

中風年輕化最細僅廿歲

【本報訊】不少人以為老人家才會中風，香港醫學專科學院腦神經科顧問盧文偉醫生昨表示，中風有年輕化趨勢，最年輕患者僅廿多歲。由於港人飲食習慣改變，愛吃快餐等高熱量食物，加速血管老化引發高血壓，增加中風危機。他呼籲市民留意飲食，多做運動，保持健康，才能享受生活。

香港醫學專科學院腦神經科顧問盧文偉醫生

現年四十五歲的楊先生在三十五歲時首次中風，休息半年後需長期服降血壓藥，但他認為藥物無效，便自行停服。楊先生十多歲開始吸煙，首次中風後仍未肯戒煙，結果今年四月再度中風，幸沒有生命危險。他說：「第二次（中風）真係驚到死，決心戒煙同定時食藥」，但由於受病情影響，他無法維持貨櫃倉務員的工作。

任職測量師的司徒先生現年五十二歲，行動自如，談吐正常，看起來與一般人無異，但原來兩年前曾中風。司徒先生中風初期感到眼暈，以為患感冒，但後來出現幻覺，更口齒不清。經詳細檢查後，始發現腦部有如鵝鶉蛋大的血塊，隨即施手術。

他昨表示，當時工作壓力大，又沒有留意飲食健康，血壓長期高企。現時他說話減慢，左邊身體長期麻痺，「好似有盆熱水喺側邊咁」，但整體回復七成，可重拾測量師工作。

死亡率下降 個案卻反升

盧文偉醫生表示，十年前每十名中風病人只有一名屬五十歲以下，現時增至兩名，反映中風有年輕化趨勢。據美國研究顯示，中風死亡率有近三成半跌幅，但中風個案卻有百分之十八點六的增長。他稱，即使港人長壽，但欠缺健康，無法享受退休生活。港人飲食習慣改變，多吃西式快餐、雪糕、芝士等高脂、高膽固醇食物，加快血管老化，使中風年齡層推前，趨向年輕化。他建議市民戒煙、多做運動、避免進食膽固醇高及油膩食物，減低中風機會。高血壓患者要控制血壓水平，研究顯示，上壓每收縮 3mmHg，可減低中風死亡率達百分之八。

香港老年保健協會於八月七日上午十時至下午八時在西九龍中心舉行中老年人保健日，屆時免費為公眾提供骨質密度測試及血壓評估。



中風年輕化最細僅廿歲

【本報訊】不少人以為老人家才會中風，香港醫學專科學院腦神經科顧問盧文偉醫生（圖）

昨表示，中風有年輕化趨勢，最年輕患者僅廿多歲。由於港人飲食習慣改變，愛吃快餐等高熱量食物，加速血管老化引發高血壓，增加中風危機。他呼籲市民留意飲食，多做運動，保持健康，才能享受生活。

現年四十五歲的楊先生在三十五歲時首次中風，休息半年後需長期服降血壓藥，但他認為藥物無效，便自行停服。楊先生十多歲開始吸煙，首次中風後仍未肯戒煙，結果今年四月再度中風，幸沒有生命危險。他說：「第二次（中風）真係驚到死，決心戒煙同定時食藥」，但由於受病情影響，他無法維持貨櫃倉務員的工作。

任職測量師的司徒先生現年五十二歲，行動自如，談吐正常，看起來與一般人無異，但原來兩年前曾中風。

司徒先生中風初期感到眼瞓，以為患感冒，但後來出現幻覺，更口齒不清。經詳細檢查後，始發現腦部有如鵝卵石大的血塊，隨即施

手術。

他昨表示，當時工作壓力大，又沒有留意飲食健康，血壓長期高企。現時他說話減慢，左邊身體長期麻痺，「好似有盆熱水喺側邊咁」，但整體回復七成，可重拾測量師工作。

死亡率下降 個案卻反升

盧文偉醫生表示，十年前每十名中風病人只有一名屬五十歲以下，現時增至兩名，反映中風有年輕化趨勢。據美國研究顯示，中風死亡率有近三成半跌幅，但中風個案卻有百分之十八點六的增長。他稱，即使港人長壽，但欠缺健康，無法享受退休生活。港人飲食習慣改變，多吃西式快餐、雪糕、芝士等高脂、高膽固醇食物，加快血管老化，使中風年齡層推前，趨向年輕化。他建議市民戒煙，多做運動，避免進食膽固醇高及油膩食物，減低中風機會。高血壓患者要控制血壓水平，研究顯示，上

壓每收縮3mmHg，可減低中風死亡率達百分之八。

香港老年保健協會於八月七日上午十時至下午八時在西九龍中心舉行中老年人保健日，屆時免費為公眾提供骨質密度測試及血壓評估。

