

心臟衰竭不容小覷

如今，心肌梗塞及其他急性心血管疾病患者的人數有所增加，心臟衰竭患者的人數亦隨之上升。而且心臟受損患者的壽命逐漸長於以往，他們也因此更易於患上心臟衰竭。據估計，大約60萬加國人患有心臟衰竭。

我們的心臟是一塊拳頭大小的肌肉。它像一個泵一樣，將血液和營養成分輸送到全身。而且這個泵分為兩部分。右半部分的心臟將全身「用過的」血液泵到肺裡。在肺裡，血液會和氧氣結合。左半部分的心臟將含大量氧氣的「新鮮」血液從肺裡泵到全身。左半邊心臟通常比右半邊大。因為左半邊心臟需要用更大的力氣把血液泵到全身各處。

心臟兩邊各有兩個腔室。瓣膜把兩個腔室連接起來並且引導血液往正確的方向流動。這些瓣膜隨著心跳打開和關閉。

當心臟不能正常、有力地泵血時，便會引發心臟衰竭。在這種情況下，身體得不到必需的血、氧氣、營養來有效工作。

心臟衰竭有兩種主要類型：

無力的泵：當心肌力量減弱時，心肌會變肥大並且「鬆軟」。這一類型稱為低收縮分率心臟衰竭 (heart failure with reduced ejection fraction, HFrEF)。

僵硬的泵：當心肌僵硬導致其不能在兩次心跳間期舒張時，心臟就不能在心跳間期有效地充盈血液。這一類型稱為正常收縮分率心臟衰竭 (heart failure with preserved ejection fraction, HFpEF)。

這兩種心臟衰竭結果都是使輸送到全身的血液流量和氧氣變少。

心臟衰竭通常會愈來愈嚴重，而且很難治愈，患者一般通過藥物治療、改變飲食習慣、日常體重控制和體育鍛煉等手段來提高生活質量。

如想了解更多關於心臟衰竭誘因、心臟衰竭症狀、心臟衰竭的診斷和治療方法的信息，可登陸心臟及中風基金會的中文信息網頁 heartandstroke.ca/Chinese。在Bayer制藥公司的資助下，基金會編譯了兩份由卑詩省心臟病服務機構及卑詩省心臟衰竭網絡的專家們編輯制作的心臟衰竭知識手冊。這兩份手冊也可在基金會網站上免費訂取。

在基金會華人分會即將主辦的第18屆心血管及中風知識講座上，多倫多聖米高醫院的心臟衰竭計劃主管、心臟專科醫生巫柏齡醫生和Oakville新醫院的心臟專科醫生李勤醫生將就心臟衰竭一題進行座談，向華人聽眾們講授在該病治療上的一項近15年來的巨大突破。這一安省歷史最悠久最大型的免費華語健康講座將於3月19日（周六）在大多倫多文化中心舉行。國語場於上午9：30開始，粵語場於下午1：30開始。本期第四頁有更多關於本場講座的信息。



新年快樂

2016 CHINESE NEW YEAR
THE YEAR OF MONKEY

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 心臟衰竭不容小覷

第三頁 脂肪與健康；健心食譜

第二頁 安省推「更健康抉擇法」；學校午餐小貼士

第四頁 華人分會天地：心血管及中風知識講座；心聲慈善餐舞會

安省推「更健康抉擇法」創吸煙減肥新規

安省政府去年5月26日通過《作出更健康的抉擇法》(Making Healthier Choices Act)，以便省民外出用餐或外帶時得知食物的熱量(卡路里)，從而作出更健康的選擇。法案同時保障青少年不受香煙的危害，以及不受電子香煙(e-cigarette)對健康的潛在損害。

對此，心臟及中風基金前安省行政總監 Mark Holland 表示，「心臟及中風基金一直與安省政府合作，督促他們在降低肥胖率和吸煙率上做更多努力。這一新法案將保護青少年不受香煙的致命危害，並幫助安省民眾在外出就餐時能夠掌握更多信息以便選擇更健康的餐點。」

在加拿大每七分鐘便有一人死於心臟病或中風，加拿大160萬民眾受心臟病或中風的困擾。然而，大約80%的心臟病及中風初期癥狀是可以預防的。像《作出更健康的抉擇法》這類的公共健康政策對促進安省民眾的健康生活有重要意義。

为了使安省成為全國吸煙率最低的省份，新法規定：

- 提高售賣香煙給青少年的最高罰款，安省的罰款也將因此成全國最高水平。
- 禁止售賣及供應電子香煙給任何19歲以下青少年。
- 禁止售賣有香味煙草產品，暫時予以豁免的是薄荷味的有味產品。

新法也將以下活動列為非法：

- 在指定非吸煙區吸食電子香煙。
- 在禁止售賣香煙的地方售賣電子香煙。
- 在售賣電子香煙的地點櫥窗展示電子香煙。
- 在出售電子香煙或香煙產品的地點推銷電子香煙。

至於幫助家庭選擇健康食物方面，新法規定：

- 酒樓餐館、便利店、雜貨店(超市)及其他在安省經營20家或以上售賣即食及備好食品的店鋪，必須在餐牌及餐板上列明食品及飲品的卡路里份量，飲品包括酒精。
- 受管制的食品服務營運商發布具備上文下理的資訊，從而幫助顧客了解他們每天所需的卡路里份量。
- 授權廳長委任督察人員監督執行標籤規定。

關於健康餐牌的法案將於明年開始施行。安省華人外出就餐日漸盛行，大家飲茶時是否在意過哪些點心更健康，在外用餐有沒有做到葷素搭配？基金會華人分會本年度心血管及中風知識講座便將聚焦外出就餐。大會屆時會邀請註冊營養師和心臟專科醫生向大家分析華阜各種流行餐點的健康程度。更多關於本場講座的信息可瀏覽本期第四頁。

有問有答

孩子們的學校午餐小貼士

準備孩子們的學校午餐往往是家長們頭疼的一件事。很多家長都問自己花了很大功夫去研究、準備既營養均衡、又迎合孩子口味的午餐便當，但往往還是會聽到孩子們抱怨“不喜歡”、“吃膩了”，該怎麼辦呢？以下便是一些準備學校午餐便當的小貼士。

1. 三明治是比較流行的學校午餐。但不要只用面包做三明治，也可以嘗試卷餅、松餅、貝果等全麥面食做的三明治。平時準備幾個餅乾模子，讓三明治一天一個樣。
2. 幾份小塊三明治比一份大三明治更容易讓孩子有胃口。

3. 日式的便當盒套裝日漸流行，可以用幾個小餐盒分別裝主食、蔬菜、肉及一些低脂芝士。
4. 在準備水果方面，冷凍水果塊是簡易、健康的選擇。對於早上趕時間的家長，大可放一些冷凍水果塊在餐盒裏，到了午餐時間水果也會融化變軟。
5. 注意盡量避免味道重的餐點。如果午餐裏有魚，可以用蛋黃醬混合做成沙拉或夾在三明治裏，這樣可遮住魚腥味。

還想了解更多午餐準備經驗嗎？不妨參加我們3月19日的心血管及中風知識講座，營養師們會同上班族和家長們分享準備健康外帶午餐的心得。

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

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》等中文教育小冊子。

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。

脂肪與健康

隨著研究人員的努力，飲食中有關脂肪的知識不斷完善。毫無爭議，用天然無加工的食材烹制料理比加工過的食物更優，而且在計算每種營養成份的含量上也更易於操作。心臟及中風基金會近期公布了一份有關「飽和脂肪、心臟病、及中風」的報告，分析了飲食選擇對心臟病誘因的影響。

不偏食最為關鍵

過去二十年，多種營養成份被先後質疑會引起健康問題。可是，我們日常飲食中所有食物的整體質量對健康的影響遠遠超過任何一種營養成份。營養學研究表明，如果用天然無加工食材烹制料理，並保證合理的食用份量，心臟病及中風的發作風險會減

低。這也要求我們的飲食健康均衡，囊括蔬菜、水果、粗糧、以及不同來源的蛋白質。

「低脂」食品不一定健康

市面上有一大堆標著「低脂」的加工食品，儘管這類產品（從薯片到冷凍主餐到甜品）確實可能比另一些食品脂肪含量低，但它們並不一定就健康。實際上，這類食品通常是高度加工的，含有大量卡路里、鈉、以及精質碳水化合物，包括糖。

飽和脂肪究竟如何？

很多食物中都含有飽和脂肪，在北美飲食中，大多數飽和脂肪並非來自天然食品，比如牛肉或者椰子。它更多來自於加工食品，比如披薩餅、蛋糕、餅乾、甜面圈、冰激凌。如果你主要是吃天然非加工食物，那麼一

小塊黃油並不會危及健康。但如果你的飲食以快餐和加工食品為主，黃油連同你高脂肪的飲食結構只會對你的健康造成更大威脅。

反式脂肪要避免

大家都知道人造的反式脂肪對心臟有害。這種脂肪會導致低密度脂蛋白膽固醇（壞膽固醇）升高，令高密度脂蛋白膽固醇（好膽固醇）下降，所以應該避免。反式脂肪會令心臟病發病風險增加10倍。

儘管根據加拿大衛生部的要求，食品公司已經自願降低產品中反式脂肪的含量，在我們的食品供應中，反式脂肪依然廣泛存在。如想降低反式脂肪的攝入，應避免那些含有部分氫化油、硬人造黃油或者起酥油的食物，少吃市面出售的烘焙食品。

時蔬燉牛肉

食譜由加拿大奶農協會提供

牛肉塊和切塊的根莖類蔬菜可謂絕美搭配。不妨試下周末閉暇時慢火燉上一大鍋冷藏起來，平時只需15分鐘加熱便可輕鬆享用這一美食。

材料 (12人份量)：

- 2湯匙 (25毫升) 植物油
- 4根胡蘿蔔，切成可以入口的小塊
- 4根芹菜桿，切成厚片
- 2只洋蔥，切碎
- 2茶匙 (10毫升) 幹麝香草
- 1茶匙 (5毫升) 幹迷迭香
- 胡椒
- 3磅 (1.5公斤) 燉湯用牛肉，切成1英吋 (2.5厘米) 見方的小塊
- 4杯 (1升) 低鹽牛肉清湯
- ¼杯 (50毫升) 番茄糊
- 2湯匙 (25毫升) 紅酒醋或者香醋
- ¼杯 (50毫升) 多用麵粉
- 2杯 (500毫升) 1%牛奶，分離
- 2磅 (1公斤) 土豆，如果願意可以削皮 (約4只)，切成1英吋 (2.5厘米) 見方的小塊
- 第戎芥末，處理過的辣根或者烤肉醬 (自選)

做法：

1. 大湯鍋一口，放油加熱至中/高檔。倒入胡蘿蔔、芹菜、洋蔥、麝香草、迷迭香、以及半茶匙 (2毫升) 胡椒，炒大約10分鐘，或者炒至洋蔥變軟。
2. 加入牛肉塊繼續炒，直至混合均勻或者肉塊分開。加入清湯、番茄糊和醋，繼續炒；慢燉，不時攪動，不要讓食材沾住鍋底。把爐溫調至中/低檔，蓋鍋蓋，繼續慢燉，不時攪動，如此45分鐘，或者等到牛肉開始變軟。
3. 用平底鍋或者可微波的量杯，熱1-½杯 (375毫升) 牛奶，爐子用中熱或微波爐用中檔 (50%)，熱到牛奶冒氣。在剩下的冷牛奶中攪入麵粉。
4. 揭開牛肉鍋蓋，把爐溫調到中檔，在鍋中加入土豆。再加入麵糊，然後熱牛奶，直至拌勻。溫度調至低檔，慢燉，偶爾攪動，燒30至45分鐘，或者至牛肉和土豆變軟。加入適量胡椒後起鍋。視個人口味，在每一份燉肉中可加入芥末、辣根或者烤肉醬拌勻。

營養表 (1人份量)：

- 卡路里 279
- 蛋白質 32克
- 總脂肪 8克
 - 飽和脂肪 3克
 - 膽固醇 85毫克
- 碳水化合物 21克
 - 纖維 3克
 - 糖 6克
 - 添加糖 0克
- 鈉 384毫克
- 鉀 1057毫克



活動預告:

2016心血管及中風知識講座

由心臟及中風基金會華人分會主辦的第18屆心血管及中風知識講座將於3月19日(星期六)在大多倫多中華文化中心舉行。十多位專科醫生、營養師、藥劑師、以及社會工作者將屆時講解心臟病及中風的最新進展以及華人最關心的健康問題。講座包括全體講座和分組座談，並設國語和粵語兩場。

本屆全體講座將聚焦外出用餐。華人去餐館用餐日益盛行，大多倫多地區中餐館的數量和種類也日漸繁多。大家在選擇適合自己口味的餐館時，有沒有也考慮飲食的健康均衡呢？富含蔬菜水果的餐食能夠降低心臟病、中風以及某些癌症的風險。不過，70%的加拿大華人並沒有攝入足夠的蔬菜和水果。在這次講座中，營養專家和心臟專科醫生會教大家餐館點餐時如何既滿足味蕾又照顧到心臟的健康。營養專家還會向家長和上班族們分享準備健康均衡的外帶午餐的方法。

除了這一主題，藥劑師們還會在全體講座上探討歐米加3、鈣片、維生素等保健品同中藥補品在預防心臟病及中風上的作用。分組座談的內容包括心臟衰竭的治療突破，中風與失智症的診斷、治療與關護，以及睡眠窒息的信息。

講座當天也將設立展覽區，20多家健康組織和社區機構將設立展式攤位，幫你了解各種健康信息和社區資源。你也可以參加學習心肺復甦現場示範，了解在遇到心臟驟停時的應急方法。心臟及中風基金會也將設立健康測試攤位，幫你了解自身的心臟病和中風的風險因素。同時，多倫多肝病中心(多倫多全科醫院)還將當場提供乙肝測試，如有興趣接受該測試，需攜帶健康卡。

本年度的國語場將於上午9:30開始，粵語場在下午1:30。與往年類似，我們會在多倫多唐人街、萬錦市、以及密西沙加安排免費穿梭巴士。請

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

致電416-489-6007查詢具體的接送地點、時間表、並預訂座位。想瞭解有關講座的更多信息，也可訪問 www.heartandstroke.ca/CHIF。

心聲慈善餐舞會「閃耀珠三角」



2016年心聲慈善餐舞會隆重呈獻「閃耀珠三角」，一個最具活力及繁榮的經濟文化中心。嘉賓可以通過精緻的會場佈置，世界聞名的中

餐美食加上具有地方特色的表演來全方面體驗珠江三角洲的魅力。作為心臟及中風基金會華人分會一年一度最大型的籌

款活動，當晚還有慈善演出及拍賣，籌得的經費將用於來年醫療研究計劃及健康推廣活動。

本年度慈善餐舞會將於4月23日(周六)在萬錦市的 Hilton Suites Hotel 舉行，餐舞會招待從晚6點開始。查詢詳情或購票，請瀏覽活動網站 singforyourheart.ca，或發電子郵件至 singforyourheart@hsf.on.ca。

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、戴岩、田頌源

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 或416-489-6007。