

頭條主題

且行且珍惜： 一個中風照顧者的故事

兩年前老羅和卡瑪(Rob and Carma Claydon)兩夫妻都是專業人士，穿梭在英國和中東工作並生活。他們回到加拿大定居不過三個月，48歲的妻子卡瑪突然中風。她在醫院度過了整整半年，然後在康復中心又恢復了半年才回家休養。

她右腳需帶固定護具，能拄著柺杖走一點路。但外出就要坐輪椅。而她再也不能用右手了，說話也不利索。老羅義無反顧地投入到中風照顧者的角色。他和心臟及中風基金會暢談自己如今的生活，也袒露如何在照顧中風家人之餘，確保自己的身心健康。

你們是如何為卡瑪中風後回家生活做足準備的？

很多事情我們之前都沒想到過。例如買輪椅、如何改變家中佈置提供一個安全的生活環境給卡瑪。我在浴室內裝了扶手，還在牆上裝了額外的扶手讓她方便上下樓。我教她如何用智能手機。她很喜歡用智能手機讀書看新聞，但現在她不能打字只能讀，所以就不能回覆信息。為安全起見，我還訂購了HomeAlert服務，如果她在家中摔倒，按一個按鈕就可求救的。

你們倆如何交流的？

愛一個人，自然和她心有靈犀。通常我們的交流從猜啞謎的對話中開始的。我先說說孩子和家庭，如果感覺到她有她感興趣的話題，我會多問一下相關的詞。比如說，我問她“度假？”

她會說“是的。”

然後我問“你想出去旅遊嗎？”

“是的。”

很多交流就是這麼開始的。我順著話題走下去，找到她感興趣的關鍵詞。有時有用，有時也不行。

交流不通時，你怎麼辦？

剛開始交流時，完全不通，真讓我倆抓狂到快要哭了。後來慢慢習慣了，我倆也就一笑置之。能微笑面



圖：中風患者卡瑪（中）和丈夫老羅以及兒子John

對就是一大進步了。

有一次我倆談了半個小時，我都不知道她要什麼，我說“卡瑪，這真讓人發瘋啊，”她於是開始哼哼起唱歌了，“瘋狂，瘋狂，為你瘋狂…”

她居然唱起了Patsy Cline的這首老歌，還沒跑調。我發現她雖然話說不溜，但竟然可以通過唱歌把要說的話表達出來。問了醫生，他們說的確有這樣的情況，因為卡瑪大腦負責唱歌的區域沒有受損。

你是怎麼調節自己的情緒的呢？

作為一個照顧者，你得時刻控制自己的情緒，如果讓病人看到你開始抓狂，他們會遭受雙重打擊的。太太也想照顧我，也想給我很多真心的開解。

對我而言，我非常懷念過去的她。那些你以為永遠不會失去的東西，說沒了就沒了。人生從此被改寫，你也得改變啊。

你給其他照顧者的建議是什麼？

家人活著，就是幸福。總會有我們解決不了的事情，但我們都得學會如何微笑面對。

要有耐心，慢慢來。盡量向醫生和專業人士提問題。處驚不變。多聽別人講講，去其糟粕，取其精華。

盡量找到社區提供的資源和相關課程。也要依賴家人朋友的幫助。一個人不可能面面俱到。

心臟驟停急救123

看起來非常健康的人卻突然倒下，不醒人事，心臟停跳。心臟驟停可能在沒有任何徵兆的情況下出現。但原因是什麼？誰會是高危？

Andrew Krahn醫生是卑詩大學醫學院心臟科主任，也是心律不齊疾病的專家，他向我們解釋了心臟驟停的原因，也教我們如何做好準備來拯救生命。

什麼是心臟驟停(Cardiac Arrest)？

心臟驟停是一種因脈動障礙而導致心跳停止，進而令心臟功能喪失，如同屋子的電閘跳停，導致全屋突然停電。心臟驟停令人立即倒地，失去知覺。

心臟驟停和心臟病發(Heart Attack)有什麼區別？

心臟病發是由於堵塞的動脈血管減緩或停止血液流向心臟。即便如此，心臟還會保持跳動。通常心臟病發的症狀包括胸口或上半身不適、氣短、出汗、噁心，以及頭暈。

什麼導致心臟驟停？

心臟驟停可能是一些心律不齊疾病造成的，不規則的心跳可造成心臟電流傳遞短路。大概有四分之一的心臟病發會導致心臟驟停。其他導致心臟驟停的原因包括藥物過量、身體電解質異常，或肺部大面積缺氧等。

心臟驟停能急救嗎？

通常唯一的急救辦法就是用體外心臟電擊器電擊心臟。

心臟驟停有先兆嗎？

如果你曾經暈倒過，應及時就醫，這可能是心率異常的先兆。心率異常會導致心臟驟停。雖然暈倒是個相對普遍的病症，但如果發生在運動中，例如游泳或情緒興奮



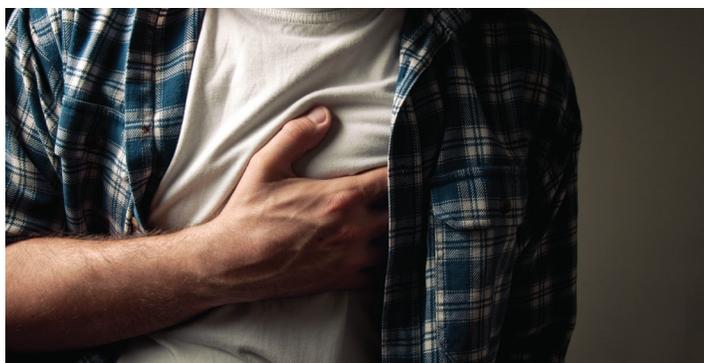
時，就有可能是心律失常性猝死症候群(SADS)的徵兆。同時，因為心臟病發可導致心臟驟停，因此瞭解心臟病發的徵兆也極其重要。

看到有人心臟驟停應該怎麼辦？

要拯救心臟驟停的人你大概有五分鐘的時間。很多人病發後沒能活過來因為事發突然，周圍人也沒能及時實施心肺復甦法，或使用自動體外心臟電擊器，亦或者是救護車無法及時趕到。

心肺復甦法和自動體外心臟電擊器如何能急救？

當心臟停止跳動後，流向身體各個器官，如大腦的血液也同時停止。通常情況下，唯一能拯救心臟驟停的方法就是通過自動體外心臟電擊器的電擊來恢復心跳。心肺復甦法能在短時間內通過外力確保血液在身體內的流動。而自動體外心臟電擊器則能通過電擊恢復心率。同時用自動體外心臟電擊器和心肺復甦法能令心臟驟停病人的存活率上升一倍。



問：心絞痛(Angina)到底是什麼？

答：心絞痛是形容「胸口痛」的醫學名稱。發病時胸口有被擠壓感，感覺不能呼吸。心絞痛有時會導致頭暈，面色蒼白或虛弱。心絞痛和心臟病發感覺相似，疼痛感可發生於胸口、下巴、雙肩、手臂（多是左臂），以及背部。與心臟病發不同，心絞痛通常只持續幾分鐘。如果你感到胸口疼痛，在休息或服用硝酸甘油15分鐘後情況沒有改善，應立刻打911求救。心絞痛是心臟疾病的症狀之一，也增加心臟病發的風險。如果開始出現心絞痛的症狀，或者長期有心絞痛的人發病的規律有所改變，應儘快就醫。

有問有答

心絞痛到底是什麼？

問：女性心絞痛有何特征？

答：女性心絞痛的病症和男性有些不同，有時候可能不會感覺胸口痛。但女性若身上有任何痛症、呼吸困難、長期無原因的疲勞、時常對日常起居感覺疲憊，或者頭頸、下巴、喉嚨、肩膀、手臂或後背疼痛不舒服，都應該就醫查詢。

問：有心絞痛怎麼辦？

答：醫生會根據你的病例，進行一系列的測試來確診。包括進行血管造影(Angiography)、心電圖(ECG/EKG)、心臟超聲波(Echocardiogram)、心臟壓力測試(Stress test)。而治療心絞痛通常是通過用藥和改變生活方式。有時候也可通過手術來治療。

* 資料來源：心臟及中風基金會。本文僅供參考，不能代替醫生或合格醫護人員的診斷或治療。加拿大心臟及中風基金會對本文可能出現的錯誤或遺漏以及採納文章的建議所造成的後果不承擔一切責任。

十個冬秋季活動好建議

秋冬天氣漸冷，節日聚會也逐漸增多。但聚會就只有吃大餐和打麻將嗎？試試以下活動，保證玩得開心，還能強身健體。

逛博物館或
藝術館

打保齡球

打羽毛球、
網球或乒乓球

一起做個
健康餐

一同
做義工



關注心臟及中風基金會

一起
爬山遠足

為心臟及中風基金會
敲門籌款

結伴
去健身

參加攝影班
去外拍

堆雪人、
玩雪橇、打雪仗

健心食譜

青檸汁牛油果奇亞籽布丁

本食譜由註冊營養師梁繞琪提供

8人份，每份半杯量

材料：

1. 牛油果，四分之一個
2. 無糖強化豆製品飲料，四分之三杯
3. 青檸檬汁，四分之一杯
4. 奇亞籽(Chia Seeds)，四分之一杯
5. 蜂蜜，2茶匙
6. 冰島原味(SKYR)0%酸奶，兩杯半

醬汁做法：

1. 將1-6的原料全部放入攪拌機，攪拌均勻
2. 倒入八份小的容器杯中，放入冰箱冷藏一個小時即可食用
3. 布丁上可撒若幹小紅莓增加口感

營養成份（每半杯）：

1. 熱量：107卡路裏
2. 蛋白質：10克
3. 脂肪：2.9克
4. 鈉：35毫克
5. 纖維：2.6克
6. 添加糖：4.4克



華人社區

華人分會新會長周志明醫生： 展望未來，繼續努力

新當選會長周志明醫生是華人社區健康推廣的熟悉面孔。他擔任華人分會副會長長達17年，也曾擔任安省心臟及中風基金會董事會董事七年。作為心臟專科醫生，他深感華人社區宣傳推廣健康知識責無旁貸。他和我們暢談自己對未來工作的展望。

“我希望在未來兩年裡，在社區推廣上更進一步。「心聲」健康刊物，不僅要通過傳統媒體，也要通過社交網絡傳遞出去。我還希望我們的信息能定期的在中文報刊雜誌上出現，建立並擴大讀者群。讓更多的華人社區朋友受益。”周醫生說道。

對於華人分會每年投入極大熱忱為基金會籌款而舉辦的「心聲慈善餐舞會」，他表示道：“舉行了26年，這是多倫多華人社區歷史最悠久的籌款活動。我們希望保持這個品牌，但考慮用革新的方法在2018年



和大家見面，希望通過這個活動得到更多的社區和贊助商的支持，從而獲得資源投入到健康推廣和科研項目上。”

周醫生目前是多倫多聖米高醫院的心臟專科醫生，心臟超聲波領域的專家。他也是多倫多大學副教授，最大熱忱是希望通過科技輔助診斷，更好地服務病人。



「心聲慈善餐舞會」 破紀錄籌得善款 \$162,901

為心臟及中風基金會籌款的2017年「心聲慈善餐舞會」於五月二十七日假烈治文山喜來登酒店舉行。來賓超過360人，籌得前所未有的善款\$162,901，並首次將時尚元素引入以中國美食「水鄉古鎮」為主題的晚宴。加拿大著名華人時裝設計師廖建明為晚會帶來充滿時尚感的時裝秀。剛卸任華人分會的會長及活動負責人、心臟專科醫生巫柏齡希望籌得善款將協助基金會更好的服務華人社區。而作為華人社區歷史最悠久的籌款活動之一的「心聲慈善餐舞會」能薪火相傳。圖為晚宴邀請的三級政府官員代表及華人分會成員包括巫柏齡醫生（左五）接受捐款。

請支持心臟及中風基金會

本人樂意支持《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

我希望收到心臟及中風基金會的通訊。

支票抬頭：

Heart and Stroke Foundation

郵寄捐款地址，請在信封上註明：

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 #10684-6942-RR0001

《心聲》顧問：巫柏齡醫生、周志明醫生、朱耀祖醫生。

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。

™The heart and / Icon and the Heart&Stroke word mark are trademarks of the Heart and Stroke Foundation of Canada.