

[http://the-sun.on.cc/cnt/news/20101029/00410\\_001.html?pubdate=20101029](http://the-sun.on.cc/cnt/news/20101029/00410_001.html?pubdate=20101029)

### 醫知健：談笑用兵中風有先兆

全球每六秒便有一人死於中風，但市民往往忽視中風病徵的嚴重性。專家警告，中風近年愈趨普遍及年輕化，以東區醫院為例，中風病人十年間增加四成，百分之五至一成患者為四十五歲以下的壯年人士，相信與不健康飲食習慣及少做運動有關，呼籲市民對會破壞血管的高膽固醇食物如大閘蟹等適可而止。中風必須把握頭三至四小時的治療黃金期，如出現口齒不清、臉歪、手軟腳軟，必須立即求診。

香港腦科基金會主席黃震遐呼籲市民應緊記「談笑用兵」這口訣，當談話時語無倫次、笑起來面歪、手腳不聽使喚、走路有困難時，便要立刻找救兵，即找醫生診治。假使這些徵狀只是短暫出現，亦不要忽視，因往往是嚴重中風的先兆，「唔好以為徵狀過一陣好番就唔理佢，其實係上天畀個警號你，通常短暫缺血嘅下一步就係大中風。」

#### 發病後三小時治療關鍵

中風愈快治療愈好，必須把握於發病後頭三至四小時，注射血栓溶解藥物，便有機會讓血管恢復腦細胞供血。七十八歲的陳婆婆兩年前中風，手腳無力，連坐都有困難，被送到伊利沙伯醫院後，趕及在發病後兩個多小時注射血栓溶解藥，數小時後好轉，說話較發病時清晰，加上之後勤於接受康復治療，進展理想，現可使用拐杖走路。七十三歲的梁伯，今年二月小中風，入院治療後康復，但七月又再中風，左手無力及說話口齒不清，妻子及時發現召救護車，入院注射血栓溶解藥後康復。

中風學會會長方道生指，不良飲食習慣令中風年輕化，「上周先有一個四十歲女士爆血管入院。」他警告愈好食的食物愈無益，「好似大閘蟹咁，就非常之壞，雖然好多醫生都鍾意食，但佢哋可能同時食緊藥丸預防，市民都係食少啲好。」