



HEARTBEAT

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



HEART & STROKE FOUNDATION

第50期 2013年6月 免費贈閱

頭條主題

廿載努力，譜寫健康心聲

第50期《心聲》是心臟及中風基金會與華人分會合作，致力在華人社區推動及改善心血管健康的重要里程碑。我們藉此機會向華人社區裏多年來慷慨襄助的善長及一直支持基金會工作的義工表示謝意。

《心聲》自1993年創刊至今已20年。在過去20年來，基金會對華人社區的參與越來越多，以滿足心血管疾病和中風高危人士及其家人不同的健康需要。沒有華人分會眾多成員、各位善長和數百位義工的不斷支持，基金會的籌款、研究和健康推廣工作是沒有可能取得成功。

在籌款方面，華人分會從上世紀90年代起至今，通過一年一度的心聲慈善餐舞會以及巨型單車等活動，已為心臟及中風基金會籌得近280萬元善款，以資助加拿大有關心臟病及中風的最前沿的醫學研究，倡導醫療健康政策的完善，以及推廣健康教育等工作。

在預防疾病和推廣健康教育方面，華人分會除出版了50期的《心聲》健康通訊，還連續15年舉辦心血管及中風知識講座，共計為超過1萬名安省華人提供國粵語健康資訊及免費風險因素評估。

為了讓更多居住在加拿大的華人可以獲得最新的健康資訊，華人分會的醫生連同其他華裔醫護人員，翻譯最新的醫學資訊，並結合華人社區的特點，編制適合華人的健康知識小冊子。他們也經常透過報章、電台、電視台、網站等傳媒，進一

步向華人宣傳健康生活習慣的重要性，提高華人健康意識。

拯救生命也是基金會及華人分會的使命之一。因此，華人分會籌款為包括大多倫多中華文化中心在內的6個華人經常使用的康樂場所安裝自動體外心臟電擊器(AED)，又每年舉辦免費的國粵語心肺復甦法及使用自動體外心臟電擊器的培訓。至今，已培訓超過1千人。

近年，華人分會又開始致力促進康復服務的發展，以滿足華裔社區的需要。2012年，華人分會資助首個針對安省華裔心臟病及中風患者及家屬的需求評估項目。同時大力支持與移民服務、醫療衛生、社區發展、老人護理等不同領域服務機構的合作，期望透過合作，能夠為華裔患者及家人提供貼合語言文化特色又高效率的康復服務。

繼往開來，心臟及中風基金會與華人分會將繼續緊密合作，實踐預防疾病、拯救生命及促進康復的共同使命。

我們網站的中文網頁有豐富的為華人量身定做的健康資訊，欲了解更多，請瀏覽：www.heartandstroke.ca/chinese中文網頁。

華人分會歷史

2013年
累計為心臟及中風基金會籌款共280萬

出版第50期《心聲》，每期發行量38,000份

2010年
籌款為華人社區安裝第一台自動體外心臟電擊器(AED)，至今在華人社區共設6台AED

2008年
華人分會多位醫生合作發表有關加國華人心血管健康項目研究報告

1999年
成功舉辦第一屆心血管及中風知識粵語講座，有200多人參加

1992年
心臟及中風基金會華人分會正式成立

2012年
資助進行第一個安省華人心臟病及中風患者和家屬需求研究

2009年
主辦免費大型華語心肺復甦法(CPR)培訓工作坊，至今培訓逾千人

2005年
心血管及中風知識講座增添國語講座

1993年
第一期《心聲》心臟病及中風知識刊物出版

1991年
成功舉辦第一屆「心聲慈善餐舞會」

目錄

第一頁 廿載努力，譜寫健康心聲

第三頁 膽固醇高危一族；有問有答

第二頁 認識中風；華裔的心臟病及中風風險不容忽視

第四頁 華人分會天地；舌尖上的健康；幻彩絲路之旅；緬懷華人分會創始人陸媽媽

認識中風

中風是輸送至腦部的血液中斷而引致腦部的功能突然喪失。這可能是因為血塊阻塞使血液無法流通，或者是由於爆血管引至腦溢血。血塊有時只是短暫阻礙血液流至大腦。這會引致輕微中風，或暫時性腦缺血(TIA)。這種暫時性腦缺血情況會有一種或以上的中風徵狀，但這些徵狀會在數分鐘至數小時內便消失。

中風或暫時性腦缺血的情況是危險的，應該立即求醫。您的反應越快，中風造成的影響會越有可能減低。在過去20年來，心臟及中風基金會與政府及主要合作夥伴緊密合作，在改善中風護理方面扮演重要角色。今天，安省對中風者的護理服務，在世界上處於最快速和最先進的水平。

緊急反應及中風護理

- 致電911或當地緊急求救電話及召喚救護車。不要自行駕車前往醫院，也不要駕車接送正經歷中風症狀的人。
- 假如您有暫時性腦缺血(俗稱「小中風」)的情況，就算無需入院留醫，也需要立即接受治療，以防止嚴重中風。您必須尋求治療及預約覆診。

- 積極參與，跟醫護人員一起制訂您的診治、護理及康復方案。有需要時可要求翻譯。

康復

- 出院後康復須持續，可以在日間醫院、診所、其他社區服務設施，或在家中進行。出院前應跟醫生、護士和社工商討制定康復方案。
- 中風後病者及照顧他們的人士出現情緒低落是很常見的現象。與他人分擔您的疑慮，不要害怕尋求協助。
- 聯絡社區護理服務統籌中心(CCAC)尋求額外的支援服務：士嘉堡中東區分部華語電話是(416)701-4806，英語總機電話為310-2222，或瀏覽www.ccac-ont.ca網頁。
- 社區中有些機構設有中風康復者朋輩支援小組，對中風後在身體、情緒和社交等方面的恢復有幫助。

預防再次中風

- 認識中風的徵兆及作好緊急反應的準備，尤其是如果您曾經中風或輕微中風，再次發生中風的機會大大增加。
- 與醫護人員一起找出您中風的風險因素，並制訂一個管理計劃去預防再次發生中風。這可能是要做手術、服藥，或者是改變生活方式，包括飲食、運動和戒煙。

華裔的心臟病及中風風險不容忽視



超過 **60%**
加國華人缺乏運動，
這是導致心臟病及中風
的最重要風險因素之一



只有 **23%**
的人有心臟病或中風
症狀會立即打911或
當地緊急醫療電話



19% 不知道
高血壓是心臟病以及
中風的重要風險因素

華裔是加拿大第二
大少數族裔，研究發
現加國華人對心臟病發
及中風等急症的病發徵兆
及症狀意識薄弱，而心臟
病及中風的風險因素也
有其獨特之處。



在加拿大女性中，
華裔女性中風死亡率

最高



48% 安省華人
不能夠識別至少一個中風症狀



虛弱無力：突然感到周身乏力，或臉部、
手臂或腳出現麻痺，即使這情況只是短暫
出現。



說話困難：突然出現說話或理解語言有困
難，或突然感到混亂，即使這情況只是短暫
出現。



視力問題：視力突然出現問題，即使這情況
只是短暫出現。



頭痛：突發性嚴重及不尋常的頭痛。



眩暈：突然失去平衡，特別是同時出現上述
任何一種徵兆。



您知道嗎？

哪些人是高膽固醇高危險一族？

高膽固醇是心臟病及中風的主要風險因素。降低膽固醇可以有效減低患上心臟病及中風的風險。

高膽固醇能導致動脈壁積聚硬塊，使動脈收窄，這種情況稱為動脈粥樣硬化。它會使血液難於流到心臟及身體，令循環系統出現問題、患上心臟病和中風的風險增加。

假如您屬以下情況，應要求醫生為您進行膽固醇測試：

- 您是40歲以上的男性
- 您是50歲以上的女性或已停經
- 您的家族有心臟病或中風的病史，或您曾患心臟病或中風
- 您超重或肥胖
- 您患有高血壓、腎病或慢性肺病
- 您是吸煙人士

心臟醫生的心臟健康訣竅

您有沒有想過心臟專科醫生如何保持健康？周志明醫生與您分享他的10個健康秘密：

- 1) 每日睡眠最少6個小時(睡眠不足會影響你的心臟健康)。
- 2) 每日最少步行一萬步。
- 3) 每周最少做運動150分鐘。
- 4) 保持健康的體重及腰圍。
- 5) 減少鈉攝取量至每日不多於2,300毫克(大約一茶匙鹽)。
- 6) 縮小您的碗和碟。使用較細小的碗去助您控制分量。在餐廳用餐時，您毋須為未能吃完食物而感到不快。您可以將食物帶走，留作另一餐食用。
- 7) 跟隨加拿大食物指南的指示均衡飲食。
- 8) 多吃水果及蔬菜。
- 9) 絕對不吸煙及不吸入二手煙。
- 10) 不要忘記笑。壓力是心血管疾病的一個主要風險因素。

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

選取 **繁體中文**，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。下載程式，請登入 www.heartandstroke.ca/mobileapps，或在 iPhone、Blackberry、Android 智能手機及平板電腦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。



有問有答

進食乳酪和雞蛋是否會增加患心臟病及中風的風險？

乳酪一般含高蛋白質和高鈣，但同時亦含大量飽和脂肪。假若您喜歡吃乳酪，可選擇少於20% MF (牛奶脂肪) 的低脂乳酪，但進食分量要有限制。加拿大食物指南有關乳酪的進食分量是50克(1.5盎司)。若您喜歡乳酪，便要限制進食其他含脂肪的食物。

很多人仍然以為雞蛋對心血管健康有害，事實上雞蛋可以是健康飲食的一部分。研究發現增加血液中膽固醇水平的主因是膳食中的飽和脂肪及反式脂肪，而並非食物中含有的膽固醇。雖然進食大量雞蛋會有增加膽固醇的風險，但對沒有心臟病、糖尿病或高膽固醇的健康人士而言，研究並未發現平均每天吃一隻雞蛋(每周不超過7隻)會增加患上心臟病的風險。

切記我們要注意的是整體的飲食習慣

要均衡，而無須執著於某一種食物是否可以包含在您的餐單中。

市面上的食油五花八門，應如何選用？

油和脂肪提供熱量和必需的脂肪，幫助身體吸收脂溶性維生素如A、D、E和K。加拿大食物指南建議，每天進食少量，即30至45毫升(2-3湯匙)的不飽和脂肪(亦稱為單元和多元不飽和脂肪)。確保您用以煮食的油和含油的醬料含有單元和多元不飽和脂肪，如橄欖油、豆油、芥花籽油或花生油。

同時要注意搭配煮食方法。如芥花籽油 (canola oil) 適合用來炒和烤爐烤焗，而特級初榨橄欖油 (extra virgin olive oil) 則適宜用於低溫煮食方法。



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 Tax Receipt

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
1300-2300 Yonge Street, 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



舌尖上的健康 成功完滿舉行·倡導健康生活

第15屆心血管及中風知識講座於4月14日在大多倫多中華文化中心成功舉行。為貼合今年的主題「舌尖上的健康」，華人分會副會長周志明心臟專科醫生連同烈治文山市議員廖立暉先生和著名電台電視台主持雨薇小姐共同主持一個關於健康飲食的問答遊戲。遊戲內容針對華人飲食習慣而設計，既有趣，又實用，獲得觀眾一致好評。活動當日還另有10個國粵語不同專題的演講和講座，內容包括如何透過生活習慣預防和控制糖尿病、心臟病及中風的康復過程、如何選擇健康的食用油和煮食方法、高膽固醇的預防和治療最新指引、不同年齡的運動方法等等。活動共吸引超過1300人參加，其中超過300人還接受了免費的血壓、脈搏和其他心血管疾病風險因素評估。

研究發現每10個糖尿病患者中有8個人死於心臟病及中風。因此，華人分會與加拿大糖尿病協會合作，在5月11日在康山社區中心舉辦「活得健康」華語專題講座，除了有專題講座，還有「健康智庫大比拼」，通過生動新穎的互動遊戲，宣傳如何運動和飲食，預防和控制糖尿病，減低患上心臟病和中風的風險。



幻彩絲路之旅 心聲慈善餐舞會籌獲15萬元

心臟及中風基金會華人分會主辦的2013年心聲慈善餐舞會之「幻彩絲路之旅」於5月25日假萬錦市希爾頓酒店舉行。超過四百名嘉賓出席是次充滿色、香、味的盛會，除可品嚐中國、印度及中東美食外，還欣賞到醉人的音樂和絲路舞蹈表演。心臟及中風基金會華人分會會長巫柏齡心臟專科醫生表示：「心臟健康和中風的研究及推廣，日益重要。心聲慈善餐舞會是華人分會每年最重要的籌款活動，今年籌得的15萬元善款將用於心臟疾病及中風的研究工作和對華人社群進行健康教育。」



緬懷華人分會創始人：陸媽媽

2013年5月15日，我們敬愛的陸媽媽：陸郎毅女士，因癌症與世長辭。我們懷著沈痛的心情，向這位不平凡的女性道別。



陸媽媽是著名的「慈善皇后」，也是心臟及中風基金會華人分會的創始人之一。從80年代中期開始，一直孜孜不倦為華人社區的健康而奔走。她不但開創心聲慈善籌款活動的先河，也最早開始編輯《心聲》健康刊物，也為開辦華語心血管及中風知識講座起到關鍵的作用。直至生命最後幾個星期，陸媽媽依然出席華人分會的會議，為籌款活動出力。陸媽媽對慈善事業的熱心和義工精神深深影響一代又一代的義工。我們將繼續發揚她的慈善精神，繼續為華人社區的健康而努力。

心臟及中風基金會

1300-2300 Yonge St., 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)，陸郎毅(已故創會會董)
巫柏齡醫生(會長)，周志明醫生(副會長)，
朱耀祖醫生，楊柏洪，陸偉強，馬增堯

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，即每年的三月、六月及十一月，敬請留意。

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

專欄撰寫及資料整理 周志明醫生、許楚珊、呂樂琴、陳文婷、賀立群

顧問 巫柏齡醫生、周志明醫生、許楚珊 | 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。