



暫時性腦缺血發作： 你須要知道的大腦警號

中風一直是國際公共衛生層面上備受關注的議題，如何預防、降低風險更是重中之重。在過去二十年，醫學界對中風風險管理下了不少功夫，當中暫時性腦缺血發作（Transient Ischemic Attack, TIA）更是中風的警號。

暫時性腦缺血發作：健康盲點

在中風出現前，部份病人或會出現俗稱「小中風」的TIA，這並非症狀輕微的小型中風，其症狀與常見腦中風症狀相同，惟持續時間較短，常於幾分鐘至一小時內回復，沒有後遺症狀，容易遭患者忽略。

文獻指出TIA的患者於隨後三個月內發生腦中風的風險高達17.8%，當中不乏急需醫療支援，故辨識其症狀尤其重要。各位請緊記「談笑用兵」口訣：「談」是指說話及表達能力出現障礙；「笑」是指面部肌肉活動不對稱；「用」是指手腳無力或出現感覺異常，如有以上情況就必須找救「兵」。

持續復康服務，與您砥礪前行

中風近年有年輕化趨勢，可幸的是醫療科技進步，無論中風年期長短，是否過了「黃金復康期」，只要病情處理妥當，持續復康訓練都會為患者帶來進步。有見及此，賽馬會流金匯為患者度身訂造「Smart Rehab中風復康計劃」，由物理治療師進行專業評估，設計針對性的復康訓練計劃，並以此為骨幹，輔以針灸、手法治療，以及一系列創新復康器材科技，如：強化大腦對手部控制能力的希望之手（Hand of Hope）、特別為中風後足下垂而設計的功能性電子脈衝裝置，以及動態步姿研究訓練等，從多角度改善患者的日常生活及活動能力，助患者活出精彩人生，重拾以往的興趣。



預防勝於治療

俗語有云：「預防勝於治療」，有見及此，賽馬會流金匯針對50歲或以上人士的需要和健康狀況，設計了Smart Fit智能器械健體系統訓練，以及各類型的運動班。

前者由體適能教練評估及指導下，進行肌肉力量或耐力訓練，從而達到健體效果，同時亦有專門針對血管功能的訓練模式，利用長時間的帶氧運動增強心肺耐力，有助降低血壓、提升好膽固醇，從而減低患上腦血管疾病的風險。後者更是與Smart Fit系統相得益彰，學員在不同班組中，可學習到在家中亦能做到的肌肉訓練、帶氧和伸展運動（配合合適的器具），改善身體柔軟度及平衡力，從而達到增肌減脂的目標，改善心腦血管健康，防患於未然。



評估體能狀況後，體適能教練會以系統為參與Smart Fit訓練的學員設計個人化的運動企劃，協助他們達成運動目標。

健康篩查助防患於未然

通過各類健康篩查，50+可及時了解自己的身體狀況，並在有需要時作出適切處理。惟公營醫療及復康服務資源有限，公立醫院一般難以提供預防性檢查服務，私營的身體檢查計劃則普遍費用高昂，有經濟困難的社會大眾一般較少考慮。

有見及此，賽馬會流金匯通過教育推廣、健康管理及專業介入，協助50+預防及管理疾病。由護士、物理治療師、營養師、社工和體適能教練組成的跨界別專業團隊提供多元化的自主健康評估、健康篩查、個別諮詢等服務，並與院校和專業團體合作，引入視光檢查、中醫診症、藥劑師諮詢、言語治療、聽力測試等服務，協助50+儲備健康資本，並作出指導及健康跟進。

中風乃嚴重疾病，但不幸中之大幸是隨科技日新月異，預防、治療及復康水平亦大大提高，再加上人腦多變的可塑性（Neuroplasticity），昔日被認為無法復原的功能亦有可能一點一滴恢復。就讓我們一起面對困難，迎難而上，活出喜樂人生。