



身心健康由您掌握

減低患心臟疾病和中風的風險



HEART &
STROKE
FOUNDATION

Taking Control
Lower your risk of heart disease and
stroke (Traditional Chinese version)

Prenez le contrôle
Réduisez vos risques de maladies du
cœur et d'AVC (version Chinoise traditionnel)

心臟疾病 (Heart Disease)

您正面對威脅嗎？

心臟疾病是對多種心臟疾患的統稱，其中冠狀動脈狹窄性心臟病，又名冠心病 (coronary artery disease – CAD) 是最常見的一種。冠心病是當供應心臟血流的冠狀動脈出現狹窄或梗阻，含氧氣的血流不能流注到心肌時發生的一種心臟疾病，最終可能導致胸痛 (又名心絞痛 – angina) 或心臟病發作。請選出切合您自身情況的危險因素，以判斷您是否面對威脅。

不能控制的危險因素 – 心臟疾病

□ 年齡

隨著年齡的增大，患心臟疾病的風險就越大

□ 性別

男性，年齡大於55歲

女性，絕經後

□ 家族相關疾病史

直系親屬中，如父母、兄弟姐妹或子女，如有男性在55歲前或女性在絕經前就患心臟疾病，您患上心臟疾病的可能性就會增大

□ 種族

加拿大原居民、非洲族裔和南亞族裔較容易患高血壓和糖尿病，因而罹患心臟疾病的風險也較一般人大

一些您所能控制的危險因素

□ 高血壓 (high blood pressure)

□ 高膽固醇 (high blood cholesterol)

□ 吸煙

□ 糖尿病

□ 身體超重

□ 缺少運動

□ 過量飲酒

□ 精神緊張

假如您擁有以上導致患上心臟疾病的危險因素越多，您患心臟疾病的危機越大。請繼續閱讀，您可認識如何掌握控制和減少患病的風險。

中風 (Stroke)

您正面對威脅嗎？

中風是指部分腦組織血流被中斷後所引發的一種腦部疾病。含氧血液中斷後，腦細胞就會開始壞死。如果被阻斷的血流得不到及時的恢復，該區腦組織就會發生壞死，導致部分肢體功能障礙、偏癱和/或死亡。請選出切合您自身情況的危險因素，以判斷您是否面對威脅。

不能控制的危險因素 - 中風

□ 年齡

任何年齡均可發生中風，但大多數中風發生在65歲以上

□ 性別

絕經前的女性較男性少發病，但是到最終，死於中風的女性較男性多

□ 種族

加拿大原居民、非洲族裔和南亞族裔較容易患高血壓和糖尿病，因而罹患心臟疾病的風險也較一般人大

□ 家族相關疾病史

直系親屬中，如父母、兄弟姐妹、子女，在65歲前曾患中風，您患上中風的風險就會增大

□ 前期中風或暫時性腦缺血 (transient ischemic attack - TIA)

假若您曾出現中風，或暫時性腦缺血 (TIA) 情況，又稱小中風 (mini-stroke)，您患中風的風險較大

一些您所能控制的危險因素

□ 高血壓 (high blood pressure)

□ 高膽固醇 (high blood cholesterol)

□ 吸煙

□ 糖尿病

□ 心臟疾病 - 心律不齊 (atrial fibrillation)

□ 身體超重

□ 缺少運動

□ 過量飲酒

□ 精神緊張

假如您擁有以上導致患上中風的危險因素越多，您患中風的風險越大。請繼續閱讀，您可認識如何掌握控制和減少患病的風險。

減少患心血管疾病和中風的風險

Heart&Stroke Risk ASSESSMENT™



心血管疾病和中風是導致加拿大人死亡的首要原因，所以很有必要學會怎樣去預防這兩個不同程度地影響70%加拿大人的嚴重疾病。

一個明智之舉是學會怎樣去認識控制導致心臟疾病和中風的危險因素 - 心臟和中風基金會能夠幫助您學到有關這方面的常識。

儘管您不能控制像年齡、家族歷史、性別和種族這一類因素，但仍有很多危險因素在您的控制範圍內，包括肥胖、糖尿病、吸煙、高血壓和高膽固醇。

請諮詢醫療保健專業人員，並以本文作為參照，助您建立更健康的生活習慣。健康心臟，受益終生！

走向長壽、健康生活的第一步！

請瀏覽基金會網站 www.heartandstroke.ca，找到 *Heart&Stroke Risk Assessment™* 的標誌，您可對自己的生活方式和患病風險進行測試。這一測試簡便、免費，並且保密。當完成測試後，您對自己有多大可能性患上心血管疾病和中風的風險有進一步的瞭解。

同時，從該網站上您還能量身打造邁向更健康生活的行動建議書 (action plan)，包括實用提示、方法、食譜和其他資訊，助您減低患心血管疾病及中風的風險。

高血壓 (High Blood Pressure)

這是甚麼一回事？

高血壓另一英文名稱是 hypertension。血液從心臟泵出後，會對動脈管壁產生一定的壓力，這就是血壓。如果這種壓力過高，即形成高血壓。在導致中風的眾多危險因素之中，以高血壓排於首位；高血壓也是導致心臟疾病的主要因素。因此，把血壓控制在正常範圍內十分重要。

正常血壓讀數應低於120/80 毫米汞柱 (mm Hg)。如果血壓反覆多次測量大於140/90毫米汞柱 (mm Hg)，就能診斷為高血壓。對有糖尿病的人士，血壓大於130/80 毫米汞柱 (mm Hg)，也應診斷為高血壓。

如果您已經具有一些與心臟疾病和中風的危險因素或與高血壓相關的問題，如糖尿病或腎臟疾病，就算您的血壓未達到140/90 毫米汞柱 (mm Hg)，醫生也可能會認為需要按照高血壓來治療。

當高血壓情況出現一段時期後，動脈壁就會因為經受過高張力而受到損害，損害的部位長出脂肪斑塊，導致動脈狹窄而最終梗阻動脈管。高血壓亦導致心臟負荷過重，最終會導致心力衰竭。過高的血壓也會引起腦部血管的突然破裂，也叫腦溢血。

積極採取行動，就能控制血壓，並顯著減少發生心肌梗塞和中風的風險。

如何減少患病的風險

- ❖ 請醫護人員為您至少每2年測量血壓1次，並與之討論您的血壓。如果您已被確診患有高血壓，醫生會更頻繁地監控您的血壓，以及提供更專門的建議
- ❖ 加拿大指引建議被證實患有偏高血壓人士至少每年測量血壓1次。血壓讀數由130/85 至139/89 均屬高血壓範圍
- ❖ 戒煙能降低血壓。如果您有吸煙的習慣，請參閱第8頁上一些幫助戒煙的提示，把煙戒掉
- ❖ 如果您身體超重，應立即在專業人士的指導下制定大計，以維持健康體重。即使體重減輕不多也會明顯降低血壓
- ❖ 積極參與並經常保持適度的運動。體育活動能有效降低血壓，並能促進心臟的整體功能
- ❖ 精神壓力過大能導致血壓增高。每天應抽出若干時間用於休息，舒緩身心
- ❖ 如果您有飲酒的習慣，應控制在每天只喝1-2 杯；而且每星期女性最多只能喝9杯，男性14 杯。若您血壓過高，應與醫生討論您的飲酒情況
- ❖ 如果您擔心自己的血壓，請向醫生諮詢如何在家自行監察血壓
- ❖ 如果您正在服用降血壓藥，一定要嚴格遵照醫生的指示服用
- ❖ 如果您已患上高血壓，醫生可能會建議您於日常飲食中減少進食鹽分

高膽固醇 (High Blood Cholesterol)

這是甚麼一回事？

高膽固醇是導致心血管疾病和中風的另一主要危險因素。膽固醇廣泛存在於人體血液中，是身體用以製造細胞膜 (cell membranes)、維生素 D 和激素 (hormones) 的重要物質。

血液中的血脂分3種類型，即低密度脂蛋白 (low-density lipoprotein – LDL)，俗稱「壞膽固醇」；高密度脂蛋白 (high-density lipoprotein – HDL)，俗稱「好膽固醇」；另外一類是三酸甘油酯 (triglyceride)。

低密度脂蛋白 (LDL) 過多，會沉積在動脈壁上，並形成脂肪斑塊，最後會造成血管腔狹窄。而高密度脂蛋白 (HDL) 則負責清理動脈壁上的脂斑。血液中三酸甘油酯含量過高會威脅身體健康，但是女性受到的威脅程度更大；並常常與超重、飲酒過量和糖尿病密切相關。高三酸甘油酯可能是體內出現其他心臟疾病危險因素的提示，同時發出預警要改變生活方式，預防疾病的發生。

總之，高膽固醇會導致動脈狹窄，增加心臟疾病和中風的危險性。調整飲食習慣和藥物治療可以幫助降低血脂。

如何減少患病的風險

假如您的情況與下列類同，請即諮詢醫生，安排血脂測試：

- ❖ 40 歲以上的男性
- ❖ 50 歲以上或絕經後的女性
- ❖ 患有心臟疾病、中風、糖尿病或高血壓
- ❖ 男性腰圍大於102公分 (40英吋)，女性大於88公分 (35英吋)。亞洲及南亞裔男性之腰圍大於90公分 (35英吋) 及女性大於80公分 (32英吋)
- ❖ 有家族成員患心臟疾病或中風

要有效降低膽固醇，關鍵的第一步是要改變飲食習慣，減少脂肪攝入量。有證據顯示增加含纖維食物的攝入亦有幫助降低血脂。維持健康體重、勤於運動、戒煙對於控制血脂亦非常重要。

減少脂肪攝入至每天卡路里總量的20-35%

- ❖ 對女性來說相當於每天大約45-75克脂肪
- ❖ 對男性相當於每天大約60-105克脂肪

考慮脂肪數量的同時還要考慮其質量

- ❖ 儘量食用健康脂類，如植物油 (vegetable oils)、堅果 (nuts) 和魚類等食品中的多元不飽和脂肪 (polyunsaturated fats) 和單體不飽和脂肪 (monounsaturated fats)
- ❖ 控制飽和脂肪酸 (saturated fat) 的攝入，它主要存在於紅肉和高脂肪含量的乳類製品中
- ❖ 避免轉化脂肪 (trans fat) 攝入量。轉化脂肪大量存在於煎炸食品、部分氫化 (partially hydrogenated) 的植物油、固體人造黃油、速食食品 and 很多即食食品內。這種轉化脂肪可增加「壞膽固醇」的含量、減少「好膽固醇」的含量

如果您要制定一套健康飲食計劃，請參閱

《加拿大食品指南》(Canada's Food Guide)，在心臟及中風基金會網站 www.heartandstroke.ca 上搜索「food guide」可獲有關資料。

- ❖ 儘量食用低脂乳類製品如去脂牛奶 (skim milk)、低脂乳酪 (芝士 - cheese)
- ❖ 多食用全麥 (whole grain) 或穀類 (cereal) 食品、水果和蔬菜
- ❖ 需要食用點心零食時，儘量選用低鹽的椒鹽卷餅 (pretzels)、原味的爆米花或水果，不要食用高脂肪或俗稱為「垃圾食品」(junk food) 的食品。
- ❖ 烹調時使用低脂烹調法如烘、烤或蒸等方法，避免煎、炸等法
- ❖ 徹底戒煙！吸煙會增加體內「壞膽固醇」含量
- ❖ 勤運動。每星期保持適當運動，能增加「好膽固醇」含量
- ❖ 如需服用降血脂藥物，嚴格遵從醫生指示

吸煙 (Smoking)

為甚麼要戒煙？

直接吸煙和間接吸煙（二手煙）對身體健康有很多負面影響，會增加心臟疾病和中風的危險性，包括：

- ❖ 促進動脈管壁上脂肪斑塊的形成
- ❖ 增加血栓 (blood clot) 形成的危機
- ❖ 減少血液的氧含量
- ❖ 促使心臟過量工作

怎樣減少患病風險

- ❖ **請求幫助。**戒煙是一個艱辛歷程。所以家人、朋友及醫療專業人士的支持及幫助十分重要。市面上多種尼古丁替代品及醫生處方藥物均十分有效。您亦可以向醫務專業人員諮詢有關戒煙知識，或提議一個最適合您的戒煙計劃
- ❖ 停止吸煙和避免接觸二手煙，您將立即減低患上心臟病和中風的風險
- ❖ 如您已準備戒煙，請立即定下「戒煙日」，並且記錄下來
- ❖ 多飲水，這對防止戒煙後的煙癮發作幫助頗多
- ❖ 咀嚼無糖香口膠、胡蘿蔔條或低熱量零食，幫助控制煙癮發作
- ❖ 讓手部不得空閒，如常常握著鑰匙、硬幣或串珠
- ❖ 不要在家居及汽車吸煙

如需更多有關戒煙和戒煙熱線的資訊，請瀏覽心臟及中風基金會網站 www.heartandstroke.ca，搜索「smoke free」；或登入加拿大衛生部網站 www.gosmokefree.ca；或撥打免費電話1-800-0-Canada



「戒煙2天後您患心臟疾病和中風的危險性就開始減少，1年後降到一半，10-15年後您患心臟疾病和中風的危險性就減少到和非吸煙者一樣。」

胡灝偉 - 心臟專科醫生 MD, CCFP

安省心臟及中風基金會 - 華人分會健康推廣主委

糖尿病 (Diabetes)

這是甚麼一回事？

人體需要胰島素 (insulin) 來分解血糖以攝取能量。糖尿病是身體的胰腺組織不能分泌足夠的胰島素，或者不能有效利用自身胰島素的一種病態。糖尿病會增加患高血壓、動脈硬化 (atherosclerosis)、冠心病 (coronary artery disease) 和中風的危險性，特別是在不能有效控制血糖濃度的情況下更是如此。糖尿病分3種類型：

- ❖ 1 型糖尿病 (type 1 diabetes)：通常是兒童、少年、青年或者是30歲以下的成人患病。患病後必須使用外源性的胰島素來控制病情。1 型糖尿病者的胰腺組織 (pancreas) 不能製造胰島素，但身體仍需胰島素分解糖分以化作能量，這類型約佔所有糖尿病病人的10%
- ❖ 2 型糖尿病 (type 2 diabetes)：該型病人的胰腺組織不能製造足夠的胰島素為身體利用；或者，該型病人不能有效利用胰島素。2 型糖尿病佔所有糖尿病者的90%。有時該型糖尿病又稱「成人」型糖尿病 (adult-onset diabetes) 或非胰島素依賴型糖尿病 (non-insulin)，常常發生在肥胖的人士身上，有時可以通過控制飲食和減肥而控制或治癒
- ❖ 妊娠期糖尿病 (gestational diabetes)：有2-4% 的妊娠婦女在懷孕期間可誘發該型糖尿病，並在分娩後自然消失。但是，日後母親和孩子患糖尿病的機會將會增加

怎樣減少患病風險

如果您的年齡在 40 歲或以上，有糖尿病家族史，或有高血壓、高血脂或肥胖問題，請諮詢醫生並檢測血糖水平。

如您有超重情況，必須採取行動以保持及控制體重。

- ❖ 請醫生轉介您會見註冊營養師，以便學習有關健康飲食知識。您亦必須遵循《加拿大食品指南》(Canada's Food Guide)，學會如何控制脂肪攝入量
- ❖ 與醫護保健人員緊密合作，設定血糖值目標
- ❖ 向醫生或糖尿病輔導師諮詢，如何控制血糖。並在血糖失控時告訴醫生

- ❖ 常常參加體能活動，並在醫生指導下來制定一套適合自己的鍛煉專案
- ❖ 欲瞭解更多有關糖尿病的資訊，請致電您所屬地區的加拿大糖尿病協會 (Canadian Diabetes Association)

暫時性腦缺血 (Transient Ischemic Attack)

這是甚麼一回事？

暫時性腦缺血 (TIA) 是一次小型中風。它和中風一樣，可以沒有任何預兆而突然發病，持續數分鐘，或長達 24 小時。其預兆症狀和中風相似，所不同的是這些症狀不需治療會最終消失。暫時性腦缺血的出現，強烈說明腦血管的血流存在著嚴重障礙，有最終發展成中風的高度危機。有 15% 的中風病人曾患過暫時性腦缺血。

怎樣減少患病風險

- ❖ 熟悉暫時性腦缺血和中風的預兆症狀，一出現這些徵兆就立即求醫
- ❖ 有效控制高血壓、高膽固醇和/或糖尿病
- ❖ 如醫生給您開藥，以減少暫時性腦缺血的風險，例如 ASA (acetylsalicylic acid 或較為人熟知的阿司匹林 – Aspirin®)，請嚴格按照醫生的指示服藥
- ❖ 改變生活方式：戒煙、維持健康體重、減少飲酒分量、舒緩精神壓力，並且勤於鍛煉身體



「心臟及中風基金會的研究證明阿司匹林 (ASA) 能有效預防中風。這一資料於很早期發現，且舉足輕重。對治療中風扮演重要角色。」

朱耀祖 - 腦及神經專科醫生 MD, FRCPC, FACP

加拿大皇家內科協會會員，

加拿大 FRCPC 註冊的神經系醫學專業 (神經科學) 副教授

心臟疾病 (Heart Disease)

這是甚麼一回事？

心臟疾病是形容心臟病情的總稱，也是引發中風的一個主要危險因素。心臟有毛病的人罹患中風的機會比正常人高一倍。心律不齊 (atrial fibrillation) 是一種心臟快速且不規則顫動的心臟疾病，可導致血栓形成，最終引起中風。

怎樣減少患病風險

- ❖ 瞭解您自己的危險因素，並針對它們作出積極改變
- ❖ 如有吸煙習慣，可參考第8頁的提示幫助戒煙。如果您不吸煙，千萬別沾上
- ❖ 勤於運動
- ❖ 達至並保持健康體重
- ❖ 用藥時嚴格遵照醫生的指示
- ❖ 如發現有不規則心跳或心悸，立即求醫
- ❖ 若您已經患上高血壓，要確保依循指引、有效地逐步控制血壓
- ❖ 食用低脂、新鮮蔬菜和水果、多種碳水化合物和高纖維的健康食品
- ❖ 減少飲酒量或戒酒
- ❖ 糖尿病患者請控制血糖水平
- ❖ 舒緩精神壓力



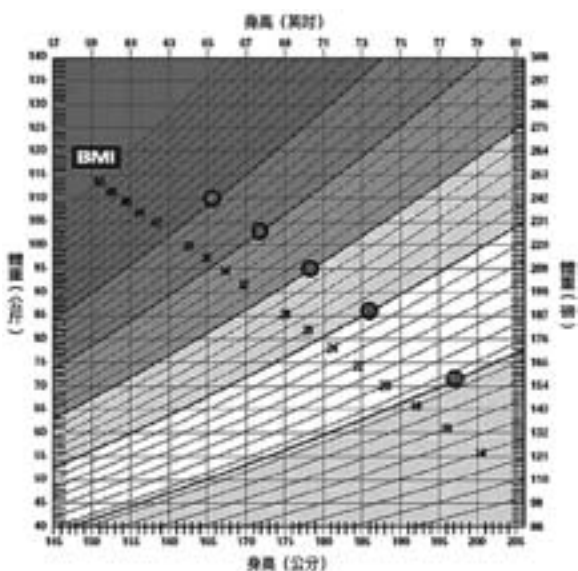
「因為有近60%的加拿大人有不同程度的超重或者肥胖問題，公共醫療系統面臨著非常嚴峻的考驗。」

周志明 - 心臟專科醫生 MDCM, MSc, FRCPC, FACC
安省心臟及中風基金會 - 華人分會副會長

不健康的體重 (Unhealthy Weight)

這是甚麼一回事？

體重指數 (Body Mass Index – BMI) 和腰圍是衡量發生與體重相關健康問題危機的較佳指標。要瞭解您的體重有沒有把您推向肥胖相關疾病，如高血壓、高膽固醇、糖尿病、心臟疾病和中風的邊緣，最佳方法是利用體重指數作參考。體重指數的測算適用於 18-65 歲的健康成人作指引，但不適用於嬰兒、兒童、青春期少年、懷孕或哺乳期婦女、老年人 (65 歲以上) 及身體特別強壯的人。



要計算體重指數，在表格內根據身高和體重找到兩條線的交叉點，讀出離交叉點最近的虛線上的數字，就是體重指數值。例如您的體重是69公斤，身高173公分，您的體重指數值約為23，屬正常體重。

另外，體重指數值可以從下列公式求得：

$$\text{體重指數} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$

根據體重指數界定的健康危機分級

分級	體重指數值範圍 (公斤 / 公尺 ²)	出現健康問題的 風險
體重過輕	< 18.5	增加
體重正常	18.5 - 24.9	最少
體重超重	25.0 - 29.9	增加
I 級肥胖	30.0 - 34.9	高
II 級肥胖	35.0 - 39.9	非常高
III 級肥胖	>= 40.0	極高

(資料來源：加拿大衛生部「成人體重分級加拿大指引」。

渥太華：2003 年加拿大公共事務及政府服務部)

如果多餘脂肪主要蓄積在身體中段部位如腰腹部(蘋果型)，較主要蓄積在臀部(梨型)者，其患上高血壓、高血脂、糖尿病和心臟疾病的危險性較高。一般說來，男性腰圍大於102公分(40英吋)，女性腰圍大於88公分(35英吋)或更多，其診患心臟病、高血壓及糖尿病的風險亦相應增大。亞洲及南亞裔男性之腰圍大於90公分(35英吋)及女性大於80公分(32英吋)均屬高危類別。

怎樣減少患病風險

- ❖ 通過食用有益健康的食品、保持身體活躍，能有效控制及保持體重
- ❖ 循序漸進減輕體重：設定一個體重目標，並持之以恆
- ❖ 避免盲目追隨一些時興食療餐單
- ❖ 食用低脂肪含量的健康食品，特別是飽和脂肪(saturated fats)和轉化脂肪(trans fats)，以及新鮮蔬菜和水果、多種碳水化合物和高纖維食品
- ❖ 使用低脂烹調法煮食，如烘、烤或蒸、微波爐、燒烤等法
- ❖ 大量飲水
- ❖ 控制進食的分量：將餐盤分成4等分，其中3/4為穀類和蔬菜，其餘1/4為肉類或肉類替代食品
- ❖ 如果暴飲暴食是您舒緩精神壓力的方法，就必須找到導致精神壓力過大的原因，針對這些原因去尋找其他解決辦法

飲酒* (Alcohol Consumption)

過量飲酒包括酗酒，與中風密切相關。每日飲酒量多於2杯，就會使血壓升高，從而增加罹患心臟疾病和中風的風險。

怎樣減少患病風險

- ❖ 有飲酒習慣者，每日飲酒量不能超過2杯。每星期總量，女性最多不能超過9杯，男性不能超過14杯
- ❖ 與醫生談論飲酒所引致的危險因素
- ❖ 如果您已經患上高血壓，請務必控制酒量以及 / 或與醫生討論飲酒情況
- ❖ 如您沒有飲酒的習慣，請別沾上

1杯酒相當於：

- ❖ 341毫升/12安士（1瓶）的普通啤酒（酒精度5%）
- ❖ 142毫升/5安士的葡萄酒（酒精度12%）
- ❖ 43毫升/1.5安士的烈酒（酒精度40%）

切忌空腹飲酒；以無酒精飲料替代，如水或果汁。

* 以上的指引不適用於下列情況：肝病患者、精神病患者、正在服藥治療、有個人或家族酗酒歷史人士、懷孕、準備懷孕和正在哺乳的婦女。
請諮詢您的醫生瞭解酒精如何影響您的健康情況。

壓力 (Stress)

適當壓力可驅駛我們向前，並刺激我們的思維和身體，這未嘗不是一件好事。但精神壓力過大可導致高膽固醇、高血壓，甚至會增加血栓病形成的機會，以上種種情形將增加患上心臟疾病及中風的危機。

怎樣減少患病風險

- ❖ 確認壓力來源：處理精神壓力第一步就是要首先找到原因，方能對症下藥
- ❖ 保持活躍身心：多運動是舒壓的良藥，同時也是心臟健康的促進劑
- ❖ 找人訴說：找親朋好友抒發感受，獲得精神支持，有助減壓
- ❖ 好好善待自己：待人接物時，給別人方便的同時，也別虧待自己
- ❖ 別忘旅遊度假：忙裡偷閒，暫時離開工作崗位，與您的摯愛在一起，對於您的心理和生理健康尤為重要
- ❖ 試用一些舒壓技巧：冥想打坐和深呼吸能有效幫助減壓和降低血壓
- ❖ 有充足的睡眠，飲食要以健康為本
- ❖ 勇於求助：假如您長期感到精神緊張，專業的醫護人員，能為您提供輔助和治療

心臟疾病和中風 - 助您減少危險因素的步驟：

- ❖ 做到瞭解並控制您的危險因素
- ❖ 戒煙
- ❖ 勤運動
- ❖ 瞭解並控制您的血壓
- ❖ 瞭解並控制血脂水平
- ❖ 飲食要以健康為本
- ❖ 保持健康體重
- ❖ 控制糖尿病
- ❖ 限制飲酒量
- ❖ 緩解壓力
- ❖ 定期諮詢醫生，並遵從醫生指導

心臟病發作的徵兆

疼痛

- ✦ 突然發作的身體不適或疼痛，稍作休息仍然持續
- ✦ 這種疼痛可以發生在胸部、頸部、下顎、肩臂或背部
- ✦ 疼痛感可能是前胸燒灼感、擠壓、沉重、緊繃或壓迫感
- ✦ 女性心臟疾病發作的徵兆，有時不明確和難以描述

氣促

- ✦ 呼吸困難

噁心

- ✦ 消化不良
- ✦ 嘔吐

出汗

- ✦ 皮膚冷濕

恐懼

- ✦ 焦慮
- ✦ 否認事實

如果您有上述任何一項心臟病發作徵兆，應立即採取以下行動：

- ✦ 撥打**9-1-1**或當地急救電話求助，或者讓別人幫您打電話
- ✦ 停止一切活動，採取您覺得最舒服的姿勢坐下或躺下休息
- ✦ 如果您平常一直服用動脈擴張藥 - 硝化甘油 (nitroglycerin)，按平時劑量服用1次
- ✦ 如果您發生胸痛，立即嚼碎併吞下1粒成人325毫克的ASA藥片 (acetylsalicylic acid，常指阿司匹林片 Aspirin®)，或者兩粒80毫克的藥片。止痛藥如乙酰氨基酚 (acetaminophen，例如 Tylenol) 或布洛芬 (ibuprofen，例如 Advil®) 與 ASA (即阿司匹林) 的作用機理不同，因此對於上述緊急情況或許沒有幫助
- ✦ 舒服地休息，等待緊急醫療服務隊 (EMS) (例如：救護車) 到來

迅速行動 拯救生命

中風 (Stroke) 或 暫時性腦缺血 (TIA) 的徵兆

軟弱無力

面部、臂部或腿部突然軟弱無力或麻痺；即使現象短暫

吐字困難、言語不清

突然對說話或理解語言有困難或感到混淆；即使現象短暫

視力出現問題

視力突然出現問題；即使現象短暫

頭痛

突發性嚴重及不尋常的頭痛

眩暈

突然失去平衡，特別是同時出現上述任何一種徵狀

如出現上述任何一種徵狀，請立即致電 **9-1-1** 或當地緊急求救號碼。



「80%的加拿大人身上都有至少一種能夠導致心血管疾病的危險因素 - 這使得心臟及中風基金會支持研究，找到導致病變的危險因素以及能成功地預防其進展的策略比以往任何時候都更為重要。」

巫柏齡 - 心臟專科醫生 MSc, MD, FRCPC, FACC
安省心臟及中風基金會 - 華人分會會長

成為拯救生命的一份子

確認何謂心跳驟停：當一個人突然停止呼吸、或者沒有了心跳，這種狀態就叫心跳驟停 (cardiac arrest)。心跳驟停的原因可以是多方面的：心臟病發作、溺水、中風、電擊、窒息、用藥過量、車禍或其他創傷。凡見到成年人、兒童或嬰兒沒有呼吸、心跳停止，您應立即行動挽救生命。保護您的摯愛，您應學會怎樣在緊急情況下拯救生命。

學會了怎樣緊急處理心跳驟停的情況，病人生存和康復的機會可增加 30% 或更多。儘快撥打 9-1-1、要求緊急搶救隊伍趕赴現場。心肺復甦法 (cardiopulmonary resuscitation – CPR) 是一種在胸口施以快速有力的心前區體外心臟按摩，配合有節律的口對口人工呼吸的技術，促使心跳驟停病者的血液再次運行至心臟、恢復病人知覺、爭取時間等待救護車到場的技術。心肺復甦法配合自動體外心臟電擊器 (automated external defibrillator – AED)，即一種能恢復正常心跳節律的儀器，能更進一步增加心跳驟停病人的生存機會。

加拿大心臟及中風基金會為加拿大心肺復甦法、電擊去顫術和心血管急診護理製訂指引。心臟及中風基金會是心肺復甦法技巧和培訓的領導者，想知道您所屬地區有關心肺復甦法課程，只需致電當地心臟及中風基金會辦公室或 1-888-HSF-INFO。



HEART &
STROKE
FOUNDATION

感謝廣大加拿大市民衷心支持 心臟及中風基金會的各項活動

全因有您，本會在過往50年有效地把心臟疾病及中風的死亡率降低達70%。但不幸地，在加拿大每年死亡個案當中，每3人就有1人是死於心臟疾病或中風。此外，更有上百萬人因患上心臟疾病或中風而受著生命威脅。

我們需要努力探索更先進的醫學科技，有效改善社會，和提供公眾及專業人士健康教育。由今天起去挽救生命並伸延世代。

心臟及中風基金會網站 (www.heartandstroke.ca) 提供大量有關預防及處理心臟疾病及中風的資訊。請瀏覽：

- 美味健康食譜
- 如何保持身心活躍
- 心臟疾病及中風患者資訊
- 基金會最新研究消息
- 免費電子刊物《He@lthline》及《He@lthline 父母篇》
- 如何參與及改善社群

盡心盡意 關愛老少心

www.heartandstroke.ca/chinese

或致電

1-888-HSF-INFO
(1-888-473-4636)

贊助

AstraZeneca 

《身心健康由您掌握》內容只供參考，不能視為或依賴作為醫學意見或代替醫學意見、或由醫生或合格專業醫療人士提供的醫療診斷或治療。您在讀取本文資訊而作出任何行動之前，要自行負責向醫生或合格專業醫療人士尋求適當的醫學意見。

心臟及中風基金會鳴謝 AstraZeneca 資助出版本小冊子。心臟及中風基金會接受贊助商的財務資助並不代表任何推薦認許。

鳴謝：安省心臟及中風基金會華人分會，協助完成出版中文譯本。中文譯本只供參考用，一切以英文原文為準。

中文翻譯顧問及封面攝影：周志明心臟專科醫生，華人分會副會長