

## 50歲以下患中風倍增 飲食習慣不良 工作壓力沉重

中風不再是長者專有的疾病。據美國今年一項調查顯示，近十年中風致死人數雖下跌兩成半，但中風個案卻增近兩成。本港腦神經科專科醫生更指出，腦部及心血管疾病近年在亞洲有年輕化趨勢，由十多年前每十人僅一位五十歲以下患者，倍增至兩位，成因則與血壓高、吸煙、不良飲食習慣甚至工作壓力等因素有關。記者：余瑋

據經濟合作與發展組織去年發表報告指出，血管出現問題致病，如中風及心臟病，是近十年亞洲國家最常見的死亡疾病。而近二十年來，中風及心臟病致死的個案更佔七成。

### 西化飲食易致病

腦神經科專科醫生盧文偉表示，不少年輕人都誤解中風是「遙不可及」，只有年紀大才會發生。惟實際最年輕可在廿多歲無故患上，成因包括：血壓高、吸煙、不良飲食習慣、缺乏運動和癡肥等。也有一些特殊個案，例如平日睡覺轉身換姿勢，稍為不慎扭傷頸部，都會引致神經動脈撕裂，從而出現中風。他又說，西化飲食習慣是中風年輕化的其中一個原因。薯條等快餐類食物，可導致高血壓、高膽固醇，令適齡正值就業黃金階段的人增加中風風險，也對家庭生計構成重大影響。

現年五十一歲的司徒先生，任職建築測量師。他一直認為自己身體狀況甚佳，去年八月卻在沒有徵兆下突然中風，「沒想到自己會在五十歲時中風，還以為這情況至少六、七十歲時才有。」他承認，昔日工作壓力沉重，脾氣容易暴躁，血壓更曾高達一百六十，可能是中風成因之一。中風後他更出現說話困難和思維遲緩，影響日常生活，「中風後到銀行辦理手續，簽名也要簽很多次。」

幸而，醫生指其腦部神經沒傷及重要位置，故住院十日已出院。其後他定期服藥，出院後兩個月回復患病前七成身體機能，承認自己實屬萬幸，現重新工作已有大半年。病癒後他改變飲食習慣，「醫生指出中風復發機會仍在，為免提心吊膽，我將注意飲食習慣，戒酒及用膳清淡。」

### 資深吸煙族高危

從事貨運的楊先生，四十五歲已先後兩次中風。他是資深煙民，首次中風時僅三十五歲，「第一次中風時自己唔識死，既沒戒煙又忽視飲食習慣，更多吃煎炸油膩食物。」他說，今年四月再次中風，終無法工作，開始擔心自己健康，並下定決心戒煙。

為減低患上腦部及心血管疾病風險，腦神經科專科醫生盧文偉鼓勵市民踏入中年應多進行社交活動，保持腦部健康。飲食方面，建議多吃藍莓、果仁等含抗氧化維他命食物，避免高血壓；多飲牛奶及吃豆類為身體提供足夠蛋白質和鈣，攝取足夠營養；戒煙少酒則是「指定動作」。