

小中風先兆

- 眩暈
- 頭痛
- 視力模糊
- 突然麻痺



DNA核酸

有效防治中風

突然手腳麻痺、頭痛、視力模糊或眩暈會讓你想起什麼？大多數人會認為這只是身體輕微抱恙，或營養不良的症狀而不加以重視。事實上，你可能已患上輕度中風（小中風）。目前，本港每天平均有60人發病，死亡率高達25%，中風已成為香港第四號殺手。

廿歲青年中風猝死

中風是一種腦血管疾病，當腦血管供血受阻，如血管閉塞、爆裂，就會引起腦供血量減少或中斷，從而導致腦細胞缺氧壞死。根據血液供應受阻的原因，中風分為缺血性和出血性中風兩大類。80%的中風患者屬於缺血性中風，亦稱腦血管栓塞，它一般因高血壓、高膽固醇或腦血管退化，導致血塊或脂肪積聚血管形成粥樣硬化，使血管狹窄或閉塞；或因心臟病理問題引起中風。而出血性中風，主要由長期高血壓造成，或與先天性腦血管病變有關，患者腦血管因突然爆裂引致大量出血，從而使血液供應中斷。60歲以上的人群是中風的高危族，然而，近年亦出現20歲左右青年中風猝死的案例。

切勿輕視 小中風

此外，有一種短暫性腦缺血（俗稱“小中風”），它持續時間不超過15分鐘，患者突然產生局部麻痺、手腳發沉或口齒不清的症狀，這些反應一般會在24小時內自行消失。由於小中風轉瞬即逝，很多人不加以重視，然而它卻是缺血性中風的預警訊號。據統計，50%的患者在小中風發生5年內，至少發生一次缺血性中風。因此，有中風症狀的人群要及時預防治療，避免病情加重。

預防中風 保持血管健康

神經細胞一旦死亡就無法再生，大多數中風後遺症將伴隨患者一生。所以，要預防中風，便應及早正視，維持血管健康是預防中風的最好方式，而高血壓、高血脂、高血糖、高血液黏稠度，均容易引起血液運行不暢順，從而導致中風。因此，控制血糖、血壓和血脂水平，戒煙戒酒，堅持有氧運動，控制情緒和壓力均有助預防中風。

科研證實 DNA核酸可預防中風

預防中風除了通過膳食和藥物外，還可以結合相應的保健品，針對性地調理身體機能，促進腦血管健康，如深海魚油Omega-3 DHA能降低膽固醇，增強血管壁彈性。此外，DNA核酸作為防治中風的保健品有其獨特的優勢。首先，DNA核酸是人體的重要營養素，對免疫系統、腦部發育起了重要作用¹。其次，DNA核酸能抑制過氧化脂質、膽固醇的形成，改善脂肪代謝、糾正不正常血脂水平，從而改善血流和預防動脈粥樣硬化，防治血管堵塞²⁻⁴。DNA核酸內含有的核苷有效成分，還能擴張血管末梢、改善腦部血液循環，達到促進腦部訊息傳遞、減少神經細胞凋亡、提高肌肉的協調能力的作用，對中風患者的復康有正面作用⁵⁻⁶。DNA核酸與Omega-3 DHA同時使用，不僅有抗抑鬱的作用，還能通過促進神經細胞膜及軸突的製造，有效提升學習及記憶力，對腦部健康有協同效果⁷⁻⁸。



沒有服食DNA核酸(左)，其腦細胞受損(白色部分)明顯較多，有服食DNA核酸(右)，腦部受損程度大大降低。

參考文獻

1. Carver & Walker The role of nucleotide in human nutrition. The Journal of Nutritional Biochemistry 1995;6:58-72.
2. Leite et al., 2000 The influence of dietary nucleotides and long-chain polyunsaturated fatty acids on the incorporation of [3H] arachidonic acid on experimental liver cirrhosis. Arch Latinoam Nutr.50(3):257-64.
3. Xu et al., 2013 Dietary nucleotides extend the life span in Sprague-Dawley rats. J Nutr Health Aging. 17(3):223-9.
4. Fontana et al. Dietary nucleotides correct plasma and liver microsomal fatty acid alterations in rats with liver cirrhosis induced by oral intake of thioacetamide. Journal of Hepatology 1998; 28:662-669.
5. Phillis. 1989 Adenosine in the control of the cerebral circulation. Cerebrovasc Brain Metab Rev (1):26-54.
6. Bekar et al., 2008 Adenosine is crucial for deep brain stimulation-mediated attenuation of tremor. Nat Med. Jan;14(1):75-80
7. Holguin et al., 2008 Dietary uridine enhances the improvement in learning and memory produced by administering DHA to gerbils FASEB J. 22(11): 3938-3946.
8. Carlezon et al., 2005 Antidepressant-like effects of uridine and omega-3 fatty acids are potentiated by combined treatment in rats. Biol Psychiatry. 57(4):343-50.

資料提供：

高錦明教授

現任香港科技大學生命科學部教授，專注中藥和健康食品的研究，尤其集中探討補益食品的抗氧化和免疫力調節功能，除了著書，至今亦發表超過160篇相關之研究論文。