



心臟病中風存活率提升 但採取措施防復發者少

加拿大人健康報告最新調查顯示部分倖存者願為健康作出改變，但大部分在康復過程中需更多支援以重拾燦爛人生。

心臟及中風基金會於2014年發表的加拿大人健康報告顯示，過去60年，心臟病及中風的死亡率下降超過75%，僅是最近10年死亡率就下降了近四成。換言之，現時有超過九成心臟病發及逾八成中風而及時送院的國民能夠倖存。單在去年全國便有16萬5千名心臟病或中風康復者。然而，即使每10名康復者中有6人認為，能僥倖存活有如重獲新生，不會再把擁有健康視作理所當然的，可是很少康復者能夠改變生活方式或對改變持之以恆，以減低再發病的風險。

改善習慣重重障礙

報告指出，康復者在生活上需作出的改變，以維持健康的體重、鍛煉身體和減低壓力最難做到。

他們指出，當中最大的障礙是缺乏動力，原因是不感興趣、目標不切實際，以及同一時間要作出太多改變。

缺乏動力的康復者可能出現焦慮、抑鬱及感到無法控制病情等情況。

家人關懷事半功倍

調查亦顯示，家人與朋友在倖存者的康復過程中擔當著重要角色。每10名康復者中有超過8名認為，家人的支持有助他們重建健康生活。除了欠缺動力之外，康復者還面對其他的障礙，包括：

- 不清楚生活上需要作出哪些改變或如何改變。
- 病發後在體力或認知能力方面有困難。
- 經濟問題，例如購買較健康的食物及進行體育活動，需要較大的開支。
- 時間限制，例如沒有足夠時間去運動，或沒時間計劃和預備較健康的膳食。

復康護理的重要性

另一方面，復康護理對改善心臟病發及中風康復者往後的生活十分重要。事實證明復康護理能把病發死亡率減低25%，並可幫助病人改變生活方式，令他們的健康得到改善，並有效控制各種風險因素。

可是，只有少數心臟病和中風的倖存者能夠獲得轉介接受復康護理。資料顯示，只有三分之一合資格獲



160萬
加國國民
患有心臟病、
中風及後遺症



心臟及中風
基金會
已投放超過
13.9億元
於心臟及中風
醫療護理研究

得復康護理的心臟病倖存者獲得轉介，而由急性護理轉送到復康中心的中風病人僅得19%。

心臟及中風基金會華人分會為回應這份報告，特別於4月13日（星期日）在大多倫多中華文化中心舉行的心血管及中風知識講座，目的是幫助更多心臟病及中風的康復者以及其家人和朋友，一起過著活躍健康的生活。詳情請參閱第4頁。

免費訂閱電子版《心聲》

《心聲》電子版每年三期，介紹最新的心臟病和中風疾病預防、治療和康復資訊。請上網 heartandstroke.ca/chinese 訂閱。

加人心臟健康指數：監察心血管健康



九成國民
至少會有一種
患上心臟疾病
或出現中風的
風險因素

為了解加國國民心臟健康的水平，心臟及中風基金會與加拿大衛生研究院的循環及呼吸疾病研究所合作，研發了加人心臟健康指數(CANHEART Health Index)，作為量度理想的健康表現和達到最佳心臟健康因素的指標。

加人心臟健康指數關注6個風險因素和理想健康行為。您可以看一下自己符合多少個理想情況，越多符合的理想情況就代表您的心臟健康越好。

沒有符合全部6個風險因素和理想健康行為？很多加拿大人也一樣。目前少於十分之一的加國成年人有理想的心血管健康，幾乎接近四

成 (37.3%) 的加國國民心血管健康情況偏差。

心臟及中風基金會訂下目標，要在 2020 年前把國民患心臟病的風險因素減少一成。基金會將與華人分會在華人社區的健康促進活動合作。

請瀏覽 heartandstroke.ca/chinese 了解更多促進心臟健康的生活知識。

風險因素	成年人的理想情況
吸煙	非吸煙或停止吸煙超過一年
超重/肥胖	體重指數 (BMI) 低於25
運動不足	每日至少步行30分鐘
進食蔬果不足	每日至少吃 5 份蔬果
高血壓	沒有高血壓
糖尿病	沒有糖尿病

您知道嗎？

心臟及中風基金會促請政府管制食物反式脂肪的含量

基於現有的科學證據及專家小組的研究結果，美國食品及藥物管理局 (FDA) 最近宣布，初步裁定部分氫化油 (partially hydrogenated oils) 不再是「普遍認為安全」的食物原料。

部分氫化油是一種主要用於加工食物中的人造反式脂肪。生產商通過化學處理，將液態油轉化為半固體而成。因為固體或半固體的脂肪和油讓煎炸食品外表和口感更好，並有更長的保質期，所以食物生產商往往喜歡在煎炸食品和西點中使用這類固體或半固體脂肪。但是，大量食用反式脂肪會導致患心臟病

的風險增加三倍，造成加拿大每年數以萬計的人死於心血管疾病。

在加拿大，儘管心臟及中風基金會等團體多年來大力宣傳反式脂肪的危害，呼籲食品生產商停止使用反式脂肪，但至今仍有遠超過50%的烘烤食物含反式脂肪。很多含有反式脂肪的食物，例如甜甜圈、糕點、薯片及炸薯條等，往往是給兒童食用的。這些食物的脂肪中，反式脂肪的含量可能高達45%。



為了國民的心血管健康，心臟及中風基金會促請聯邦政府加強規管加國食物中的反式脂肪。另一方面，國民應盡量在家中煮食，減少食用出售的烘烤食物，閱讀食物製品包裝上列有營養成分的標籤，這些措施都可以有效地減少攝取加工食品中的反式脂肪。

如何使運動成為生活中的一部分？

只要您能下定決心把運動作為日常生活中的一部分，對您實在有莫大的好處。為達成這個目標，您可把喜歡的運動和想得到的成果(如心臟較健康、減壓等)列出來，然後把這些運動和日常工作生活結合在一起，安排出一個時間表。

邀請家人、朋友和您一起做運動，他們既能給您支持，也增加了家庭樂和社交的時間。以下是李太太和黃先生的時間表，參考他們如何兼顧工作、生活、親子、社交和運動。



家人支持
有助八成康復者
改善習慣
建立健康的生活

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
李太太 (68歲, 退休人士)						
	用嬰兒車推著孫女在公園散步，並讓孫子在身邊玩耍 (15分鐘中強度活動)	午飯後與朋友在社區中心打乒乓球 (30分鐘中強度活動)	在家中以拉力帶鍛煉 (肌肉力量訓練)	用嬰兒車推著孫女在公園散步，並讓孫子在身邊玩 (15分鐘中強度活動)	午飯前到社區中心參加舞蹈班 (60分鐘中強度活動)	早上在社區的花園做粗重的園藝工作 (30分鐘中強度活動和肌肉力量訓練)
黃先生 (38歲, 全職工作)						
早上幹粗重的園藝工作 (30分鐘中強度活動和肌肉力量訓練)			早上帶女兒步行上學 (20分鐘輕度活動)		每周一次與朋友踢足球 (60分鐘中強度活動)	午飯後與女兒在車房前打籃球 (60分鐘輕度活動)
下午與女兒在公園跑步和玩耍 (60分鐘輕度活動)	晚飯後與妻子及女兒散步 (20分鐘輕度活動)		女兒睡覺後做舉重運動 (肌肉力量訓練)	晚飯前跑步，女兒騎自行車陪伴在側 (30分鐘中強度活動)		

健心食譜

健康烤薯片

市面出售的薯片大多含大量脂肪和鹽。不妨試試在家做這個健康版烤薯片！



食譜及相片由
CanolaInfo.org 提供。

材料 (6 人分量)：

- 1磅 (500克) 紅馬鈴薯 (約3個中型馬鈴薯)，清洗乾淨
- 1.5湯匙芥花籽油 (20毫升)
- 2茶匙 (10毫升) 您喜愛的無鹽香料

做法：

1. 將烤爐預先加熱至華氏425度 (攝氏220度)。
2. 把馬鈴薯切成薄片，約1/8

吋厚 (0.3厘米)。

3. 把切好的薯片和芥花籽油放在大的密封袋內，並把袋口封好，然後來回翻動，讓薯片充分沾上食油。
4. 取出薯片平均地放在烤盤上，並撒上香草。
5. 先烤15分鐘，然後翻轉薯片再烤10至15分鐘，直至薯片呈金黃色。

營養表 (1 人分量)：

- 卡路里：80
- 蛋白質：2克
- 總脂肪：3.5克
 - 飽和脂肪：0克
 - 膽固醇：0毫克
- 碳水化合物：13克
 - 纖維：2克
 - 糖：2克
- 鹽：0毫克
- 鉀：0毫克

活動預告：

心聲慈善餐舞會2014

心臟及中風基金會華人分會之心聲慈善餐舞會是在多倫多華人社區以及主流社會都極具影響力的籌款盛事之一。它一直是心臟及中風基金會的善款來源。

今年為心聲慈善餐舞會的24週年，主題為：中國雲南。我們藉此著重推廣中國獨具魅力的地區風景、民族特色與文化。當晚節目包括名人歌唱、慈善歌唱、民族舞蹈、慈善現場拍賣，與及享受高級中式美食。我們的願景是在加拿大推廣中華文化以及為心臟及中風基金會籌集經費。有了廣大贊助商和公眾的支持，華人分會才能夠在華人社區實現心臟及中風基金會的使命。本次活動將在5月24日於萬錦市希爾頓酒店會議中心舉行，敬希各界鼎力支持，詳情可上網 singforyourheart.ca 瀏覽。

動起來！起來動！ 第16屆心血管及中風知識講座

日期：2014年4月13日（星期日）
 時間：9:30 am – 1:00 pm (粵語); 1:30 pm – 5:00 pm (國語)
 地點：大多倫多中華文化中心 (5183 Sheppard Avenue East)
 免費專車：416-489-6007 (請詳細留下姓名、電話、接送地點及參加國語或粵語講座，本會將回電確認。額滿為止。)
 接送地點：密西沙加、中區唐人街、東區唐人街及大都會廣場
 中文網址：heartandstroke.ca/ChineseSymposium

適量運動不僅能降低患心臟病及中風的風險，也能促進患者的康復。但研究發現只有約15%加國成年人每周的高強度運動量達到150分鐘的標準，而符合這標準的60至79歲老年人更只有13%。和歐裔白人相比，華人運動量更少，情況讓人憂慮。

由華人分會主辦的「動起來！」心臟及中風知識講座，由心臟專科醫生、家庭醫生及人體運動學家主講如何通過運動增強體能，改善心臟和腦血管健康。活動當日也有心臟病和中風的康復療程和社區資源講座，營養師即場示範健康食譜，健康資訊攤位、健康測試及幸運大抽獎。為配合「動起來！」主題，華人分會將在3月25日至4月12日間與社區夥伴合作舉辦運動體驗活動，供大眾免費嘗試不同活動。

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，讓大眾能活出健康人生。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

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。

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。

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