

## 中風年輕化廿歲可中招 50 歲以下患者升至 20%

有研究指，近 10 年中風個案增加超過一成八，而且有年輕化趨勢，有心臟科醫生表示，多了二三十歲人士患心血管病，更加有出現中風情況，提醒市民要有良好飲食習慣、多做運動，減少吸煙。採訪：靜態組

香港老年保健協會綜合外國研究報告說，近 10 年中風個案增加超過一成八，協會指出，近年腦部及心臟血管疾病患者有年輕化趨勢，但死亡率卻下降兩成半。協會指，中風個案增加主要因為吸煙、血壓高、高膽固醇及飲食營養不均衡。

### 45 歲煙民已中風 3 次

45 歲的楊先生為長期煙民，在他三十多歲已患上了高血壓，已中風 3 次，至今仍維持吸煙的習慣。第一次中風時只得 34 歲，他表示，自己間中有踢波及做運動，中風之前並無徵狀，「第一次在 11 年前，突然間頭好痛，好似畀電鑽咁，仲有嘔吐，要叫十字車送入院」。楊先生上月再度中風，之後左邊身體依然行動不便，現仍有口齒不清的情況，失去工作能力。

司徒先生今年 51 歲，是一位建築測量師，工作繁重。他有一天突然中風，情況與楊先生一樣，出現說話困難及思維遲緩的症狀。由於他自此改變生活習慣，現已完全康復。

### 籲每星期做 3 次運動

香港醫學專科學院腦神經科顧問、暨港大醫學院臨床助理榮譽教授盧文偉醫生（圓圖）表示，根據本港過去十多年的臨床紀錄，50 歲以下患者比例由 10 個中佔 1 個，升至 10 個中佔 2 個，顯示本港中風情況有年輕化趨勢，見過最年輕中風患者只有二十多歲。

盧文偉認為，與年輕人飲食生活習慣西化有關，常進食快餐等高脂肪及高膽固醇食物所致，因而增加患上腦部及心臟血管疾病的機會。他建議市民要培養良好飲食習慣；每星期做 3 次運動，每次不少於半小時；減少飲酒及不要吸煙。

### 預防中風 5 招

補充水份 在高溫時，人體會大量出汗，因此要大量補充水份，每日攝入量在 3,000 毫升左右，尤其是清晨飲水對預防中風有很大的益處，因此要養成主動喝水的好習慣。

健康飲食 宜低鹽低脂飲食，以清淡為主，避免大葷大油及醃製食物，禁肥肉、動物內臟；可多食用芹菜、韭菜等含高纖維素的蔬菜，老年人每日食鹽量最好控制在 3 克以內。

規律生活 保持良好的情緒、規律的生活，避免動怒動氣，防止血壓波動引起**腦血管意外**；適當強度的體育鍛煉，在晨操前要適當飲水，老年人晨操時應選擇強度稍小的運動。不抽煙、少飲酒，避免過度勞累。

控制室溫 夏季開空調切記溫度不要太低，室內外溫差不要超過攝氏 7 度；不要讓空調的冷風對着人體吹，特別是頭部，睡眠時要注意保暖。

提高警覺 一旦感覺悶熱難受，或突然出現頭暈、頭痛、肢體麻木、無力及感覺異常等，應及時到醫院就醫，盡早預防熱**中風**的發生。

# 中風年輕化 廿歲可中招

## 50歲以下患者升至20%

有研究指，近 10 年中風個案增加超過一成八，而且有年輕化趨勢，有心臟科醫生表示，多了二三十歲人士患心血管病，更加有出現中風情況，提醒市民要有良好飲食習慣、多做運動，減少吸煙。採訪：靜態組

**香**港老年保健協會綜合外國研究報告說，近 10 年中風個案增加超過一成八，協會指出，近年腦部及心臟血管疾病患者有年輕化趨勢，但死亡率卻下降兩成半。協會指，中風個案增加主要因為吸煙、血壓高、高膽固醇及飲食營養不均衡。

### 45歲煙民已中風3次

45歲的楊先生為長期煙民，在他三十多歲已患上了高血壓，已中風3次，至今仍維持吸煙的習慣。第一次中風時只得34歲，他表示，自己間中有踢波及做運動，中風之前並無徵狀，「第一次在11年前，突然間頭好痛，好似畀電鑽咁，仲有嘔吐，要叫十字車送入院」。楊先生上月再度中風，之後左邊身體依然行動不便，現仍有口齒不清的情況，失去工作能力。

司徒先生今年51歲，是一位建築測量師，工作繁

重。他有一天突然中風，情況與楊先生一樣，出現說話困難及思維遲緩的症狀。由於他自此改變生活習慣，現已完全康復。

### 籲每星期做3次運動

香港醫學專科學院腦神經科顧問、暨港大醫學院臨床助理榮譽教授盧文偉醫生（圖圖）表示，根據本港過去十多年的臨床紀錄，50歲以下患者比例由10個中佔1個，升至10個中佔2個，顯示本港中風情況有年輕化趨勢，見過最年輕中風患者只有二十多歲。

盧文偉認為，與年輕人飲食生活習慣西化有關，常進食快餐等高脂肪及高膽固醇食物所致，因而增加患上腦部及心臟血管疾病的機會。他建議市民要培養良好飲食習慣；每星期做3次運動，每次不少於半小時；減少飲酒及不要吸煙。



■楊先生（左）和司徒先生（右），親身講述他們首次中風的成因和經過。



### 預防中風5招

補充水份	在高溫時，人體會大量出汗，因此要大量補充水份，每日攝入量在3,000毫升左右，尤其是清晨飲水對預防中風有很大的益處，因此要養成主動喝水的好習慣。
健康飲食	宜低鹽低脂飲食，以清淡為主，避免大量大油及醃製食物，禁肥肉、動物內臟；可多食用芹菜、韭菜等含高纖維素的蔬菜，老年人每日食鹽量最好控制在3克以內。
規律生活	保持良好的情緒、規律的生活，避免動怒動氣，防止血壓波動引起腦血管意外；適當強度的體育鍛煉，在晨操前要適當飲水，老年人晨操時應選擇強度稍小的運動。不抽煙、少飲酒，避免過度勞累。
控制室溫	夏季開空調切記溫度不要太低，室內外溫差不要超過攝氏7度；不要讓空調的冷風對着人體吹，特別是頭部，睡眠時要注意保暖。
提高警覺	一旦感覺悶熱難受，或突然出現頭暈、頭痛、肢體麻木、無力及感覺異常等，應及時到醫院就醫，盡早預防熱中風的發生。