

## 腦 中 招

眾所周知，中風即是腦血管意外，後遺症或多或少影響病人活動、理解、說話及吞嚥等能力，並引起日常生活及自我照顧的問題。

別以為中風只向老友記「殺埋身」，這個在香港排名第四位的殺手近年也有向年輕人埋伏的趨勢。筆者過往在私營安老院亦曾遇到「未夠秤」的壯年人士，他們入住原因大多是急性中風引致半身不遂，日常生活瑣事都要依賴照顧者協助。由於角色突然轉變，從而產生無力感和情緒低落。

中風病人往往都曾有不健康的飲食及生活習慣，而意外主因是高血壓和血管硬化。預防

中風的老生常談是必須均衡飲食、不吸煙、避免飲酒、定期做運動、維持適中體重和以正確方法處理壓力……若能定期檢測血壓、血糖和血脂這些血管風險因素，一旦發現有異常，及早介入才可降低中風風險。

筆者最近致電問候一班「賽馬會流金匯」會員，發覺他們不少成了抗疫宅男宅女，活動及運動量減少之餘，不知不覺也吃下不少零食和甜品。如何能有效實踐健康生活模式？趁近日疫情稍為放緩，可重返中心參與由體適能教練個別指導的SMART FIT器械運動班鍛煉肌肉。會員也可往戶外空間或公園急速

步行、緩步跑、徒手操或伸展運動等。網上亦有不少運動短片，大家可在家中按個人能力跟隨專業教練的示範，每星期進行不少於兩個半小時或以上的運動。

「操勞」一番後，可以「愛回家」享美味。煮食時可以多用薑、蔥、蒜、洋蔥、香草及胡椒粉等，以天然調味帶出食物原味，避免加糖和鹽。選擇低脂肉類，如瘦肉、去皮家禽及魚肉等優質蛋白，減少從燴菜及湯羹中攝入油份和膽固醇，並以新鮮水果代替薯片、蛋糕或雪糕等零食及甜品。

總括而言，「腦中招」是可透過健康生活預防的。如有疑問，「賽馬會流金匯」亦有護士諮詢，以及註冊營養師諮詢服務與大家「拍住上」。作為自己健康的主人，就從今日起坐言起行吧！ 作者為賽馬會流金匯註冊護士