

預防腦中風指引



腦友心熱線：2794-8811

腦友心網站：www.braincare.org.hk

2007年6月

版權所有、不容借用或轉載，但歡迎原本複印免費送給有需要人士

目錄

1. 中風的常識	第三頁
2. 中風的先兆	第四頁
3. 快速確診腦中風方法	第五頁
4. 中風常見危險因素	第五頁
5. 低膽固醇 / 低血脂飲食指引	第六至七頁
6. 抗氧化營養素	第八至九頁
7. 高血壓飲食指引	第十頁
8. 增加鎂、鉀、鈣質攝取量的要點	第十頁
9. 飲食原則	第十一頁
10. 飲食金字塔	第十二頁
11. 健康食譜	第十三至十四頁
12. 食物膽固醇含量表	第十五頁
13. 膽固醇及血脂的數值	第十六頁
14. 血壓指標	第十七頁
15. 運動的益處及指引	第十八至十九頁
16. 腦友心簡介	第二十頁

中風的常識 中風是腦血管意外，腦部血流突然中斷(腦栓塞)或腦內血管突然爆裂而出血。兩者均會導致腦細胞喪失功能甚至腦細胞死亡。

出血性中風 佔所有中風類別的百分之二十五

最常見的類別：因高血壓造成大腦出現血凝塊；

患者以老年人居多；但近年，中年患者的數字亦續漸增加，除非出血的範圍不大或位於小腦部份，否則很難完全康復，預防更重要。

其他原因 1：動脈瘤破裂—除非可以及時獲得治療，否則死亡率甚高；不尋常的頭痛：最早警號

其他原因 2：腦血管畸型破裂(先天性疾病)—通常患者年紀較輕，很多病例可以用傳統手術或伽瑪刀治療治療；濫用藥物／毒品亦可引致嚴重的腦部出血。

缺血性中風 腦栓塞指局部腦血流突然中斷，佔中風病例七成。

腦栓塞的成因

- 微絲動脈血管栓塞 – 由於腦內微絲動脈血管閉塞。通常是由高血壓或糖尿病引起。這是中國人最常見的中風原因。
- 栓塞 – 血凝塊由心臟或頸部游離到了腦部，堵塞腦動脈
- 腦血栓 – 腦或頸部大動脈內膜沉積膽固醇，形成血塊，使血管完全堵塞

中風的先兆

急性中風的徵狀

說話困難或模糊

吞嚥困難

突然無故地劇烈頭痛

面部、手臂或腿部突然地麻痺及虛弱，尤其是於身體的一側

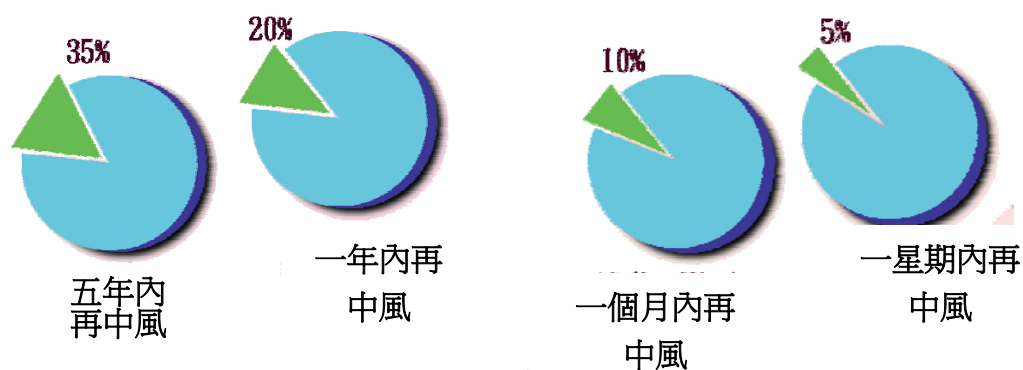
突然思想混亂，說話或理解困難

突然視力出現困難(單眼或雙眼)

突然走路困難，眩暈，喪失平衡或協調能力

暫時缺血性中風 (TIA) 簡稱為小中風。它的起因是血凝塊暫時阻塞腦血管，產生栓塞。這暫時性阻塞會令腦細胞缺氧，令患者出現如上述急性中風的徵兆，但可能會在數份或數小時後，徵兆完全消失，回復正常。TIA 是既短暫而又快速的中風症狀。

TIA 雖是短暫及不會引起永久損害，若不適當地處理，它會有很大機會再發生；而它亦是再次中風的警告症狀，TIA 後的第一個月及第一年尤其特別重要。在美國，有超過三份一曾有 TIA 的人士於五年內會再次中風：



快速確認腦中風方法

是否腦中風？

美國醫生提出，只要旁觀者向傷者發出以下三個問題，便可確知他是否腦中風：

- * 叫他微笑
- * 叫他舉起雙臂
- * 叫他說出一道簡單句子

如果傷者未能做到以上任何一樣要求，請立即撥打 9-9-9，並將傷者的病徵告訴救護人員。

導致腦中風常見的危險因素：

高膽固醇 / 高血脂	高血壓	身體過胖	不良的飲食習慣
吸烟	酗酒	心臟病患者	糖尿病患者

以上的危險因素大部份都與我們日常的飲食習慣有莫大的關係，預防腦中風及曾患有腦中風的人應養成良好的飲食習慣及生活方式。研究指出經常留意及緊密控制：1)血脂、2)血壓、3)血糖及 4)體重的水平，配以健康的飲食習慣及加上每天適量的運動是保持腦部健康及預防腦中風的必備條件。

I. 低膽固醇 / 低血脂飲食指引

血液中含過高的膽固醇、甘油三酸脂、低密度脂蛋白膽固醇(「壞」膽固醇)及過低的高密度蛋白膽固醇(「好」膽固醇)都可導致腦血管堵塞，引起腦中風及腦細胞受損，越來越多資料顯示含豐富抗氧化營養素的食物有助預防中風及保護腦細胞的功能。

脂肪種類

1. 膽固醇

膽固醇是一種脂性物質，除了由身體製造外，亦可從動物性食物中吸取，它是細胞壁的主要成份。其功能包括製造荷爾蒙和膽液。過多的膽固醇積聚在血管壁上會使血管堵塞，引起中風，冠心病及動脈瘤等。

2. 三酸甘油脂

是身體從食物中的脂肪、酒精和醣製造出來，若過量攝取會引致體內甘油三酸脂升高，亦會增加冠心病及中風的機會。

3. 飽和脂肪

其化學結構穩定，在室溫下會凝固，進食過量會增加低密度脂蛋白膽固醇。主要來自肉類、家禽、動物油、奶類、椰子油、棕櫚油。

4. 不飽和脂肪

主要源自植物，基本上可分為：

a. 單元不飽和脂肪

會導致血液中「壞」膽固醇降低，而不影響「好」膽固醇。主要來自橄欖油、芥花子油、花生油、牛油果、果仁。

b. 多元不飽和脂肪

可降低血液中的「好」及「壞」膽固醇。其中奧米加3 脂肪能減低血塊凝成的機會，有助防止血管栓塞，但過多反會導致不良效果，主要來源有深海魚類，如：三文魚、吞拿魚、沙甸魚、鮫魚及鱸魚等；亞麻籽油、芥花籽油、黃豆油及核桃。

c. 氫化油脂 / 反式脂肪 (Trans fatty acid)

植物油在氫化過程中會變硬及產生反式脂肪，其影響與飽和脂肪相似，會降低「好」膽固醇，主要來源有磚裝植物牛油、酥皮油，人造奶油、咖啡忌廉粉、朱古力、拖肥糖、炸魚 / 雞 / 薯條、薯片、酥餅、糖圈餅 (Donuts) 及餅乾等。

抗氧化營養素

抗氧化營養素不是一種藥物或配方，是指食物中有「抗氧化功能」的成份，身體在新陳代謝過程中會產生自由基，自由基會破壞細胞功能，導致血管栓塞及其他病變。在均衡飲食中多選擇含豐富抗氧化營養的食物有助保護血管及心臟。抗氧化的營養素有：維他命 C、維他命 E、胡蘿蔔素 (Beta-Carotene)、蕃茄紅素(Lycopene)、兒茶素 (Catechin)、黃酮素 (Flavonoids)、白藜蘆醇 (Resveratrol) 等。

此外，異黃酮素(Isoflavonoids)、水溶性纖維，亦有助降低血液中的膽固醇，而另一組食物 — 植物固醇 (Plant Sterols) 能抑制腸道膽固醇的吸收，從而減低血膽固醇的水平。

營養素名稱	來源
維他命 C	橙、西柚、檸檬、蕃石榴、黑加侖子、奇異果、木瓜、沙田柚、荔枝、蜜瓜、皺皮瓜、士多啤梨、中國紅柿、柑、芒果、紅毛丹、楊桃、瓜菜類等。
維他命 E	果仁、植物油(如黃豆油、花生油、葵花子油)及全穀類。
胡蘿蔔素	豆苗、唐蒿、芥蘭、莧菜、枸杞、紅蘿蔔、蕃薯、南瓜、菠菜、皺皮瓜、哈密瓜、木瓜、西瓜、芒果、杏脯。
蕃茄紅素	蕃茄、蕃茄醬、西瓜、木瓜、芒果、石榴
兒茶素	日本綠茶、龍井、碧螺春、烏龍茶
黃酮素	柚皮、水果、瓜菜、紅酒、茶
異黃酮素	黃豆、鷹咀豆(Chickpea)、莢豆類。
植物固醇	植物油(如芝麻油、花生油、橄欖油)、莢豆油、蔬果。
水溶性纖維	燕麥(Oats)或稱麥皮、燕麥麩(Oat bran)、大麥(Barley)、蔬果、乾豆類、新鮮豆類、薏米、藻類(如海帶和紫菜)。

II 高血壓飲食指引

患有高血壓的人較易罹患中風及心臟病，因血壓高並沒有明顯病徵，患者容易忽略及早治療的重要性，有研究顯示，增強鎂、鉀、鈣質的攝取量，及限制鈉質的進食量，有助預防及治療高血壓，對於血壓較高的患者，每天鈉質進食量應少於 2400 毫克。

減少進食鈉及鹽份實用貼士：

1. 選購新鮮及急凍的食物，避免罐頭、鹵水、燒味及預先調味的食品。
2. 避免醃製食品，如鹹魚、鹹蛋、榨菜及涼果等。
3. 避免即食食品，如薯片、蝦條、即食麵及快餐食品，如：意式薄餅及即食飯盒等。
4. 煮食時，使用茶匙量度調味品，有助控制使用量，烹調時，多利用檸檬汁、薑、蒜、葱、香草等增加香味，以取代過多的調味品。

增加鎂、鉀、鈣質攝取量的要點：

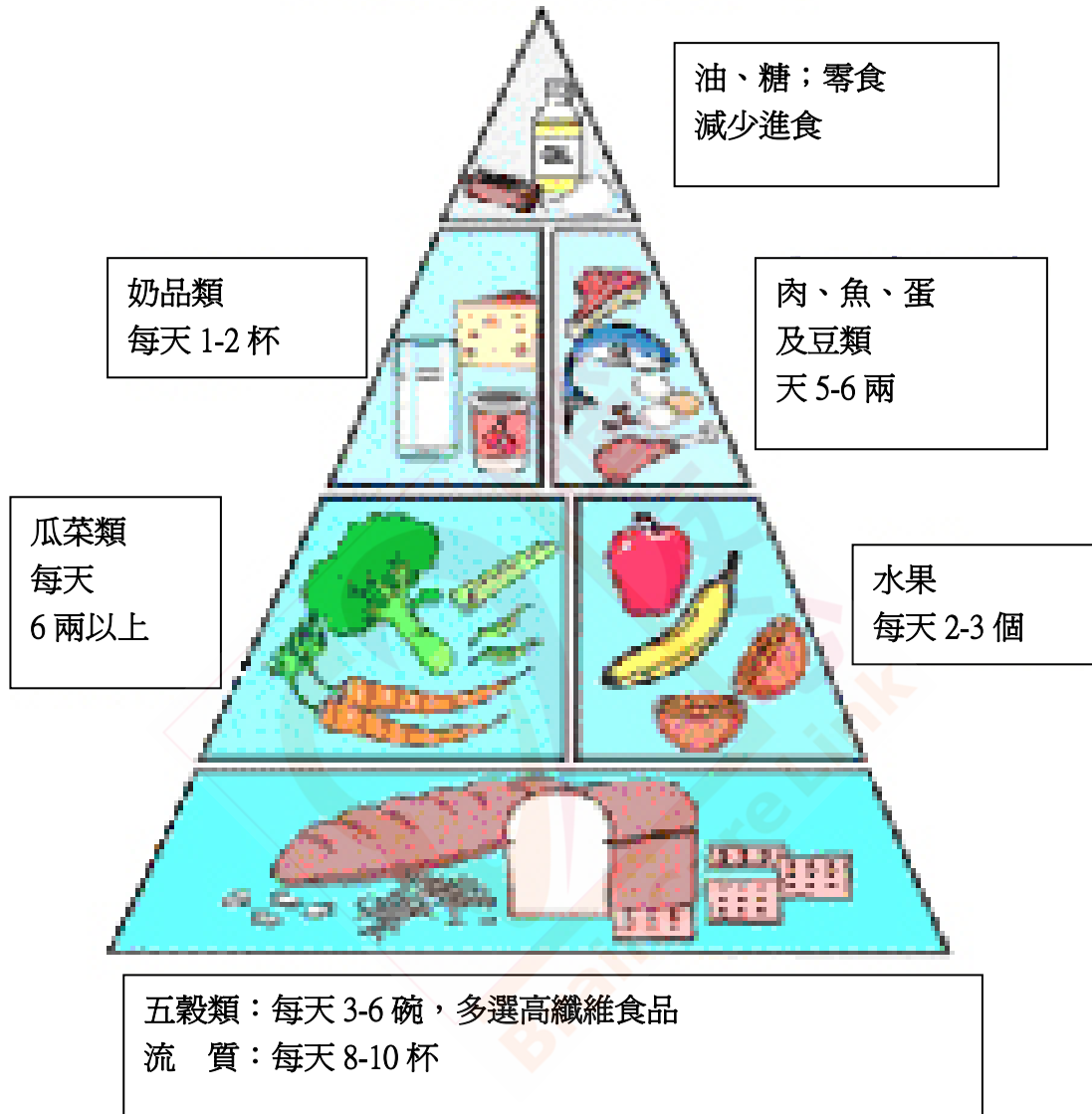
1. 多吃蔬菜水果以增加鉀質及鎂質
2. 多吃未經精製的穀類食物。
3. 選用低脂或脫脂奶類食品以增加鈣質。
4. 適量進食蛋白質，包括肉、魚、家禽、海產及蛋類。食物的配搭，應多選用豆類及果仁類以增加鎂質的攝取量。

只要遵守以下的飲食及生活原則，便能有健康的身體

飲食原則：

1. 飲食要均衡：每天要跟隨健康飲食金字塔的指引進食。
2. 減少進食含高膽固醇的食物
3. 避免進食含高飽和脂肪，氫化油脂及反式脂肪食物。
4. 減少進食高鈉質(鹽份)食物。
5. 增加進食水溶性纖維食物，如：麥皮、乾豆類、蔬菜及水果。
6. 若甘油三酸脂過高，減少進食高糖份食物及酒精飲品。
7. 多進食含抗氧化營養素食物，可減低「壞」膽固醇的黏性度及積聚在血管內的機會。
8. 採用適當的烹調方法，如：蒸、焗、白灼、炆、焗、燒、少油快炒等方法，也可用微波爐。
9. 保持理想體重
10. 每天要有適量運動(每天 30 分鐘適度運動)
11. 每天要有 8-10 杯水份
12. 戒煙及戒酒
13. 如服用薄血丸要避免使用中國藥材及補品，控制維他命 K 的進食量。

飲食健康金字塔



食譜建議

高纖維早餐的選擇(可任擇一款)

1. 麥片(少糖)、脫脂奶、水果
2. 麥包 + 低脂花生醬
3. 生菜吞拿魚(水浸) / 低脂芝士蕃茄、麥包三文治、綠茶
4. 生菜魚球粥 / 冬菇粟米生菜絲瘦肉粥
5. 雜菜免治肉通粉 / 菜遠肉絲米粉

午、晚餐菜式選擇 (午、晚餐除肉類外，應該還包括瓜菜 1-2 碗，
水果 1 個及適量的五穀類)

1. 薑蔥蒸魚、蕃茄葱粒紅衫魚
2. 蕃茄、茄汁豆煮免治牛肉
3. 冬菇馬蹄蒸免治瘦肉餅
4. 西芹、甘筍、珍珠筍炒肉片
5. 瘦叉燒(免叉燒汁)
6. 白切雞、金針雲耳蒸雞(去皮 / 肥膏，免葱油)、青瓜/甘筍草菇雞柳
7. 蒸釀豆腐，碎肉雜菜燴豆腐
8. 白灼蝦、蒜蓉蒸蝦(去頭及每星期最多 1 次)
9. 粉絲蝦米節瓜 / 雜菜煲

湯水建議(所有湯水應先去油)

1. 節瓜肉片湯
2. 菠菜牛肉湯
3. 蕃茄薯仔紅蘿蔔瘦肉湯
4. 木瓜豆腐魚尾湯
5. 金銀菜豬脰湯
6. 雪耳南北杏雞湯(免鷄皮 / 肥膏)
7. 西洋菜、無花果瘦肉湯
8. 冬菇瑤柱雞粒湯(免鷄皮 / 肥膏)

適當小食的選擇(鬆脆的餅乾多數含高飽和脂肪，如：棕櫚油、椰油，不宜多吃)

1. 全麥麵包、全麥餅乾、麥皮
2. 焗粟米、焗蕃薯
3. 脫脂奶、低脂芝士、低脂乳酪
4. 壽司〈健康餡料，如：青瓜、吞拿魚(水浸)、三文魚〉
5. 水果、杏甫乾、西梅乾、提子乾
6. 雜菜汁、甘筍條、西芹條

食物膽固醇含量表（以每 100 克重量計算）：

食物名稱	膽固醇含量 (毫克)	食物名稱	膽固醇含量 (毫克)
海參	51-62	臘腸	150
蛋白	0	蝦	154
牛奶	1-14	蟹肉	40
海蜆	24	鰻魚	50
山羊肉	60	牙帶魚	52
曹白魚	63	墨魚	157
鮮羊肉	70	豬腰	430
雞	75	豬肝	420
鴨	80	全蛋	450
鮭魚	90	蜆	55
火腿	100	魚肝油	500
牛肉	60	羊肝	610
牛油	182	魷魚	112
豬肉	70	蛋黃	1131
芝士	105	牛腦	2300
牛肚	150	豬腦	3100
豬腸	150	鵪鶉蛋	600

資料來源：中國食物成份表 2003

膽固醇及血脂的數值：

檢驗項目	正常	邊緣	不正常
總膽固醇量	< 200 mg/dl (5.2 mmol/l)	200-239 mg/dl (5.2-6.2mmol/l)	> 240 mg/dl (6.2 mmol/l)
高密度脂蛋白 HDL	< 60 mg/dl (1.6 mmol/l)	35-60 mg/dl (0.9-1.6 mmol/l)	< 35 mg/dl (0.9 mmol/l)
低密度脂蛋白 LDL	< 130 mg/dl (3.36 mmol/l)	130-159 mg/dl (3.36-4.11 mmol/l)	> 160 mg/dl (4.11 mmol/l)
三酸甘油脂	40-150 mg/dl (0.45-1.69mmol/l)		

美國心臟學會建議每人每日膽固醇攝取量應小於 300mg

血壓指數：世界衛生組織（WHO）的標準

(以下圖表只供參考，標準會因年齡不同而有所偏差，請向你的醫生查詢。)

	收縮壓單位 (mmHg) (上壓)	舒張壓單位 (mmHg) (下壓)
低血壓	100 以下	60 以下
正常血壓	140 以下	90 以下
境界壓	140 ~ 159	90 ~ 94
高血壓	160 以上	95 以上

成人體重指數計算法

體重指數 = 體重(公斤) / 身高(米)²

體重指數	體重狀況
<18.5	過 輕
18.5~22.9	正 常
23~24.9	過 重
25~29.9	輕度至中度肥胖
>30	高度/極度肥胖

資料來源：香港衛生署

運動的益處

適量的運動對健康有莫大裨益，對殘疾人士尤為重要。長期缺乏適量運動會引致很多不良後果，例如肌肉會因長期缺乏運動而萎縮，令到關節的活動能力下降，引致骨質疏鬆、肥胖、中風和心臟病等。

經常進行適量運動可改善健康狀況，帶來下列益處：

- 加強心肺功能，促進血液循環，
- 增強體能及減低血液中的膽固醇。
- 鍛鍊肌肉，減少出現骨質疏鬆的機會。
- 增加關節的靈活程度，延緩老化現象。
- 消耗體內多餘脂肪，有助控制體重。

運動指引 — 健全人士

每天做 30 分鐘運動，運動無須劇烈，也可促進身體健康。每日的運動量，只要相等於消耗 150 卡路里熱量，已足以令身體獲益。簡單來說，令人心跳加速加強、流汗或呼吸加重的運動，都可視作劇烈程度、中等或適量的運動。

運動指引 — 殘疾人士運動建議

姿勢— 殘疾人士可按其個人能力，選擇下列不同的運動姿勢：

躺臥— 適合行動不便和四肢殘弱的人士。可自行進行運動或請他人協助。

坐— 適合不能站立過久或下肢殘缺的人士。須坐在高度適中、能使雙腳到地、有靠背的座椅進行運動。

立— 適合雙腳能夠平穩站立及承托身體重量而無需別人攙扶的人士。

(如無特別附注，可採用上述任何一個姿勢進行運動。)

呼吸運動— 適合所有人士。方法：合嘴，以鼻孔慢慢吸氣，使肺部擴張，然後用口呼氣。

運動次數及時間

初學者可由每星期兩次，每次 15 分鐘，逐漸增至每天 30 分鐘。如身體過弱，可由家人照顧者協助進行運動。

腦友心是由四個腦損病人自助組織(慧進會、新健社、腦同盟、腦友滙)聯合組成的一個機構，致力以不同形式的活動，推動社區認識腦科病患及防預訊息，以及自助組織的積極信念。累積多年經驗，我們明白令市民大眾正確認識腦損疾病，才是有效減低腦損疾病發病率的方法。

因此，我們一直推行多個公民教育活動，如到校分享，講座及展覽等等。

另外，我們亦提供一條熱線 2794-8811 及一個網站 www.braincare.org.hk，讓腦損患者、患者家屬及一般市民查詢及瀏覽病科相關資料。

鳴謝



偉倫基金有限公司

如對此小冊子內容有任何意見，歡迎致電、傳真或電郵給我們。

腦友心辦事處 電話：2338-8076 傳真：2794-8877

電郵: info@braincare.org.hk

地址: 九龍黃大仙橫頭磡邨宏禮樓地下社區復康網絡