

會員登入

名稱：

密碼：

記住密碼三十天

[免費登記](#)

名人專訪



換心女童重踏校門

專家話

- 婦女患癌 肥胖是元凶之一
- 慢性病管理計劃
- 工時過長醫生易出錯
- 嶄新技術治療心房纖維顫

最新活動及講座

- 「冠心病」講座
- 復康專科及資源中心流動展覽服務
- 「趣談消費心理」講座
- 「失智症認識及照顧技巧」工作坊

專家話 ▶ 小城大夫

聞「風」色變

聞「風」色變



[zoom](#)

中風是老年人聞之色變的疾病，它可怕的地方，不在於此病會致死，因為很多疾病都可致死，而是它可以嚴重致殘。患此病者，受苦的不獨自己本身，其家人亦是直接受累的一群。

近年到過多間老人院為住院的老人家治病，發現大部份都是患了中風的老年人。記得有次看到一位老伯伯，由家人推著輪椅入院。由第一天到達護老院，他已哭過不停，問其家人，訴說已中風一個月餘。中風病人可以話有苦自己知，既失去活動能力，有些同時出現語言障礙，更甚要離開自己居住多年的地方，到這陌生的老人院，你說不哭才出奇呢！我見過很多老年中風患者，有些見人便哭，有些偷偷飲泣，其實部份已繼發抑鬱症，但很多時患者不懂說、不懂表達，往往會被忽視患上此症。作為醫者除幫患

者針灸、診脈之外，照料他們的心靈亦很重要，希望透過關懷，使他們盡快適應新的生活。

中風之為病

古時認為是因為受邪風所侵，以口眼歪斜，偏身廢用為主要特徵。近代中醫則認為，中風乃其人身先虛，再感外邪而發病。所謂外邪就是指風。但中風不光指外邪（外風），還有內風。引起內風的原因正是由於肝腎虧虛，肝陽上亢化風上擾所致，此乃內風。內風的殺傷力其實比外風強，這是由於患者長時間的生活不當引起的，諸如嗜酒、嗜煙、房事過勞、工作壓力過大、長期休息不足等等，所謂冰封三尺，非一日之寒，此病並非一朝一夕得來的。

現代醫學認為中風的致病原因有很多，但以心腦血管出現病變為主，如血液黏稠度增加、凝血異常、血管硬化等。

有哪些人是中風的高危一族呢？患有高血壓、糖尿病、高脂血症、心臟病、嗜酒、抽煙等，都是高危人士，特別是嗜酒者，我臨床看到的病人，十個有八個都有飲酒習慣，而且是嗜飲烈酒。還有，此病有遺傳傾向，父母有此病，自己便應多加留意身體，盡量避免那些誘發因素。

全方位預防

防治心腦血管病是預防中風的最好方法，日常方面，應培養健康生活方式及合理膳食，減少脂肪的攝入，實行多菜多蔬果少肉飲食，多吃魚類，少飲酒，戒煙，限鹽，配合適量運動，如太極、氣功及健體操等，同時亦須保持心境開朗，這些都是有效減低或延緩心腦血管病，乃至中風病的發生。

若為高血壓及糖尿病患者，應將相關指數控制在正常範圍內。除此，可適當地配合藥膳食療，務求從生活每一個環節上預防中風。事實上，中風是一種因長時間生活失衡引起的一種疾病，所以要預防必須從生活每一細節開始。

撰文：上善堂中醫出診服務中心主治中醫師及康傑國際體檢醫療中心（中醫部）顧問中醫黃劍峯

考獲香港大學中醫內科學碩士研究生、澳洲皇家墨爾本理工大學健康科中醫學士、浸會大學中醫專業文憑。現為香港中醫藥管理委員會註冊中醫（全科及針灸），主治老人科、婦科及皮膚科。著作有《防治都市病——湯水篇》、《幸福媽咪懷孕食譜》及擔任《家有哮喘兒》一書中醫顧問。

電郵：sheungsintong@yahoo.com.hk

電話：2858 0556

18-09-2008

Email to FRIENDS

| 頭條醫聞 | 健康專線 | 專家話 | Keep Fit 大道 | 熱門病變 | 醫學新知 | 專家信箱 | 聯絡我們 | TOP ▲

本網站內容只供參考，無意取代專業醫療諮詢。讀者如對個人或親友健康產生懷疑，宜及早諮詢醫生或其他醫護人員，以免耽誤診治。我們盡力確保本網站內容之準確性及可靠性，唯不會就任何不確或遺漏而承擔責任。

© 2009 Next Media Interactive Limited. All rights reserved.
版權所有 不得轉載

私隱聲明 | 刊登廣告 | 聯絡我們

execution time : 19.05 ms