

中風可在任何年紀發生

心臟及中風基金會2014年中風報告的最新數據顯示，50餘歲人士中風的數字在過去十年增加了24%，而60歲以上中風的人士則增加了13%。最新的國際研究預測在未來15年內，較年輕的人士(24至64歲)中風率將會倍增。

提起中風，大多數人沒想過會發生在年輕人身上。雖然中風的人普遍在70歲以上，但其實中風是可以在任何年齡的人士身上發生的。

區先生對年輕人士患中風的問題有深切體會。他自己就在56歲的時候不幸中風。而現在，他是年輕中風倖存者支援小組的義工。他的組員年紀低至30餘至40餘歲。

認識中風徵兆是關鍵

一旦中風，分秒必爭。事實上，醫療界有一種說法是「失掉時間就等於失掉腦袋」。中風後，腦細胞以每分鐘200萬個的速度死亡。因此，越快使血液恢復流通，生存機會就越大，更有可能避免嚴重甚至永久損失活動能力。

區先生當年與家人一起晚飯時突然感到劇烈頭痛。「當時頭真的痛得要命，我之前從來沒有試過這麼劇烈的頭痛。在頭痛來襲前，我曾嘔吐，當時我與家人都以為是食物中

毒。所以，我服食了一些止痛藥，然後躺在床上休息，以為頭痛會過去。」但他睡了幾小時後醒過來時，太太發覺他說話口齒不清，於是立即致電9-1-1求助。

經過搶救，區先生最終脫離危險。但他由在深切治療室接受治療至完成門診康復計劃，花上超過一年時間。回首過去，區先生希望當時他能早點認識中風的徵兆。「如果能夠更早知道是中風，我的活動能力受損程度可能會更少，也毋需花這樣長的時間康復。」

讓更多中風病人得以獲救的關鍵是了解及明白中風的徵兆，盡快尋求緊急治療。

拯救生命：撥打9-1-1

當您確認有中風徵兆，應盡快撥打9-1-1，告訴對方您本人或您看見有人中風。由救護車將病者送院的意義不僅是更快地抵達醫院，還意味著病人被送到「合適」的醫院——也即是備有為緊急中風病者提供治療設備的醫院。並非所有醫院都有設備去對患者注射打通血塊的藥物，這些藥物有助遏止或消滅中風的影響。有了正確的資訊，緊急救護服務員能判斷您所在地區哪間醫院能提供最佳的中風治療。

請謹記以下的中風徵兆：



虛弱無力：突然感到全身乏力，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。



目錄

第一頁 中風可在任何年紀發生

第三頁 血壓達210/100需要治療嗎？；健心食譜

第二頁 認識中風後抑鬱症；家庭關顧者法案

第四頁 華人分會天地：心聲慈善餐舞會；華語健康講座；為心騎行

認識中風後抑鬱症



抑鬱症是情緒困擾的一種。約有三分之一的中風病人可能出現抑鬱症徵狀。雖然研究顯示，抑鬱症的徵狀可以在中風後兩年內出現，但大部分個案可能在3個月內發生，多達一半的病人抑鬱症狀長期持續。

中風後抑鬱症可導致病人身體活動機能康復較差，較倚賴他人，認知能較弱和減少社交生活，並有較大的死亡風險。及早識別、診斷和治療中風後抑鬱症，康復效果較佳。

誰會有較大風險患上中風後抑鬱症？
嚴重中風、身體活動能力喪失較嚴

重、有認知功能障礙，以及有抑鬱症病史等，都是導致中風後抑鬱症的重要風險因素。研究也顯示中風病人的家庭照顧者有高達30至60%患上抑鬱症。

中風後抑鬱症有甚麼徵兆？

中風後感到悲傷和失落是正常的，但如果持續超過兩星期有下述兩種或以上的病徵，就需見醫生。如發覺有自殺念頭，更應馬上向專業人士求助。

身體徵兆：

- 睡眠模式改變 (睡得不好，或睡得比平時多)
- 食慾改變，體重無故增加或減少
- 感到疲倦，活力減退 (呆滯)
- 感到坐立不安
- 持續頭痛
- 慢性疼痛或有消化問題 (例如胃痛、噁心、便秘或腹瀉)

情緒徵兆：

- 感到悲傷、憂慮、煩躁、緊張、內疚、無價值或絕望
- 對過往喜愛的事物再提不起興趣
- 感到難以集中精神、記憶事物或作出決定
- 改變工作風格或對工作過份熱情
- 持續的死亡的念頭

向哪裡求助？

中風後抑鬱症的治療包括專業心理健康諮詢，藥物治療，或兩者同時進行。家庭醫生、社區護理服務統籌中心 (CCAC)、心理健康診所、老人科或精神科醫生、社工、和復康護士都可幫您。

資料來源：

Canadian Best Practice Recommendations for Stroke Care. 2012-2013 update.

Heart and Stroke Foundation 2014. Your Stroke Journey; a guide for people living with stroke.

攜手合作通過家庭關顧者法案

安省省議會在所有政黨的支持下於2014年4月29日最後投票通過21號法案，在現行的家庭醫療假期的基礎上，再加設三種新的就業保障假期。今後家庭關顧者可以全心全意地照顧他們摯愛的患病家人，而毋需恐懼失去工作。其中與心臟病及中風病人的關顧者息息相關的包括：

- 照顧家人假期：每年最多8星期的就業保障無薪假期，給予僱員為患重病的家人提供照顧與支援。
- 照顧危重病童假期：為該機構服務至少連續6個月的僱員，最多可獲37個星期的就業保障無薪假期，讓他們照顧身患危重疾病的孩子。

如欲獲得照顧家人假期和照顧危重病童假期，需具醫生證明。



2月24日心臟及中風基金會職員和義工向省議員爭取21號法案盡快通過。

我的血壓是210/100，但我沒有任何不適的徵狀，我需要接受治療嗎？

高血壓常被稱為「沉默殺手」，原因是很多患者都沒有或只有很少不適的徵狀，但這是中風的第一大風險因素，也是心臟病的主要風險因素。

高血壓是慢性疾病，它對血管和器官所造成的損害一般會在多年後才浮現。不過，血壓也有可能急速及劇烈上升，造成急性高血壓危象。

如果收縮壓（上壓）達180或以上，又或舒張壓（下壓）是110或以上，那便是嚴重高血壓。

假如在測量血壓時，錄得收縮壓是140毫米汞柱或以上，又或舒張壓是90毫米汞柱或以上，您應稍等幾分鐘後再量度。若度數仍是那麼高，或者更高的話，您必須向家庭醫生求醫。

血壓水平在180/110或以上者，必須馬上接受緊急醫療評估。若未能致電緊急醫療服務（如9-1-1），應立刻找人駕車送院求醫。當血壓處於如此危險的水平，及早對器官的功能及血壓急升問題作出評估是非常重要的，以此決定適當的處理方法，同時避免如中風或心臟病發等嚴重後果。

如何獲知更多健康資訊？

心臟及中風基金會網站 (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：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序，幫助國民管理自己心血管疾病的風險。下載程式，請登入 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。

健心食譜

甜酸汁蒸紅鯛魚

加入美味蔬菜及醬汁的亞洲風味食譜。

甜酸汁料：

檸檬汁	1/2杯 (125毫升)
純米醋	1/2杯 (125毫升)
砂糖	2湯匙 (25毫升)
紅辣椒碎	1/4茶匙 (1毫升)
芫茜籽	1 茶匙 (5 毫升)
白酒	1/2杯 (125毫升)
芫茜梗	2株，葉留用

材料：

紅鯛魚	連皮及去骨魚柳4條 (每條約重4安士)
薑	1/4杯 (50毫升) 去皮及切成幼絲
芫茜葉	20片
芥花籽油	2湯匙及1茶匙 (共30毫升)
胡蘿蔔	2條，切絲
意大利青瓜	2條，切絲
紅甜椒	2個，切絲

做法：

1. 將甜酸汁料放在鍋裡，開中火煮5至8分鐘，直到醬汁收乾至1/4杯 (50毫升)。把芫茜梗拿走。



2. 將竹製蒸籠放在盛有水的鑊或大鍋上預熱，水不要高過蒸籠底部。將魚柳皮朝上放下，把薑絲均勻地撒在魚上，並在每條魚柳上鋪上5片芫茜葉。蒸6至8分鐘。
3. 燒熱平底鍋，加入1湯匙 (15 毫升) 芥花籽油，放入胡蘿蔔絲炒3分鐘，再加入意大利青瓜及紅甜椒，煮至稔後放在一旁保暖。
4. 倒入醬汁至碟中，將煮好的蔬菜交替排好，再放入蒸好的魚，皮的一面向下。把一湯匙 (15 毫升) 又1茶匙 (5 毫升) 芥花籽油煮至非常熱，然後在每一條魚柳淋上1茶匙 (5 毫升) 熱油 (淋油時要小心，以防熱油濺出)。趁熱食用。

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

參議員和眾醫生唱響心聲 為心臟病及中風研究籌款

一年一度由華人分會主辦的心聲慈善餐舞會已於5月24日圓滿舉行。晚宴以彩雲之南為主題，帶出雲南省動人的一面。當晚的精彩節目包括：國會參議員胡子修聯同華人分會會長巫柏齡醫生大開金口，高歌一曲，加上由華裔小姐梁淼跳舞，博得陣陣掌聲之餘籌到了一萬七千元善款；由7位華裔醫生組成的 The Magnificent Seven 合唱團也成功籌得善款一萬四千元；紫爵金宴行政總廚梁明也即場示範及拍賣拿手菜式，現場的嘉賓大享口福之餘又做了善事。當晚還有由小

梨園舞蹈團送上的雲南民族舞蹈和本地歌手 Camille Mendoza 及 Nicole DatoI 的表演。今年晚會所募得的善款，部分將用於推廣華人社區內的心臟健康知識，其餘將投入對加國華人社區有直接影響的心臟病及中風醫療研究。



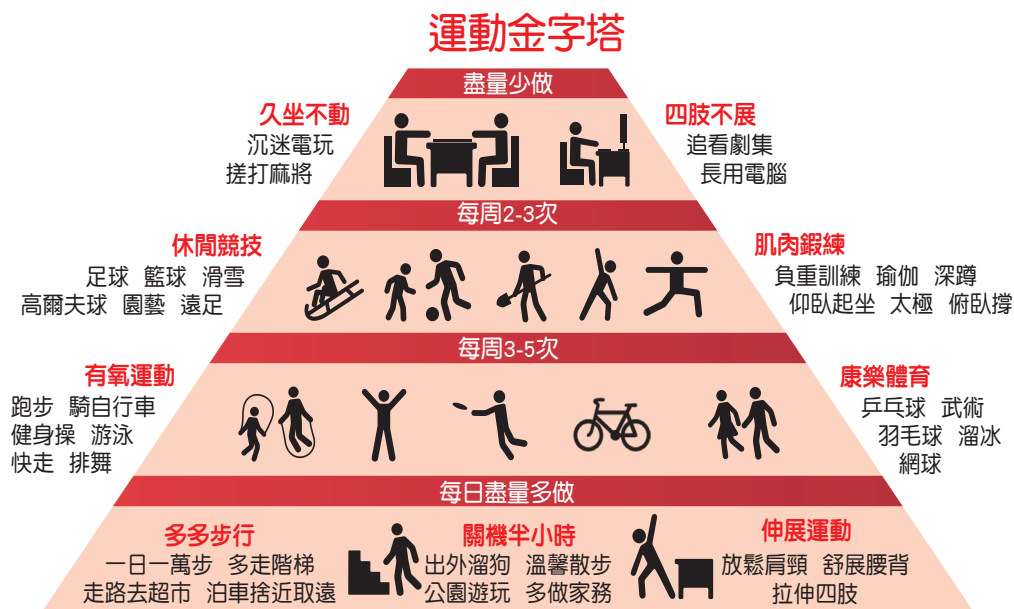
為心騎行 單車健兒

心臟及中風基金會第27屆為心騎行 (Becel Heart&Stroke Ride for Heart) 單車之旅於6月1日舉行，多達一萬四千名單車健兒在多市交通大動脈 Gardiner Expressway 及 Don Valley Parkway 騎行，總共為基金會籌得超過六百萬元善款。很多華人也有參與，其中，多倫多華人單車會隊伍最為壯大，共有67名騎士，不僅參與當日活動，又於五月初舉辦室內模擬騎單車活動，合併籌得 \$32,400，成為籌款額最高隊伍之一。



「動起來！起來動！」華語健康講座

逾千人在4月13日參加了由華人分會舉辦的「動起來！起來動！」華語健康講座。調查顯示，85%的加國成年人未有做建議的每周150分鐘中度至劇烈的帶氧運動。相比加國白人，華人明顯地更少做運動。缺乏運動是心臟病和中風的主要危險因素，亦是促成其他可控制的風險因素，包括患上糖尿病、肥胖、高血壓及高膽固醇等。透過國粵語互動講座、工作坊及烹飪示範，參加者獲得建立心臟健康生活計劃的實用建議。大會並送出了不同的健身體驗課程，鼓勵參加者培養健康及活躍的生活方式。



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，讓大家可以活出健康人生。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

顧問 巫柏齡醫生、周志明醫生

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。