

<http://newgs.ephhk.com/jsp/student/common02.jsp?openPage=S&page=1517&id=2.1.1>

## 全球每六秒一人中風死亡

今天是「世界中風關注日」，根據世界中風組織數據，以全球人口計算，每六人便有一人會中風，每六秒便有一人因中風死亡。香港中風學會稱，本港中風患者不斷上升而有年輕化趨勢，根據一間公立醫院統計，近 10 年因中風入院的患者增加超過四成，約一成患者年齡在 45 歲或以下。

香港中風學會因應中風病徵，設計了一句中文口訣——「談、笑、用、兵」，以提醒市民注意中風先兆。「談」是指突然口齒不清、語音不清晰；「笑」是指笑起來臉歪；「用」是指手腳不聽使喚或無力；假如出現上述徵狀而懷疑中風，就要馬上召喚「救兵」救護車送院救治，以減低中風引致死亡和傷殘的風險。

香港腦科基金會主席指，部分醫院有八成中風患者至少有以上其中一項病徵，強調中風可以突然出現，病情也會瞬間惡化，呼籲市民不要因徵狀輕微，或徵狀只維持短時間而置之不理。中風可造成傷殘，長遠影響個人照顧能力，嚴重可引致死亡。即使康復出院，也可併發其他疾病，例如肺部感染，一年內的死亡率達兩成，五年後死亡率更高達一半。

有醫生指近期為進食大閘蟹季節，患有心血管疾病的人士，進食大閘蟹必須適可而止，建議每次只吃一兩隻，健康人士則以每次三隻為限。而均衡飲食、適量運動、足夠休息、避免吸煙都是預防心血管疾病的要訣。