

頭條主題

## 和心臟專科醫生對話：異常的心臟病徵兆



### 徵兆一：耳垂褶子



耳垂有褶子也許意味著早期心臟病。早在七十年代，Sanders T. Frank醫生就是第一個提出耳垂出褶子是有心臟病的徵兆。當耳垂無故出現對角線位置的褶子就是紅色警報

了，意味著冠心病的發生率要比常人高出三倍。

不過至今科研人員還未知原因。有意見認為耳垂褶皺是急速衰老的徵兆。也有認為這些褶皺是微細動脈血管內疤痕組織和斑塊堆積的表象。

### 徵兆二：指甲下線性出血



如果你的指甲下出現細小的黑線，可能是心內膜炎的症狀，意味著心內膜炎有感染。這些細小的黑線實際上是毛細血管出血後滯留在

指甲蓋下的表現。

如果你近期做過心臟手術，置換了機械心瓣膜，你患上心內膜炎的機率就要比普通高。不過如果僅僅是指甲下線狀出血，並不能確認就是心內膜炎。統計顯示，在135例的心內膜炎患者中，僅有

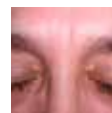
39%出現了指甲下線性出血。

指甲下線性出血也和其他疾病有關，例如狼瘡和類風濕關節炎。當然指甲受外傷也會出血。如果過幾周後這些黑線還未消失，或你感覺有其他病症，就應該去看醫生。

檢查是否患有心內膜炎，醫生會抽血檢查病原菌、照心電圖、最後才決定是否檢查心

內膜。如果你感覺呼吸困難，有發燒，流汗或疲勞，要讓醫生知道。

### 徵兆三：眼皮周圍的黃色脂肪瘤



眼皮周圍若長出黃色沈積的脂肪瘤，就可能意味著病人有遺傳性的高膽固醇。

家族性高膽固醇的病人，有非家族性高膽固醇的病人，膽固醇指標高出安全範圍，容易導致冠心病。這是最常見的遺傳病，影響大概3%的人。

脂肪瘤也可能出現在身體其他部位，例如肘部，關節和膝蓋上。如果你發現這些症狀，要詢問醫生自己是否有遺傳性高膽固醇。

### 徵兆四：打呼嚕

打呼嚕可能是睡眠窒息的表現。而睡眠窒息會增加病人患高血壓、心臟病和中風的機率。

正常打呼嚕是因為氣管內的組織震動引起。但睡眠窒息是氣管機械性堵塞。病人或在睡眠中短暫停止呼吸，或乍醒喘氣。其他可能的症狀包括：醒來後疲倦，早晨頭痛，喉嚨疼，以及高血壓。

如果頭頸肥大也可能是睡眠窒息的表現。研究顯示如果男性頸圍超過43釐米(17英吋)，女性超過37釐米(15英吋)，就可能患有睡眠窒息。如果你有上述任何一個症狀，要就醫。

心臟及中風基金會華人分會的副會長周志明醫生也指出，和其他族裔相比，華人即便體重和BMI指數都在正常範圍內也可能患上睡眠窒息，因為我們上呼吸道的結構不同。

### 徵兆五：謝頂

研究顯示謝頂和動脈粥樣硬化有關。謝頂的位置和大小，尤其是對年輕男性而言是重要參數。通常脫髮面積越大患病風險越高。但也不是所有掉髮都和疾病有關。通過對850人的研究發現，髮線後移和冠狀動脈疾病無關。



至今研究人員也不了解為什麼兩者會有聯繫，猜測可能和身體中的睪丸酮以及其他荷爾蒙含量有關。

### 是否應該擔心？

出現這些徵兆並非一定都有心血管疾病，無須過分擔心，但值得提高警惕，及時檢查是否有高血壓、高膽固醇、家族病史以及吸煙等情況，並採取行動，保護心血管健康。



### 中風患者及照顧者中文資料

心臟及中風基金會華人分會同頤康中心合作進行了「輔助華人中風患者」的研究項目，對華人中風患者的治療和康復歷程進行分析。兩機構合作譯成《你的中風歷程》中文版，為中風患者提供指南。

## 健康飲食降低膽固醇



### 誰是罪魁禍首？

多年來，膽固醇惡名遠揚。不過事實是，我們是需要膽固醇維持正常生活的。身體通常製造每日所需膽固醇，而其他攝取就要從食物中獲得。

但要意識到，天然食物中的膽固醇，如肉類、家禽、蛋類和奶製品中的膽固醇並不會顯著增加你血液中的膽固醇含量。而罪魁禍首是含有大量轉化脂肪和飽和脂肪的加工食品。

### 到底怎樣吃才健康？

過去二十年間，健康飲食的標準逐漸轉

變。嚴苛的飲食並不持久，也不是最健康的選擇。營養學家研究認為，以天然食物為主的均衡飲食能預防心臟病和中風。這包括，選擇全谷類食品，如全麥麵包、大麥、燕麥（包括麥片）、藜麥、糙米和薏仁。

每週飲食中加入素食也是健康選擇，如豆類、扁豆、豆腐和堅果類。肉類涉入則包括瘦肉、家禽類和魚。

奶類產品就要選無添加糖的，如1%或脫脂鮮奶，原味酸奶，和低脂芝士。

至關重要的是，遠離加工食品，即便是其食品標籤上聲稱低脂，因為低脂或減肥食品通常是高卡路里、高鈉以及高糖。要買加工食品，也要看標籤和成分表，選擇不含轉化脂肪，不使用氫化脂肪和氫化植物油的產品。

### 在家烹飪

住家飯往往既有營養也省錢。自行選擇食材可以有效的控制調味品，防止菜式

過咸過甜或過肥。如果不想在家做飯，也要選提供健康新鮮食材的餐館。

### 飲食中添加纖維

添加纖維的涉入，尤其是在燕麥、大麥、橘子和茄子中的可溶性纖維可降低有害膽固醇含量。成人每日至少要涉入21至38克的纖維量才能達到心臟健康的標準。通常我們只能涉入一半的目標值。好消息是有簡單美味的方法可補充纖維攝入量。

如果感覺肚餓，可吃些不去皮的水果當作甜品來取代果汁。果汁中沒有纖維含量。此外生蔬菜也是極好的纖維來源，而且低卡路里。試下在飲食中加入甘藍菜、菠菜、芝麻菜。

### 以下這些食物都可令你涉入兩克的纖維：

半隻牛油果，四分之一杯的無花果乾，一個大橘子，半杯甜蕃薯，四分之三杯西蘭花，四分之三杯燕麥麩，四分之一杯麩芽，四分之三杯鷹嘴豆，兩湯匙亞麻籽，四分之三杯茄子。

涉入足夠的纖維不是易事。如果涉入不足，也可以考慮吃營養補充劑，如洋車前子纖維。

## 專題報導

## 生物鐘如何影響心臟病康復

如果你曾經住過院就知道，醫院裡睡不好。機器吵，晝夜照明和醫護人員不間斷的檢查都會打亂你的生物鐘。而生物鐘是掌控身體健康和疾病的重要因素。

安省貴湖大學心血管調查中心的主任Tami Martino醫生發現，打亂生物鐘，導致心臟病人睡眠受影響會不利於長期康復。

對大多數正常人來說，短時間打亂生物鐘還不是大問題，例如倒時差或者冬令時都會改變生物鐘但無大礙。但對做過手術的心臟病人來說，就沒那麼容易了。

生物鐘就像中央指揮，協調每個生理反應的時間。晚上通常是身體修復階段。但如果身體有創傷，如手術後，身體發

出先天性免疫反應，除壞死細胞。若此時睡眠被打亂，就會妨礙免疫系統正常工作。

Martino醫生的團隊發現，一旦睡眠被打亂，身體就會產生多米諾骨牌效應。壞死細胞不能第一時間被清除，心臟的壞死部位就不能及時被修復，於是傷痕會更大導致心臟擴張，繼而可發展成心臟衰竭，心臟無力將血泵到全身。

### 睡眠如何影響康復

早在六十年代，第一個針對冠心病的護理中心就制定了病人康復的程序，但當時並不知道這樣的環境其實影響了病人睡眠並打亂了生物鐘。到目前為止，Martino醫生將致力研究最新的生



物鐘調節藥物，是否有助改善病人康復早期的睡眠，穩定生物鐘，並如何針對後期免疫系統促進康復，並減輕未來心臟衰竭的可能性。

## 健康飲食指引的過去和現在

### 加拿大食品健康指引與時俱進

隨著營養科學的發展，加拿大食品健康指引也有顯著變化。

1982年的指引看重“基礎飲食”，確保必須的營養涉入，並建議脂肪、鹽和酒精的涉入上限。

到了1992年，指引轉移到對能量和營養的雙重重視。並建議加國人要重視所有食品，只要是適量，即使是營養價值不高的果醬、巧克力和糖果，都可以成為健康飲食的一部分。但15年後，這一標準被徹底放棄，因為現代人的肥胖和二型糖尿病的增加。

2007年的食品指引依然沿用到今天，推薦了健康食品的類型和攝入量，著重在降低慢性病上。其強調脂肪、糖、鹽要少吃。並對加人的年齡和性別的不同給予不同的指引。

### 加工食品的大量湧入

二十一世紀到來，人們的飲食習慣也越來越依靠加工食品了，住家飯越來越少。心臟及中風基金會早在15年前，發起了一個健康測試的營養計劃，聯合食

品製造商、餐館設計更健康的食品。

### 轉化脂肪大潰敗

大量證據顯示，飽和脂肪是導致心臟病的危險因素。尋找代替品的結果就是用從氫化油中提取出來的轉化脂肪。但結果證明，轉化脂肪是導致心臟疾病更大的危險因素。

心臟及中風基金會連同加拿大衛生部聯合制定了一個轉化脂肪的指引，規定在人造黃油、陪烘食品、零食、油炸食品內轉化脂肪的含量。雖然現在轉化脂肪的含量顯著下降，但3%的食品供應依然含超標的轉化脂肪。因此大家購物時要仔細檢查食品標籤。

### 低脂食品的問題

我們的食品指引推薦大家要少食脂肪，但是低脂食品往往口味寡淡。為改善口味，食品製造商增加了糖、鹽和增稠劑。這就是加工食品的真相，雖然脂肪含量減少，但卡路里未減少，營養價值也沒有增加。鹽糖過量會造成各種疾病，包括心臟病、中風、癆肥等。因此食用越少加工的食品越健康。

### 住家菜再放光芒

最好的健康飲食就是吃住家菜。心臟及中風基金會的網站上有上百個有助心臟健康的食譜，確保是低糖低鹽低脂肪，高纖維的健康食品。今天健康烹飪的資訊可以在各種社交網站上找到。超過八成的早期心臟病和中風是可以通過改善飲食習慣來避免的。

健康和營養飲食的原則其實很簡單：平衡飲食，多選多種天然食品，多吃蔬菜水果，選粗糧以及多種富含蛋白質的食品。少吃加工食品。口渴時，多喝水或原味牛奶。

文章來源：心臟及中風基金會合作註冊營養師Carol Dombrow撰寫。



## 健心食譜

## 漢麻籽(Hemp Heart)培烘三文魚

本食譜由梁繞琪註冊營養師提供

### 材料 (8人份量)：

- 4份三文魚排 (每份約180克)
- 半杯 (125毫升) pecorino芝士粉或parmesan芝士粉
- 四分之一杯 (50毫升) 帶殼漢麻籽
- 一茶匙 (5毫升) 幹羅勒葉
- 一茶匙 (5毫升) 幹歐芹
- 一至二茶匙 (5-10毫升) 橄欖油
- 一湯匙 (15毫升) 檸檬汁
- 檸檬切片擺盤
- 甜椒擺盤

### 做法：

1. 將烤箱預熱至400攝氏度
2. 烤盤內鋪上錫紙，放入抹好橄欖油的三文魚排，有皮的一面朝下
3. 將均勻混合的漢麻籽、芝士粉、羅勒葉、歐芹、橄欖油和檸檬汁塗抹在三文魚排上。多次揉壓三文魚令汁水深入

4. 將三文魚放入烤箱中烘烤約10至12分鐘，肉質鮮嫩鬆軟即可。最後也可高溫烘烤兩分鐘令外皮焦脆。
5. 出爐後將每塊三文魚切半，配上檸檬片和甜椒擺盤。

### 營養表 (1人份)：

• 卡路里	237千卡
• 脂肪	15克
• 飽和脂肪	7克
• 轉化脂肪	0
• 鉀	0
• 糖及添加糖	0
• 鈉	185毫克
• 膽固醇	59毫克
• 碳水化合物	1克
• 纖維	1克
• 蛋白質	23克



### 如何獲取更多健康資訊？

如欲索取，請致電免費華語長途電話1-877-836-8206。

**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。

## 首屆密西沙加「心血管及中風知識講座」國語專場

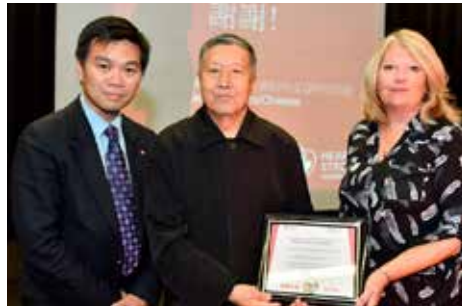
首屆密西沙加「心血管及中風知識講座」國語專場於十月一日在密西沙加Glenforest高中的大禮堂內成功舉辦。我們的社區合作夥伴，密西沙加國語老年人協會「新天地文化中心」給予了活動莫大的支持，號召中心近六百名老人參加。活動也吸引了其他的社區醫護人員和健康講座推廣者的積極參與。

我們從今年三月的大型健康日講座課題中精選了三個最受歡迎的題目，分別是「漫談中西醫藥保健品」、「睡眠窒息知多少」和「心臟衰竭的治療突破」。我們的講者包括註冊藥劑師林勇、臨床睡眠健康輔導師方嘉露和心臟專科醫生李勤。參加者不僅對這些課題感興趣，也向講者提出很多個人化的問題，大家渴望健康生活的願望可見一斑。

通過我們對參加者的問卷統計，發現大家對健康飲食非常感興趣，位列關注話題之首，其他還包括高血壓和心肺復甦法等。至於健康講座是否會改變大家

的生活方式，就有近一半的回答者表示「會」，還有超過四成的回答者表示會在講座後去醫護人員處檢查下。證明我們的健康宣傳達到了相應的效果。

眾所期待的2017年度心臟及中風基金會大型的健康日講座將在明年3月18日(周六)在大多倫多文化中心召開。請緊密關注活動動態，我們期待您一如既往的參與和支持。



心臟及中風基金會副主席周志明醫生(左)，新天地文化中心主席馮寶豐(中)及基金會高級區域總監Judith Hartley。

### 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

## 華人分會Big Bike籌款完滿完成



一年一度的心臟及中風基金會Big Bike籌款活動於今年七月圓滿完成。全國有來自兩百多個社區超過七萬名踩單車者參與，籌得超過八百萬元的善款。而我們華人分會董事楊柏洪先生二十年如一日的參加Big Bike籌款活動。

他表示為這次籌款活動，準備了三個月，終於能組成團隊，順利出發。此次他召集了他的專業工程師團隊(Friends of Professional Engineers Ontario York Chapter)和支持者等逾二十人，以及來自心臟及中風基金

會的職員王晴，更獲安省國際貿易廳廳長陳國治，以及萬錦市市議員Amanda Collucci的加盟支持。

在7月23日這天，他的團隊從萬錦市的Markham Rd. 夾 HWY 7的Markham Village社區中心出發，大家齊心合力踩足15分鐘，共籌得2,745元的善款。而他和他的團隊，自2012年起，共籌得超過15,000元的善款。此舉獲得了萬錦市市長薛家平的讚賞，特別頒發感謝狀予以楊柏洪。

**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。

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 或 416-489-6007。