總監俱樂部

會訊

2014 年 8 月號

俱樂部於每個星期五晚黃昏 6 時至 8 時半，在不醉吧設有會員免費任飲啤酒 (Free Drinks)，會員攜同親友出席，每位親友酌收活動贊助費 30 元，歡迎會員參加。

備註：假期除外

歡迎新會員加入

基本會員

吳聲樂	歐陽偉傑	林嘉麟	鍾明浩	林陽喜	柳嘉儀	居燕芬	陳錦生	鍾小莉
黃偉傑	李偉倫	陳建鴻	胡潔寶	梁顯裕	蕭敬倫	李凱婷	蔡佩蓉	楊啟聰
陳重源	鄭貴華	王柏源	倫慧敏	劉海濤	鄧厚基	梁家光	高令儀	李焌煒
黃國榮	曾嘉俊	簡汝謙	岡地俊幸	林超英	黎懿欣	曾偉雄	吳計諱	劉淑貞
林國湧	余家輝	周恩平	吳漢仲					

貴賓會員

王春樑　林新發

附屬會員

廖俊榮　梁立勤　麥玉美

顧問：陳栢泉　　總編輯：關景賢

可能中風了！

很多人以為中風就是嘴歪眼斜、半邊癱瘓，事實上多數中風當下的症狀並不明顯，很多病人以為自己不是中風，耽誤搶救時間。

只要突然頭暈、說話不清楚、走路不穩或 65 歲以上出現憂鬱症狀，甚至失智，都可能是中風，即使症狀輕，也要趕緊就醫檢查。

容易被忽略的中風症狀

間歇性跛行

常被忽略的中風症狀之一是間歇性跛行，俗稱「腳中風」。原本可走 5 公里的人，現在走沒多久就腳痛到走不下去，需要站一下等血液回流之後才能繼續走，這可能是周邊血管動脈硬化，如果是腰椎疼痛，躺或坐沒多久就恢復，那就不是血管的問題。

突然一隻手或一隻腳舉不起來，沒有伴隨痛、麻

像是突然沒有力氣拿起筷子、扣釦子，雖然沒有伴隨痛或麻，且沒有感覺異常，也可能是中風，很多病人會以為是神經壓迫到，通常這種單純的無力發生在單手或單腳末梢，且還能行走，很常被忽略。

很厲害的暈眩

有些人沒有出現手腳無力或偏癱，卻突然劇烈暈眩，暈到走路不穩或不想說話，有時會口齒不清，那要非常小心，這可能是小腦中風。

小腦中風是很可怕的中風，不論出血性或缺血性，嚴重的話會壓到腦幹——生命中樞。

眼睛模糊，突然一邊看不清

通常眼睛看不清楚會去找眼科，因為沒有手腳無力，這種最容易被延誤。

一般的視力不好通常是漸進產生，但如果是突然間兩隻眼睛同時看不到某一側（急性視野缺損），走路時常撞到桌腳或走在路上一直偏往某一邊走，很可能是某一眼的動脈塞住了，俗稱眼睛中風。

1. 複視

遮住一眼時，視線變成兩個，這是單純眼睛器官出問題，如果沒有遮住單眼，用兩隻眼睛看卻看成兩個，很可能是腦幹動脈神經出了問題，通常是嚴重威脅生命的腦幹中風。

2. 耳朵一邊突然聽不到

聽力漸進式慢慢受損，這是單純耳朵的問題，但如果突然一邊聽不到，就可能是耳朵中風。

3. 癲癇

有些中風會以癲癇表現，出現連續不由自主的行為，例如一直繞圈子或一直開開關關門。

4. 頭痛

如果出現嘔吐、噁心、怕光、怕吵、一動就頭痛需要休息才會好的偏頭痛症狀，較容易產生缺血性腦中風，尤其是預兆型偏頭痛，出現閃光、眼冒金星、視野有盲斑擴散、物體變形、視線模糊，要特別留意。

通常偏頭痛有兩種，*神經性*與*血管性*的頭痛。一般的頭痛屬於神經性，多跟肌肉緊繃或壓力有關，多在傍晚發作，肩頸痠痛、睡不著。

血管性的頭痛通常會在早上發作，很累、頻頻打哈欠，偏頭痛不一定會頭痛，有時以暈眩來表現，不可輕忽。

暫時性腦缺血

突然一隻眼睛看不清楚，像黑色窗簾蓋下來（黑矇）或突然劇烈頭痛、暈眩、失去平衡感或說話遲緩、理解有障礙，但這些症狀出現5~10分鐘之後，24小時內又恢復正常，可能是暫時性腦缺血，俗稱小中風（TIA）。

意思是，腦部血管突然塞住，沒多久又通了，雖然神經影像學上看不出來，但實際上細胞有受損，暫時性腦缺血就等同於心臟病裡面的心絞痛，雖然血管沒有完全塞住，但表示血液供應出了問題，這是一個警訊。

不論出現小中風症狀多久，都應立刻去急診。出現小中風第一個月至一年內要特別當心，根據統計，有一成的小中風患者在一年內發生嚴重腦中風。

決戰黃金90分鐘！

一旦腦血流受阻，一分鐘之內會有190萬個腦細胞因缺血造成永久性傷害，只要大動脈一阻塞，在短短5~10分鐘內，腦細胞就會死掉三分之一，腦血管一阻塞，其他血管也會很快遭殃，必須緊急搶救。

治療急性腦中風形同跟時間賽跑，到院後的檢傷、神經學加上電腦斷層等影像檢查，最快要一個小時，排除出血性中風之後還要評估能不能施打血栓溶解（年紀太大、血壓過高、正服用口服抗凝血劑或之前有出血史等，都不能打），如果發生症狀兩小時後才送抵醫院，將嚴重壓縮血栓溶解的治療時間。

發生症狀30分鐘內甚至更短的時間，就要到醫院急救。

如有任何問題，應請教你的家庭醫生。

亞伯教你煲靚湯

材料：

響螺頭十兩，淮山二兩，玉竹一兩，陳皮二錢。

烹調方法：

將響螺頭洗淨，切成塊狀。用粗鹽稍為醃洗去潺，再用滾水燙洗及沖洗乾淨。淮山、玉竹、陳皮浸軟。將六至八碗清水注入瓦煲，煮滾。放入全部材料，慢火煲煮一至一個半小時，放入適量鹽調味，即可享用。

淮山玉竹螺頭湯

功效：

健脾養陰、清熱潤肺。

使用時注意：

感冒未癒或脾胃虛寒者，不宜飲用。

金陶軒

八月份新菜式推介

大石砸蟹　例牌 $180

田園豆腐沙律　每碟 $80

秘製魚仔醬茄子牛仔骨　例牌 $95

涼拌四季豆鮑螺絲　例碟 $60

蜜椒窩巴桶蠔　每桶 $190

魚湯艇皇浸時蔬　例牌 $105

麥皮蝦　例牌 $160

燒汁香蔥銀雪魚方塊　例牌 $120

如有更改 恕不另行通知

如有任何查詢，請致電 2730 8668