



HEARTBEAT

presented by the Chinese Canadian Council
心臟及中風基金會華人分會出版



HEART & STROKE
FOUNDATION

第 57 期 2016 年 6 月 免費贈閱

頭條主題

中風與失智症

研究人員已經證實，中風與血管性失智症之間存在關聯。但二者之間的關係才剛剛開始被人們認識。

心臟及中風基金會2016年的中風報告揭示，如果得過中風，會讓您患上失智症的風險增加一倍，而每三個加拿大人當中就會有一人患上中風、失智症、或者兩者兼有。

二者的關聯體現在一種失智症上，即血管性失智症。它如何與中風相關，以及如何預防？為了尋求答案，我們採訪了 Antoine Hakim 醫生。他是中風病專家，也是渥太華醫院研究所的一位已退休的高級科學家。

什麼是血管性失智症？

血管性失智症是指因為向腦部輸送血液的血管阻塞或者開始出血而引起的腦功能喪失。

這種病的症狀有多種迹象，但通常包括忘記詞彙、理解力出現問題、或者視覺空間感出現問題，但並非失憶。失憶

通常是老年癡呆症的早期症狀。血管性失智症患者可能會對檢索信息感到困難。完成多項任務、製定計劃、組織、以及解決問題也會變得困難。

與中風有何關係？

當大腦某部分的血液供應中斷時，就會發生中風。多數情況下的中風是由斑塊阻塞血管引起的（即缺血性中風）。少數情況是由腦部血管破裂引起的（即出血性中風）。兩種情況下，受影響的細胞都會在數秒鐘之內發生缺氧。中風發生之後，每分鐘會有190萬個腦細胞死亡——這些細胞可能是控制說話、行動、記憶、交談、以及寫作能力的細胞。

發生在大腦中的一些小事件也會造成認知能力的下降。隱性中風是一種極其輕微的中風，患者並無明顯症狀。但這也會使大腦受到損傷，類似情況也包括腦部微出血（即腦小血管病）。通常這些小事件都是在檢查後才知道，比如一個人因為出現認知能力受損而去做腦部掃描。

有哪些風險因素？

血管性失智症、中風、以及類似病症都有共同的可控制風險因素。高血壓是最需要注意的。其它容易引發房顫、糖尿病、及其它心臟病與中風的常見風險因素包括：高膽固醇、吸煙、肥胖、不健康的飲食、不愛運動、抑鬱症。所有這些都可能引起血管性失智症，不過高血壓排在第一。

中風會讓失智症的風險高出一倍多。如果您採取行動降低中風的風險，包括隱性中風，您也會同時降低罹患血管性失智症的風險，甚至心臟病的風險。

如何降低風險？

第一是每星期測一次血壓，最好是當您在家、沒有什麼壓力的時候。記下每次測量的日期和血壓數據，並且把這份表格交給您的醫生。

接下來是關注其它風險的降低。比如正確飲食、增加運動、降低膽固醇、戒煙等，都會幫助您降低中風、血管性失智症、以及心臟病的發病率。

其它保護大腦的貼士

認知儲備體現大腦的應變能力，指當您的大腦遇到損傷時採用別的途徑完成任務的能力。您可以通過增加大腦訓練來提高認知儲備。

通常的體育活動，特別是有氧運動，長遠來看有助防止認知能力的下降。還有些活動雖然現在會挑戰您的大腦但以後會起到保護作用，比如：

- 學習一門新語言
- 記憶新的知識
- 到一個沒去過的地方旅行
- 嘗試一種新的愛好，特別是可以活動身體的愛好

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。



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。**該中文版可於 www.heartandstroke.ca/Chinese 「中風」專欄裏下載閱讀。**另外，為幫助華人中風患者及照顧者了解更多為華人社區提供的相關服務，兩機構同華人社區的其他機構合作，總結了安省華人中風患者和照顧者可得到的主要服務及輔助資源。更多信息請閱讀本期第二頁。

目錄

第一頁 中風與失智症

第三頁 2016年為國際豆類年；健心食譜

第二頁 華人中風患者及照顧者的輔助資源；心臟病患者的運動小貼士

第四頁 華人分會天地：心血管及中風知識講座；心聲慈善餐舞會圓滿舉行

華人中風患者及照顧者的輔助資源

在加拿大，大約85%的中風患者入院治療後都會倖存下來。中風後倖存率的提高也導致患者們對本已有限的看護及輔助資源的需求提高。中風是成人殘疾的主要原因之一。並且，30%-60%的中風倖存者在中風第一年中都會出現抑鬱及認知障礙。這不僅影響他們的日常生活，也會對康復歷程增加壓力，並令患者及照顧者對輔助資源的需求增加。

心臟及中風基金會華人分會同頤康中心為此合作譯成《你的中風歷程》中文版，並總結了安省華人中風患者和照顧者可得到的主要服務及輔助資源。您可參照以下列表找到當地機構，在其網站上獲得聯系方式。您也可以同相關健康機構聯系，了解他們有無華語服務或中文資訊。

華人社區主要相關機構

耆暉會

www.carefirstseniors.com
耆暉會提供心血管復健服務、照顧者支援服務、交通服務及家居服務等華語項目。耆暉會家庭醫療中心擁有多名華人醫生，提供家庭醫生和心臟專科門診等服務。

- ✓ 多倫多市中心
- ✓ 士嘉堡
- ✓ 烈治文山
- ✓ 密西沙加

康福心理健康協會

www.hongfook.ca
康福為由心血管疾病導致的神經病患者提供華語精神科康復服務，例如由中風導致的抑鬱症等。安保診所是由執業護理師所主導的診所，現接受新症。

- ✓ 多倫多市中心
- ✓ 士嘉堡
- ✓ 北約克

西乃山醫院恆康中心

www.mountsinai.on.ca/care/psych/patient-programs/wellness-centre
恆康中心是隸屬於西乃山醫院的社區服務，為居住於大多倫多的長者及照顧者提供精神心理評估和早期診斷、心理輔導及治療、健康教育推廣和身心康泰活動。

- ✓ 士嘉堡
- ✓ 大多市 (外展服務)

頤康中心

www.yeehong.com
頤康在華人社區提供專為65歲以下中風康復者及年長中風康復者而設的日間服務，家屬教育及支援服務，長期病患自我管理課程，各項社區及醫療復康服務，長者居屋及長期護理中心。

- ✓ 士嘉堡
- ✓ 萬錦
- ✓ 密西沙加

安省相關健康機構

安省認知障礙症協會

www.alzheimer.ca/en/on/postal-code

失語症協會

www.aphasia.ca

社區醫療護理服務中心

www.healthcareathome.ca
轉介政府資助的家庭護理服務、長期護理中心、社區支援及保健服務，提供信息及評估。

社區健康中心

www.ontario.ca/locations/health
一些社區健康中心也為中風患者提供日間服務及其它服務。可在以上網站搜索當地的社區健康中心或其他社區醫療服務，並了解其服務和資源。

加拿大殘障基金會

www.marchofdimes.ca
中風康復者免費長途熱線：
1-888-540-6666

執業護理師主導診所

www.ontario.ca/locations/health
執業護理師主導診所由職業護理師管理並提供醫療服務，接受心血管性疾患者及中風的患者。在華人聚居區，這類診所所有華人執業護理師。

其它提供重要健康資訊的網站

尋找家庭醫生

www.health.gov.on.ca/en/ms/healthcareconnect/public
或者 www.cpso.on.ca/docsearch

註冊護士電話諮詢服務

7天24小時，備有傳譯服務
www.health.gov.on.ca/en/public/programs/telehealth
免費長途：1-866-797-0000
聽障免費長途：1-866-797-0007

藥劑師藥物諮詢服務

www.health.gov.on.ca/en/public/programs/drugs/medscheck

安省藥物資助計劃

www.health.gov.on.ca/en/public/programs/drugs/programs/programs.aspx

輔助醫療器材資助計劃

www.health.gov.on.ca/en/public/programs/adp

有問有答

心臟病患者的運動小貼士

鍛煉對心臟健康至關重要，鍛煉身體會讓您更加長壽，也會把因心臟病死亡的風險減少百分之五十。可很多心臟病患者對鍛煉一事感到害怕和不知所措。他們經常問該從哪裡開始呢？多大的運動量才健康、安全呢？心臟及中風基金會近期出版了一本《心臟病患者健康生活指南》，書中提到了心臟病患者的運動注意事項。

如果您患有心臟病，**心臟復健項目**可以指導您安全、逐步地增加運動量，從而改變生活方式，改善您的心臟健康，降低今後心臟問題的風險。家庭醫生可以幫您找到當地社區的這項服務，您也可以到cardiachealth.ca查詢相關信息。

鍛煉可以從比較容易且適於不同場地的步行開始，一開始要慢、放輕鬆。您可能需要事先計劃好沿途坐下來休息的地方。右邊表格是步行鍛煉的一個逐步實施的方案，這個方案也適用於騎車、散步、游泳。

在家	熱身	運動	結束運動
第1周 每隔一天一次		10分鐘步行，速度隨意	
第2周 每隔一天一次	5分鐘隨意步行	10分鐘步行，速度加快	5分鐘隨意步行
第3周 每周四天	5分鐘隨意步行	15分鐘步行，速度加快	5分鐘隨意步行以及伸展運動
第4周 每周四天	5分鐘隨意步行	20分鐘步行，速度加快	5分鐘隨意步行以及伸展運動
第5-6周 每周至少五天	10分鐘隨意步行	25-30分鐘步行，速度加快。加入甩臂動作。爬緩坡，身體略向前傾。	每次運動后做5分鐘隨意步行以及伸展運動

一定要根據自己的身體來判斷運動量是否適當。下列信息會幫助您判斷您的感覺是否正常。

在鍛煉期間，下列感受都屬**正常**：

- 舒適
- 感受到自己的呼吸，可控制呼吸
- 輕微的疲倦
- 乾燥或者微汗
- 感到放鬆

在鍛煉期間如果出現下列感受就**不正常**了：

- 胸口痛(心絞痛)
- 暈眩或者胃痛
- 喘不過氣來
- 心跳急速或者劇烈
- 大汗淋漓、或者發冷、冒冷汗
- 身體緊繃或精神緊張

2016年為國際豆類年

聯合國糧食及農業組織將2016年稱為國際豆類年(International Year of Pulses)，相信繼2013國際藜麥年(International Year of Quinoa)掀起一股藜麥熱潮後，豆類將在2016年成為大家餐桌上的常客。

豆類包括鷹嘴豆、豌豆、黃豆、扁豆等等，如果您喜歡吃黑豆墨西哥卷、扁豆湯或鷹嘴豆醬，您已經開始走在時代前端，享受這種營養豐富的籽粒了！

豆類有益心臟健康。豆類中富含纖維，還有重要的維他命和礦物質，包括鐵、鉀和葉酸。它的蛋白質含量更是遠超藜麥！比如，扁豆(lentils)的蛋白質含量是藜麥的兩倍。

長期食用豆類會降低患心臟病的風險。豆類富含纖維(特別是可溶性纖維)，這種纖維可限制內臟中脂肪的吸收，降低低密度脂蛋白膽固醇(LDL cholesterol)的含量，從而降低心臟病風險。除此之

外，豆類的高纖維含量適於充飢，這對體重控制很有幫助，而肥胖也是心臟病的另一風險因素。

豆類不止富含纖維，豆類中還有抗氧化劑和其它有益物質防止低密度脂蛋白膽固醇的氧化，有助血管健康。

豆類除了營養豐富、有利心臟健康，還有以下優點：

買得起：一袋鷹嘴豆、芸豆或者扁豆的價格遠遠低於牛肉、雞肉或者豬肉。這大大舒緩了物價上漲對我們造成的壓力。

可持續：豆類可以使土壤肥沃，減少化肥的使用。它們在貧瘠的環境中也能生長，經得起乾旱或霜凍。而且，它們只需要少量的水：產出1磅的豆類需要43加侖的水，而產出1磅的肉需要1800加侖的水。

多面手：豆類有多種烹制方法，更可以

被加進多種菜餚裏——從沙拉到湯到肉菜卷甚至意大利麵。它們也可以磨碎加進麵粉製作成麵包，或者混入蘸醬或奶昔中。脆烤鷹嘴豆也是不錯的零食。

心臟及中風基金會的網站上有烹制豆類的各種菜譜：heartandstroke.ca/recipes。我們在本期的健心食譜中將為大家介紹八寶粥的一種改良版的制作。



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、中風癥兆的書籤、心臟衰竭及房顫等中文教育資料、以及《控制血壓、安康之道》的中文小冊子。

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。

八寶紅薯粥

本食譜由許楚珊註冊營養師提供

材料 (8人份量)：

- 2 湯匙 (25 毫升) 乾蓮子
- 2 湯匙 (25 毫升) 紅豆
- 1 個紅薯，切塊
- 2 湯匙 (25 毫升) 乾百合
- 3 湯匙 (45 毫升) 花生
- 9 顆 (2.5 盎司 / 75 克) 乾棗
- 9 顆龍眼乾
- 1 杯 (250 毫升) 各種豆類及谷物
- 2 湯匙 (25 毫升) 蜂蜜
- 11 杯 (2.75 升) 水

營養表 (1人份量, 1杯250毫升)：

- 卡路里 185
- 蛋白質 4 克
- 總脂肪 2 克
 - 飽和脂肪 0 克
 - 膽固醇 0 克
- 碳水化合物 39 克
 - 纖維 3 克
 - 添加糖 3 克
- 鈉 8 毫克
- 鉀 252 毫克

做法：

1. 將紅豆浸泡在冷水中過夜或至少四小時。
2. 將蓮子在冷水中浸泡三小時。
3. 將乾百合在冷水中浸泡一小時。
4. 大湯鍋一口，將水煮沸。將混合谷物或豆類用冷水洗淨加入沸水中。將浸泡過的蓮子和紅豆加入鍋中。
5. 45分鐘後，將棗子、百合、龍眼乾、花生和紅薯加入鍋中。
6. 將火調至低檔，將粥慢煮45分鐘。
7. 加入蜂蜜，令八寶粥有微甜口感。
8. 八寶粥可趁熱或冷卻後享用。



2016心血管及中風知識講座 示範「健康外食全攻略」



根據世界衛生組織 (WHO) 一份報告顯示，高達八成的早期心臟病和中風個案，可以透過健康飲食而得以預防。富含蔬菜的膳食有助減低罹患心臟疾病、中風和多類癌症的風險。但研究顯示，七成的加國華人未有進食足夠的水果和蔬菜。大家在外用餐時亦容易忽略營養均衡這個問題。心臟及中風基金會華人分會因此將第18屆心血管及中風知識講座的主題定為「健康外食全攻略」，該講座於3月19日舉行，吸引了逾1,400名關注心臟健康的人士出席。

本次講座同往年一樣分國語和粵語兩場。

共14名醫療領域專家主講了五個題目。講座當天並有27個健康資訊攤位、心肺復甦法示範及一系列的免費測試。

心血管及中風知識講座也是全安省規模最大、歷史最悠久的免費華語健康教育講座。本年度的講座得到安省各地華人的響應，西至倫敦 (London)、北至新市 (Newmarket)、東至奧沙華 (Oshawa)。

如想觀看本年度講座部分座談的視頻，可登陸網站 www.heartandstroke.ca/Chinese，在「健康生活」和「心臟病」專欄下查找。

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

心聲慈善餐舞會圓滿舉行

由心臟及中風基金會華人分會主辦的一年一度最大型的籌款活動——心聲慈善餐舞會於4月23日星期六圓滿舉行。晚宴吸引了超過350名嘉賓出席，其中包括參議員胡子修、省議員黃素梅、萬錦市長薛家平、萬錦市議員楊綺清、何胡景、列治文山市議員廖立暉、陳志輝等，齊心協力為推廣華人社區內的心臟健康知識及醫療研究而籌款。

今年心聲慈善餐舞會以「閃耀珠

三角」為主題，會場佈置為賓客呈獻了這個充滿活力及繁榮的經濟文化中心。嘉賓可以通過由香港經貿辦事處提供的畫廊來一覽珠三角的風采，大會還特設精美廣東小吃和香濃的港式奶茶，讓賓客能全方面體驗珠江三角洲的飲食文化。當晚除了精彩的粵劇表演外，萬錦市長薛家平亦邀請心臟及中風基金會安省行政總監 Joe Belfontaine 同唱一首粵語金曲「上海灘」，將晚宴推向高潮。



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。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 或 416-489-6007。