

中風

患者年輕化 可致癱瘓

中風是全球的致命殺手，病發時間急速，每年約有1,500萬人中風，其中1/3人從此癱瘓，另外1/3人因此死亡。中風亦是香港的第四號殺手，是成年人殘障的最主要原因。香港人生活忙碌，壓力過大，缺乏運動，加上飲食失衡，令血管加速老化，引致本港中風患者愈趨年輕化。故應正視這都市殺手病，免被突襲受害。

成因

腦部動脈閉塞或爆裂，部份腦細胞因得不到營養及氧氣而死亡。

徵狀及併發症

中風的先兆包括常頭暈、感到持續頭痛、四肢麻痺及記性變差。病發前還可能會出現短暫缺血，通常維持幾十秒至幾分鐘不等，患者會突然感到刺痛、半身麻痺、頭痛、視覺模糊、沒法說話、手腳變得笨拙或不聽使喚。

中風後有可能會影響語言能力、思考，永久喪失活動能力，甚至致命。

高危因素



•飲食失衡



•缺乏運動



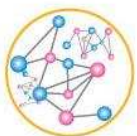
•煙酒過量



•肥胖



•壓力



•家族遺傳



•糖尿病、高血壓及高血脂患者

血管暢通 預防中風

要預防致命的中風危機，除了要減少煙酒、增加運動量外，還要注意多攝取有助維持腦部及血管健康的抗氧化營養如SOD紅酒精華及Omega 3 DHA/EPA。

SOD紅酒精華的保護腦血管功效

研究顯示，SOD紅酒精華內的多酚類(Polyphenols)具抗氧化功效，當中所含的白藜蘆醇增加腦組織抗氧化酵素SOD的數量及活性¹，能抑制人體內壞膽固醇的氧化，保持血管暢通²，減低中風風險。

Omega 3 DHA/EPA—護腦重要元素

科學家指出Omega 3 DHA/EPA能阻止血小板過份凝結，降低血液中三酸甘油酯 (Triglycerides)水平³，有助預防血管疾病，減低中風機會。國際神經科學期刊《Neuroscience》刊登的研究更顯示，Omega 3 DHA(Docosahexaenoic acid)是極少數能穿越腦血液關卡，直達腦部提供所需的營養素，有助維持腦部正常運作⁴。如能時刻保持腦部營養充足，血液運行暢通，中風危機自然無法形成！故此，應從今養成良好的生活習慣，及攝取充足對腦部及血管有益的營養素，預防中風危機。

中風辨識三步曲

- 第一步：請他微笑，觀察其左側或右側嘴角是否不對稱
 - 第二步：請他平舉兩手，觀察其左手或右手會否不自主地掉下來
 - 第三步：請他完整講完一句說話，任意一句話皆可
- 若有任一步無法完成，則有七成的機率可能是腦中風，應立即送往醫院

參考:

1. Mokni et al. Effect of resveratrol on antioxidant enzyme activities in the brain of healthy rat. *Neurochemical Research* 2007; 32:981-987.
2. Frankel, E.N., Kanner, J., German, J.B., Parks, E., Kinsella, J.E. 1993. Inhibition of oxidation of human low-density lipoprotein by phenolic substances in red wine. *Lancet*. 341:454-457.
3. Connor, S.L., and Connor, W.E. 1997. Are fish oils beneficial in the prevention and treatment of coronary artery disease? *Am. J. Clin. Nutr.* 66(suppl):1020S-1031S.)
4. Gamoh, S., Hashimoto, M., Sugioka, K., Hossain, M.S., Hata, N., Misawa, Y., and Masumura, S. 1999. Chronic administration of docosahexaenoic acid improves reference memory-related learning ability in young rats. *Neuroscience*. 93(1):237-241.