



頭條主題

參與最新研究， 遏制華人心臟病高發趨勢



圖為主持研究工作的華裔學者杜哲文醫生。

你想知道下一代該怎樣預防心臟病嗎？心臟及中風基金會投入兩百萬資金，並獲聯邦政府撥款一千四百萬，聯合資助了一個全國性隊列追蹤研究----「聯盟研究 (the Alliance Study)」。該研究希望能找到白人、南亞裔、華裔和原住民等不同族裔的加拿大人患心臟病及癌症的原因。

主持「聯盟研究」的學者之一，多倫多大學醫學教授杜哲文醫生 (Dr. Jack Tu) 指出：「過去很少華人患心臟病。華人的膽固醇水平全世界最低。但現在，無論在中國還是加拿大，華人的心臟病發病率都在急速上升。」

可惜的是，對少數族裔的醫療研究非常匱乏。目前的心臟健康指南都源於對歐裔白人的研究而得出的。「我

們不能想當然地認為這些指南適用於所有族裔。只有清楚各族裔獨特的健康問題，才能有效預防疾病。我們也想知道移民來到加拿大後，生活方式的改變如何影響了患心臟病和癌症的風險」。

研究受訪者將接受一次針對腦部、心臟、肝臟和頸部的核磁共振掃描。這是首次有項目運用核磁共振掃描技術研究亞洲人心室的正常厚度。受訪者將獲得一份個人心臟疾病風險報告。

研究團隊會把從受訪者那裡收集的數據與其他健康數據庫中未來20年的數據做比對，找出新的風險因素預測患長期疾病的風險。所有數據在分析前都會經過匿名化處理。

杜醫生也澄清了華人比較顧慮的核磁共振掃描安全性問題：「核磁共振非常安全，沒有輻射，也不會造成長期傷害。」每個受訪者在接受核磁共振掃描前，都要先在技術員的幫助下完成評估以確保安全。

杜醫生感謝心臟及中風基金會十年前資助他首次進行了針對少數族裔的醫學研究，這為以後更多學者研究加拿大各族裔奠定了基礎。

他的團隊正在招募年齡在35至69歲之間的華裔受訪者。符合條件的受訪者需要完成一系列有關飲食、運動、文化、醫療保健和社區情況的英文問卷。然後受訪者會在多倫多新寧醫院接受核磁共振掃描、驗血體檢以及記憶測試。有需要者可要求翻譯。受訪者將獲得一段個人的大腦及心臟核磁共振掃描短片作為紀念。

如果有興趣，電郵：alliance@ices.on.ca或
電話：(647) 962-8651。
網站：www.allianceheartandminds.ca

發現隱形中風，預防失智症

卡加利大學的研究學者Eric Smith醫生的研究工作集中在中風後最嚴重的後遺症之一——失智症。失智症指記憶和思考出現問題。輕度失智症能使人無法駕駛或做簡單的算數。若惡化下去，病人將失去基本生活自理能力，例如洗澡、穿衣或溝通。

大約有三分之一的失智症和中風有關，兩種疾病有相同的風險因素。因此，預防中風可同時降低患上失智症的風險。

Smith醫生的研究著重關注隱形中風(convert stroke)。隱形中風的症狀一般難以察覺。但是，隱形中風在加拿大很普遍，並且和嚴重的中風一樣可導致失智症。

“大約有二成進入七十歲的加人有一次或多次隱形中風，” Smith醫生解釋道。他希望通過研究隱形中風，找到預測記憶和思維可能出現的問題以及患上中風或失智症的風險的方法。該項研究是找出預防和治療隱形中風的方案的第一步。

Smith醫生的「Pure-Mind」項目是加拿大首個有關隱形中風和失智症關係的研究。該項目獲得心臟及中風基金會撥款，目標是研究一千五百名年齡介於40至75歲



的人。研究者通過對大腦的掃描發現人們是否有過隱形中風，並把結果和每三年一次的記憶測試來做比較。Smith醫生希望能在中年人中找到日後記憶和思考出問題，甚至患上失智症的蛛絲馬跡。若能預測哪些高危人群日後會有失智症，那麼我們就能通過改善生活方式和藥物來預防疾病。

有問有答

阿司匹林 全面看

本信息由多倫多Women's College Hospital和Peter Munk心臟中心的心臟專科醫生Jay Udell提供

問：如果有人心臟病發作，是否可服用阿司匹林？

答：如果你感覺心臟病發作，立即打911。等待救助時，如果對阿司匹林不過敏，可咀嚼兩片81毫克或一片325毫克的阿司匹林藥片。只有在這樣的緊急情況下才需要用咀嚼的方式服用阿司匹林。出現心臟病發作徵兆，可能是因為動脈血管裡有血栓。咬碎服用阿司匹林對溶解血栓有一定作用。

問：布洛芬(ibuprofen)或對乙酰氨基酚(acetaminophen)可以預防心臟病嗎？

答：不可以。對乙酰氨基酚（泰諾Tylenol）對血小板完全無效，無法溶解血栓。布洛芬(Advil)可令血小板不那麼黏稠並緩解疼痛。但高劑量的布洛芬可令血管收縮，反而增加心臟病發作和中風的風險。如你對使用止痛藥的安全性有疑問，請務必諮詢醫生。

本文僅供參考，不能代替醫生或合格醫護人員的診斷或治療。加拿大心臟及中風基金會對本文可能出現的錯誤或遺漏以及採納文章的建議所造成的後果不承擔一切責任。



問：我是否應每日吃阿司匹林預防心臟病？

答：阿司匹林可能幫一些病人預防心臟病，但絕不適用於每個人。如果你身體健康，每日服用阿司匹林可能引起不必要的出血。阿司匹林的作用是通過防止血小板在心臟和腦的血管內凝集形成血塊來預防心臟病發作或中風。但副作用是增加出血的風險，輕則流鼻血，重則腦出血或胃出血。只有那些曾經心臟病發作的人才可能需要每日服用81毫克低劑量的阿司匹林來預防第二次心臟病發作。阿司匹林也可能對患心臟病風險很高的人預防心臟病發作有一定幫助。最好先請醫生評估你的風險因素，並確保你的出血風險低，才開始服用。

運動有助中風後之康復

Kevin Duffy中風時才43歲。中風後右半身癱瘓，不能說話。他在密西沙加市延齡草醫院接受治療，重新學走路和說話，經過艱難的四個月，才可出院，回家繼續康復治療。

然而漫長的生活重建之路才剛開始。

Kevin生病前是皮爾區市府人力資源部的運營經理。中風後已經無法重返工作崗位。

難能可貴的是，Kevin不想讓自己消沈下去，決心開始運動。剛開始只能坐在椅子上用彈力帶練習。“現在我每周運動五次每次一個半小時。”Kevin說道。他喜歡室外運動，因為可充分吸收維他命D。

在家人朋友的鼓勵下，Kevin堅持完成了上千小時的物理治療，終於逐漸恢復。現在他是心臟及中風基金會的義工，也喜歡做家務照顧家人。

心臟及中風基金會資助的研究學者正致力研究運動對中風後康復的重要性。卑詩大學老齡化、靈活性和認知神經科學實驗室的主任Teresa Liu-Ambrose醫生的研究項目是關於力量訓練如何幫助中風後大腦在生理、認知和情緒等方面的恢復。研究成果將有助設計更有針對性的運動課程，幫助更多像



Kevin這樣的中風病人。

除了在家運動，Kevin還每週兩次參加為因中風、帕金森和多發性硬化症等疾病導致身體殘障的病人而設的社區康復項目。Kevin覺得運動的好處不僅是行動能力的恢復。“在那裡，我不僅做運動，也認識到有著相似經歷的人，在康復的路上互相鼓勵。”Kevin說道。

心臟及中風基金會為中風病人及其家人創建了一個新的網上資源提供各種關於康復和運動的資訊，www.heartandstroke.ca/stroke/recovery-and-support。

健心食譜

健康白汁涼拌蕎麥麵

本食譜由許楚珊註冊營養師提供

醬汁材料（約一杯份量）：

- 一瓣蒜頭
- 兩片姜
- 一杯腰果
- 兩湯匙芝麻油
- 2.5茶匙米醋
- 半杯水
- 2.5茶匙醬油

涼拌麵材料（四人份量）：

- 取五分錢大小一捆的蕎麥麵
- 兩個大胡蘿蔔
- 三分之一個青瓜
- 一個小的甜菜根
- 一杯小菠菜
- 四分之一杯碾碎義大利香菜

醬汁做法：

1. 腰果用水泡 4 小時，洗淨瀝乾。
2. 將泡好的腰果和其他原料一起用攪拌機打至非常細滑。可根據個人喜好加水決定濃稠度。
3. 醬汁可在冰箱冷藏室儲存三至四天，也可存於冷凍室。

做法：

1. 煮熟蕎麥麵，瀝乾備用。
2. 胡蘿蔔和甜菜根洗淨去皮。
3. 小菠菜和青瓜洗淨瀝乾。
4. 胡蘿蔔、青瓜和甜菜根切絲備用。
5. 把蕎麥麵、胡蘿蔔絲、青瓜絲和小菠菜放進大碗裡，加三分之一杯醬汁拌勻。食用前再加入甜菜絲（先放甜菜絲會將麵染色）。
6. 可撒一些義大利香菜末作裝飾。
7. 涼拌麵搭配蛋白質食材如切片雞胸肉、三文魚或煮雞蛋，營養又健康。



華人社區

第19屆 心臟及中風基金會 健康知識講座 成功舉行

第19屆心臟及中風基金會健康知識講座於3月18日在大多倫多中華文化中心成功舉行。雖然天氣惡劣，但仍有超過1,200人參加本次活動。本次講座主題探討高質量的退休生活，創造黃金退休歲月。回顧此次健康講座，瀏覽基金會中文網頁：www.heartandstroke.ca/chinese



康復者的故事

法式甜點師Joan Lee嚴重癲癇發作併中風時54歲，昏迷兩個月後醒來，卻在出院前不幸再度中風，只能返回病房急救。經過多年的康復治療，現在的Joan愛讀書、愛漂亮，彈吉它、唱歌劇、打太極、做瑜伽，陪家人，享受退休生活。“中風前我是個工作狂，每天工作18小時，事業高峰期曾代表加拿大，和團隊一起在紐約舉辦的比賽獲冠軍。一直做了37年。直到疾病讓我停下來。在醫院的七個半月徹底地改變了我的生活態度。我接受了心瓣膜移植手術，目前還在家做腎透析。但我比以前更珍惜自己的健康，不能辜負了上天給我的第二次機會。”

請支持心臟及中風基金會

本人樂意支持《心聲》免費期刊及教育活動，茲捐助：

\$10 \$20 \$30

其他 \$ _____

需要退稅收據Tax Receipt

我希望收到心臟及中風基金會的通訊。

支票抬頭：

Heart and Stroke Foundation

郵寄捐款地址，請在信封上註明：

Heart and Stroke Foundation

1300-2300 Yonge Street,
P.O. Box 2414

Toronto, Ontario M4P 1E4

請以英文正楷填寫以下資料：

姓名：_____

地址：_____

電話：_____

電郵：_____

Charitable Registration #10684-6942-RR001

《心聲》顧問：巫柏齡醫生、周志明醫生、朱耀祖醫生。

如欲參與義務分發，或定期索取大數量《心聲》刊物，請致電心臟及中風基金會 1-877-836-8206 或 416-489-6007。

™The heart and / Icon and the Heart&Stroke word mark are trademarks of the Heart and Stroke Foundation of Canada.