



## 緊記FAST口訣，快速識別中風跡象

F-A-S-T是一個既簡單又易記的識別中風的口訣。緊記以下四個要點，發現任何一個危險跡象，馬上採取行動，您可以拯救別人或自己的生命。

中風是加拿大第三大死亡原因，也是導致殘疾的首要原因。如果您或身邊的人有任何中風跡象，立即撥打911或是當地急救電話。及時治療能挽救生命、改善康復進程。

切記不要自己開車送正在中風的患者到醫院。必先打911，由救護車送病人前往最合適的醫院

### 到達醫院以後

急救人員會將病人送往最近的有治療中風設備的醫院。他們會事先通知相關醫院，讓醫護人員提前準備。

到達醫院後，急診醫護人員將在最短時間內接診。如果沒有，請告知急診醫護人員中風的情況。

盡可能詳細地提供個人病史、服用的藥物及其他相關資料。知道中風開始發作的準確時間對診治有莫大幫助。

到達醫院後，病人將盡快接受腦掃描，以判斷發生的是哪一類中風。如果是血栓引起的，一種叫做 tPA 的藥可能有效打通被阻塞的動脈血管，降低中風的嚴重程度，對日後康復有很大幫助。但 tPA 必須在中風發作開始的四個半小時內使用，並且越早越好。

### 快速識別中風：

- F**ACE 臉部：面歪嘴斜？
- A** RMS 雙臂：一邊無力舉起？
- S** PEECH 說話：口齒不清？
- T** IME 立刻撥打911！

緊記 **FAST** 口訣，發現以上任何症狀，立刻撥打911求救。

© Heart And Stroke Foundation of Canada, 2015



(备注：把這個小卡片剪下來，貼在顯眼的地方，例如冰箱門等。)

### 您需要知道“小中風”，即暫時性腦缺血 (TIA)

暫時性腦缺血 (TIA)，俗稱“小中風”，是指由於腦部的血液供應暫時受到阻斷而產生的症狀。小中風的症狀和普通中風基本上差不多，只是小中風的症狀在幾分鐘至數小時內會消失。小中風屬於急症。一旦發生，請立即撥打911或者您當地的急救電話。如無需留院，應該諮詢醫生如何聯繫當地中風診所安排跟進治療。(更多小中風的資料請閱讀第二頁)

### 所有人都需要學會快速識別中風的口訣

我們無法預測自己、父母、配偶或朋友何時會發生中風，但是我們可以做準備。協助我們向身邊人宣傳FAST口訣，讓更多人認識如何識別中風，及時行動。

### 馬上訂閱電子版《心聲》

《心聲》免費電子雜誌，介紹最新的心臟病和中風的資訊，以及健康生活貼士和營養食譜。請上網heartandstroke.ca/Chinese訂閱。

## 目錄

第一頁 緊記FAST口訣，快速識別中風跡象  
第三頁 糖和健康，你知多少； 健心食譜

第二頁 暫時性腦缺血 (TIA，俗稱小中風)

第四頁 華人分會天地：心聲慈善餐舞會；心血管及中風知識講座

## 暫時性腦缺血 (TIA, 俗稱小中風)

暫時性腦缺血 (TIA)，俗稱“小中風”，是指由於腦部的血液供應暫時阻塞而產生的症狀。小中風屬於急症。為了確保及時的治療，應該立即撥打911或者當地的急救電話。

### 小中風的症狀

小中風的症狀和中風相似（詳見第一版）。只是症狀在幾分鐘至數小時內會消失。

### 小中風屬於急症

小中風是身體發出的重要的危險信號。它說明您的腦部血液供應出現了問題，在小中風出現後的一年內中風的可能性大大增加。從積極的角度看，小中風讓您有機會採取行動去減少中風的風險。



醫生或許能夠用溶解血栓的藥來恢復腦部的血液供應。前提是病人盡快到醫院就診，因為這類藥物僅在症狀出現後的關鍵幾小時內使用才有效。別等到症狀消失了再去。盡快撥打911或當地的急救電

話。如果在到達醫院前，症狀已經消失，也有必要找到導致小中風的原因。從而對症下藥，預防再此發生小中風或更嚴重的中風。

### 小中風是什麼引起的？

最常見導致小中風的原因是血凝塊或是血管壁上的粘附物阻塞了供應腦部的血流。如果有房顫(atrial fibrillation, 一種快速且不規則的心跳)，心臟瓣膜疾病，卵圓孔未閉 (PFO/ASD)，或是心肌力量減退，發生小中風的風險就可能增加。其他的健康問題也可能引起小中風。請和您的醫生談一談，了解自己是否屬於小中風的高危人群。

### 預防小中風再次發作

治療小中風的目的是預防再次發生小中風或中風。這需要通過降低您的危險因素來實現。雖然有些因素不是您可以控制的，但是您可以管理其他因素，例如改善生活方式，按醫生處方吃藥或者是手術治療來降低風險。

### 治療小中風的藥物

醫生主要會開兩種藥來治療小中風：抗血小板藥(例如亞司匹林, aspirin) 或抗凝藥(薄血藥)(例如, 華法林, warfarin)。它們阻止或消除血凝塊，並且可以降低有小中風或中風經歷的病人再次發生中風的風險。醫生也可能開其他藥物來控制高血壓和高血脂。

### 您知道嗎？

## 正確使用藥物小貼士

### 當收到醫生處方時，您必須：

- 按照醫生說明吃藥。
- 如服藥後有不良反應，立即向您的醫生或者藥劑師反應。
- 為避免藥物之間發生相互反應而引起其他風險，您應告訴醫生或藥劑師目前正在使用的其他藥和保健品，包括處方藥、非處方藥、維他命丸和礦物質、中成藥、草藥、各種傳統或另類療法藥物、益生菌、氨基酸和必需脂肪酸等產品。
- 只有在和醫生商量後才能停藥。
- 每次去看醫生時，帶上您的藥和藥的原包裝。

4月25日和5月9日，專業藥劑師將詳細講解與心臟病及中風相關的常見的藥物反應。詳情請查閱：[www.heartandstroke.ca/Chinesesymposium](http://www.heartandstroke.ca/Chinesesymposium)

### 如何獲取更多健康資訊？

心臟及中風基金會網站備有大量中文健康資訊。網址：[heartandstroke.ca/Chinese](http://heartandstroke.ca/Chinese)

選取繁體中文，即可閱讀有關心臟病、中風和健康生活的資訊。下載過往各期《心聲》通訊和《控制血壓，安康之道》、《心臟衰竭，防治有道》中文教育小冊子。

其他資料：有關註冊營養師、個人健身指導和藥劑師諮詢服務，請向家庭醫生查詢。

## 糖和健康，你知多少？

目前，加拿大人食用以各種形式添加在食物中的糖太多。吃太多糖和心臟病、中風、肥胖、糖尿病、高血脂、癌症及蛀牙息息相關。

加拿大心臟及中風基金會建議，加拿大人每天控制從添加在食物中的糖中攝取的熱量不超過每日攝入總熱量的10%，最理想是在控制在5%以下。例如，平均每日飲食攝入總熱量是2000卡路里，10%大約是12茶匙（也即48克）的添加糖。簡而言之，我們中絕大多數人需要減少食用添加在食物裡的糖。

可是，即使不吃甜品或者不在咖啡或食物裡加糖，你每天吃的糖的總量，也可能超乎你的預計。做一下這個測試，看你對糖了解多少。

1. 對或錯：糖是碳水化合物，為身體提供能量。

答案：對。除了提供能量外，糖沒有其他營養價值。

2. 對或錯：吃一個含14克糖的蘋果相當於吃一塊含14克糖的曲奇餅。

答案：錯。牛奶、水果和蔬菜含有

人體必需的天然糖、維生素和營養物質，而且這些食物讓你有飽足的感覺。但是在食品和飲料加工過程中使用的添加糖，除了增加了熱量，卻沒有任何其他營養價值。換句話說，即使蘋果和餅乾糖份一樣，但是食物的總體營養成分卻有天淵之別。

3. 以下哪些成分屬於添加糖？

- a. Glucose 葡萄糖
- b. Fructose 果糖
- c. Sucrose 蔗糖
- d. Brown sugar 紅糖
- e. Honey 蜂蜜
- f. Corn syrup 玉米糖漿
- g. Maple syrup 楓樹糖漿
- h. Molasses 糖蜜
- i. Fruit puree 果漿
- j. All of the above 以上全是

答案-(j)所有這些不同種類的糖都是食物和飲料加工過程中使用的糖，起到增甜劑、防腐劑或者增加口感的作用。當你購買包裝食品時，注意食品原料表上是否含有以上成分。



4. 加拿大人的膳食中，哪個是添加糖最主要的來源？

- a. 甜品
- b. 含糖飲料
- c. 加入咖啡或茶裏的糖

答案-(b)含糖飲料（包括汽水，運動飲料，果汁，能量飲料，奶茶和咖啡飲品）是我們日常飲食中添加糖最主要的來源。一罐汽水含40克添加糖（相當於10茶匙）並且沒有健康價值。而且，喝一罐含糖飲料的飽腹感不及吃相同熱量的固體食物所產生的飽腹感。果汁，不管是作為飲料或者其他食物的增甜劑，其營養價值低於原只水果並且含糖量很高。

## 健心食譜



### 蓮子雪耳南瓜湯

本食譜由許楚珊註冊營養師提供

無論自用還是宴客，這道鮮甜滋潤的健康湯水，都能帶來絲絲暖意。

#### 做法：

1. 把南瓜和2杯（500毫升）雞湯放入攪拌機，攪至質滑柔順。把南瓜糊倒進湯鍋，加入剩餘的雞湯。如偏愛稀湯，可再加適量清水。
2. 將蓮子和雪耳用水煮20分鐘，瀝干備用。
3. 將煮過的雪耳和蓮子加入南瓜糊中再煮15分鐘，至蓮子酥軟。
4. 把蛋漿倒進南瓜湯，快速攪拌，避免雞蛋結成塊狀。
5. 南瓜湯適宜趁熱享用。

\* 日本小南瓜可連皮食用，湯會呈黃綠色。如把南瓜去皮，可做出金黃色濃湯。

#### 營養表(1人份量)

- 卡路里: 88
- 蛋白質: 4 克
- 脂肪總量: 2 克
  - 飽和脂肪: 1 克
  - 反式脂肪: 0 克
- 膽固醇: 64 毫克
- 碳水化合物: 11 克
  - 纖維: 2 克
- 總糖 3 克
  - 添加糖: 0 克
- 鈉: 73 毫克
- 鉀: 323 毫克

#### 材料(8人份量)：

- 1 個中等大小日本小南瓜，蒸軟，去籽備用\*
- 1 杯 (250 毫升) 蓮子，用清水浸泡，去芯
- 1 杯 (250 毫升) 雪耳，用清水泡軟，剪去硬的部分
- 3 隻雞蛋，打散成蛋漿備用
- 3 杯 (750 毫升) 無鹽清雞湯

## 活動預告:

## 心聲慈善餐舞會25週年

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及主流社會都極具影響力的慈善盛事之一。籌集的善款用於心臟及中風基金會的研究及健康推廣項目。

今年為心聲慈善餐舞會25週年，主題為：中國西安。藉此活動推廣中華文化的悠久歷史及獨具魅力的民族風情。節目包括慈善名人演唱、現場拍賣、精彩歌舞表演及享受高級中式美食。

華人分會25年來一直致力為心臟及中風基金會籌款及推動華人社區的健康教育。全有賴廣大贊助商和公眾的支持，

才能持續改善華人的心血管健康。

本次活動將在5月23日星期六晚上於萬錦市希爾頓酒店會議中心舉行，門票\$198。敬希各界鼎力支持。捐款或購買門票，請前往 [www.singforyourheart.ca](http://www.singforyourheart.ca)

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

## “糖心風暴” 2015心血管及中風知識講座



活動1：

日期：2015年4月25日（星期六）（粵語講座）

時間：10:30 am – 3:00pm

地點：耆暉會（3601 Victoria Park Ave. 5樓）

活動2：

日期：2015年5月9日（星期六）（國粵語講座）

時間：10:00 am – 4:30 pm 地點：華咨處 (2330 Midland Ave.)

很多人可能聽說，吃太多高糖食品會增加患上心臟病、中風、肥胖、糖尿病、高血脂和癌症等疾病的風險。2014年的研究發現，每天從食用中的添加糖攝取的熱量佔總攝入熱量10%至

25%之間的人死於心臟病和中風的風險比攝入少於10%的人高三成，而由食物添加的糖吸取的熱量超過25%的人則有三倍的風險。所以吃糖越多，得病死亡的風險越高。

除了甜品和汽水，其他食品和飲料也可能含有大量添加糖。由華人分會主辦的“糖心風暴”心臟及中風知識講座，由心臟科專科醫生和營養師主講如何識別隱藏在日常食品中的糖份，並在繁忙生活中做到低糖飲食，保持合適的體重，改善心臟和腦血管健康。

其他精彩內容包括：如何識別中風、常見的藥物相互反應、如何識別和處理中風後抑鬱、免費健康測試及健康資訊攤位等。

今年知識講座將安排多日進行。名額有限，請提前報名留座。電話：416.489.6007

詳細講座時間表，請參閱網站[www.heartandstroke.ca/chinesesympodium](http://www.heartandstroke.ca/chinesesympodium)

## 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。

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。