

預防中風 從身心做起

今日(五月二十五日)是世界預防中風日。香港每年因中風而死亡約有三千多人，是本港第四號「致命殺手」。患者年齡通常在五十歲以上。不過，近年數字顯示患中風人士的發病年齡有下降趨勢。

緊守健康生活習慣

中風的死亡率十分高，三個月內的死亡率約為百分之三十，生存者當中，多達四成急性期的中風病人有不同程度的語言或吞嚥困難，少數嚴重中風的病人甚至昏迷不醒，而半數以上中風患者不能回到工作崗位。因此，市民須緊守健康的生活習慣，減慢血管硬化的速度，預防中風。

市民須透過飲食及運動去降低血膽固醇，有需要時可按醫生指示服藥；亦須好好處理壓力，學習放鬆；戒煙亦有助減低中風的機會。七成中風的發生與血壓高相關，因此市民須控制血壓，包括減少飲食中鹽分的攝取，遵從「三低一高」飲食原則，控制體重，定期運動，及避免酗酒。對於一些高血壓的病人，可按醫生指示接受藥物治療，控制高血壓的情況。至於糖尿病患者，由於中風機會較一般人高出四倍，故此必須適當控制自己的糖尿病，避免因惡化而提高中風的機會。

若不幸中風，本港公立急症醫院會為中風病人提供的適切治療包括安排病人在急性中風病房治理，及為缺血性中風病人處方抗血小板劑或抗凝血藥。伊利沙伯醫院更在○九年開始，提供二十四小時中風服務，為缺血性中風的病人提供靜脈血栓溶解治療。如能在發病三小時內進行有關治療，可有效減低三成肢體殘障的個案。

預防中風 從身心做起

今日（五月二十五日）是世界預防中風日。香港每年因中風而死亡約有三千多人，是本港第四號「致命殺手」。患者年齡通常在五十歲以上。不過，近年數字顯示患中風人士的發病年齡有下降趨勢。

緊守健康生活習慣

中風的死亡率十分高，三個月內的死亡率約為百分之三十，生存者當中，多達四成急性期的中風病人有不同程度的語言或吞嚥困難，少數嚴重中風的病人甚至昏迷不醒，而半數以上中風患者不能回到工作崗位。因此，市民須緊守健康的生活習慣，減慢血管硬化的速度，預防中風。

市民須透過飲食及運動去降低血膽固醇，有需要時可按醫生指示服藥；亦須好好處理壓力，學習放鬆；戒煙亦有助減低中風的機會。七成中風的發生與血壓高相關，因此市民須控制血壓，包括減少飲食中鹽分的攝取，遵從「三低一高」飲食原則，控制體重，定期運動，及避免酗酒。對於一些高血壓的病人，可按醫生指示接受藥物治療，控制高血壓的情況。至於糖尿病患者，由於中風機會較一般人高出四倍，故此必須適當控制自己的糖尿病，避免因惡化而提高中風的機會。

若不幸中風，本港公立急症醫院會為中風病人提供的適切治療包括安排病人在急性中風病房治理，及為缺血性中風病人處方抗血小板劑或抗凝血藥。伊利沙伯醫院更在○九年開始，提供二十四小時中風服務，為缺血性中風的病人提供靜脈血栓溶解治療。如能在發病三小時內進行有關治療，可有效減低三成肢體殘障的個案。

心房纖顫患者 中風風險高五倍

患有心房纖顫的病人，死亡風險是一般人的兩倍，中風風險更達五倍！全港約有七萬人患心房纖顫，當中逾四成爲四十歲以上，有調查發現，不足一半患心房纖顫病人認識病症的



■醫生勸喻患高血壓、糖尿病等高危人士，加倍留意健康。崔俊良攝

的高危因素，逾六成人擔憂會中風，成爲家人的負累。心臟科醫生勸喻患有高血壓、糖尿病等高危人士，要加倍警剔。

常常呼吸急促、感到暈眩、虛弱或疲倦，可能是患上心房纖顫的徵兆；但部分患心房纖顫病人會毫無徵兆。

心臟病友互助組織「關心你的心」，去年向九間公立醫院的一百七十五名心房纖顫患者作問卷調查，發現五成七病人都是在出現病徵後求診，只有約一成於定期身體檢查時發現病症。調查又發現，只有不足一半病人認識高血壓、退化性心臟毛病及甲狀腺疾病是引致心房纖顫的高危因素。

心跳快有機會血管栓塞

現年七十六歲的王先生，早年曾出現高血壓問題，「○三年我的心臟曾經亂跳，醫生給我處方數種藥，幫助都不大。」直至○六年，王先生的心跳突然升至每分鐘一百五十下，再度求診，醫生發現他的心臟血流不正常，確診患上心房纖顫。

公立醫院心臟醫生協會主席譚劍明醫生指出，正常狀態下心跳每分鐘約七十下。「心跳加快有機會令到心臟凝結血塊，引致血管栓塞。」

但治療心房纖顫藥物的副作用，令王先生常感疲累，已不敢往長途旅行，「怕將來會連累家人照顧我，我希望是由我來照顧家人」。

本港去年中引入的新藥物決奈達隆，能把患者因心房纖顫而入院和死亡的機會減少逾兩成，不過亦有副作用如引起噁心、腹瀉及皮膚疹。

記者 周敏盈

