失去反應，應立即撥打9-1-1求助。施行心肺復甦法(CPR)配合自動體外心臟電擊器(AED)能進一步增加心臟驟停病人的生存機會。

雙重威脅：孩子的健康危機



現實情況： 在過去30年，兒童的肥胖率增長了三倍。

健康的生活習慣需要從小培養。家長和祖父母在孩子健康成長方面扮演著重要角色，並能影響孩子一生。為了幫助孩子養成健康飲食和體育鍛煉的習慣，您不妨嘗試這些簡單的技巧：

- 鼓勵孩子每天三餐定時，並且飲食搭配均衡，從《加拿大食物指南》建議的四類食品中各選擇一項，包括：1) 蔬菜和水果；2) 穀類食品；3) 肉類或替代品；4) 奶類或替代品。
- 根據他們的年齡，每天為他們提供至少4至6份的蔬菜和水果。5份蔬果的份量大概需包括：一個小蘋果、半條香蕉、一把小胡蘿蔔、一小碗豌豆和一棵熟的西蘭花。
- 和孩子一起煮食。孩子往往喜歡吃他們自己做的食物。

- 讓他們飲水、低脂奶（1%或2%）和100%純果汁而不是汽水或其他含糖飲品。
- 在放學後和周末，為他們準備新鮮水果、切塊的蔬菜和低脂酸奶作為零食，取代高脂肪、高卡路里的食品，例如薯片和甜甜圈。
- 鼓勵孩子選擇他們喜歡的活動，並讓他們從中獲得快樂，例如跳舞、籃球、冰球、足球、游泳、滾軸溜冰、騎自行車或者跳繩。同時限制他們在電腦、電子遊戲和電視屏幕前的時間。
- 組織戶外家庭活動，如到省立公園步行徑遠足、在社區游泳池游泳或者嘗試在住所附近穿雪鞋漫步等等。

熱帶風情水果冰沙

連挑食的小孩都很难發現有蔬菜在裏面

材料（四人份）

- 二分之一杯 (125毫升) 磨碎的胡蘿蔔
- 一個中等大小的香蕉
- 四分之三杯 (175 毫升) 100% 純菠蘿汁或者橙汁
- 一杯 (250毫升) 原味無脂酸奶
- 六個冰塊

做法

把所有材料放進食品料理機，打成泥狀，即可食用

營養指數

- (1杯/250 毫升)
- 卡路里: 90
 - 蛋白質: 4 克
 - 脂肪: 0 克
 - 飽和脂肪: 0 克
 - 膽固醇: 1 毫克
 - 碳水化合物 19 克
 - 膳食纖維: 1 克
 - 鈉: 50 毫克
 - 鉀: 367 毫克



(由註冊營養師Nadine Day 設計 ©The Heart and Stroke Foundation 2008)

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序，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 智慧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

活動預告：

舌尖上的健康

第15屆心血管及中風知識講座

日期：2013年4月14日（星期日）

時間：上午9時30分至下午1時（國語）

下午1時30分至下午5時（粵語）

地點：大多倫多中華文化中心

5183 Sheppard Avenue East, Scarborough

免費專車：416-489-6007

接送地點：密西沙加市、多倫多中區及東區唐人街、
大都會廣場

中文網址：heartandstroke.ca/ChineseSymposium

俗語有云：「病從口入」。身體健康與否，直接和我們的飲食和生活習慣息息相關。根據加拿大公共衛生局2009年對心臟及中風病症調查發現所得，70% 加國華人未有進食足量的蔬菜水果，攝取不足的情況較加國白人、南亞裔及非裔人士為多。由心臟及中風基金會華人分會主辦的「舌尖上的健



康」知識講座，目的是讓更多人懂得如何選擇健康食材和搭配均衡飲食。

今年的講座將由多位華語專科醫生及醫護界專家主講。大會將以遊戲方式讓大眾更了解如何吃出「有營生活」。營養師會講解及示範如何選用適合的食油配搭不同的烹煮方法。高血糖和高膽固醇都和飲食習慣有密切關係，也是心臟病和中風的重要危險因素。大會請來專家講解有關糖尿病和高膽固醇的醫學發展。講座將有專家提供適合全家的運動建議，特別幫助家長提高兒童對戶外活動的興趣，減少由久坐不動引起的健康問題。

大會設有免費專車。如有需要，請致電華語熱線416-489-6007，詳細留下姓名、聯絡電話、接送地點及參加國語或粵語講座，本會專人會致電與您確認。額滿為止，歡迎轉告。

心聲慈善餐舞會2013

日期：2013年5月25日（星期六）

地點：Hilton Suites Hotel - Conference Centre

8500 Warden Ave, Markham

費用：餐券每位 \$188

今年心聲慈善餐舞會主題為「幻彩絲路之旅」，將令嘉賓感受絲路濃厚的民族特色。當晚有傳統的美食、精彩歌舞表演助興及慈善拍賣，必能令所有嘉賓盡慶而歸。心聲慈善餐舞會是心臟及中風基金會華人分會組織的一年一度籌款活動。經費將用於來年研究計劃及項目。查詢詳情或購票，請瀏覽www.singforyourheart.ca 或電郵到singforyourheart@hsf.on.ca

祝賀周志明醫生當選 「紅楓傳奇」人物

周志明醫生是聖米高醫院心臟專科醫生、心臟及中風基金會安省諮詢委員會成員、發言人及華人分會副會長。他多年來在醫學領域勇於創新，並積極參與華裔人士的健康推廣。獲選為第13屆「紅楓傳奇」人物實至名歸。



更正通知：

本報2012年11月第48期的第四頁中，自動體外心臟電擊器(AED)標誌圖出現了拼寫錯誤。AED的正確全稱應為 Automated External Defibrillator，特此更正並致歉。

出版單位
編輯部

心臟及中風基金會華人分會
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、胡灝偉醫生、呂樂琴、Nadine Day、黃芊芊、嚴詩憶

顧問 巫柏齡醫生、周志明醫生、胡灝偉醫生

翻譯 呂樂琴、黃芊芊、嚴詩憶

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。