

小心酒精和藥物

狂飲和經常喝過多的酒會使血壓上升。有些用來醫治花粉熱、傷風和其他微恙的藥物也可能會使血壓上升——欲知更多的資料，問問你的醫生或藥劑師吧。

下週（九月三十日至十月四日）是國立中風警覺週——如果你還沒有改變你的生活方式，這是開始這樣做的好時候。如果你最近沒有量血壓，也是請你的醫生替你量血壓的好時機。中風者康復協會 (the Stroke Recovery Association) 是一個幫助那些曾中風的人及其家人的團體。若要與他們聯絡，請電(02) 9550-0594。該協會在各地有一些會所。有些會員來自非英語的背境。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

**預防中風：
是改變你的生活方式的時候嗎？
PREVENTING STROKE:
IS IT TIME TO CHANGE
YOUR LIFESTYLE ?**

中風是一種類似心臟病發的疾病，但它是與腦部有關而不是與心臟有關。兩者都是當動脈被堵塞時發生問題。如果是通往心臟的動脈被堵塞，就會導致心臟病發；但如果是通往腦部的動脈被堵塞，就會導致腦部突然受傷，這可能會暫時或永久地影響那人的思考能力、言語、動作和官能。

但是，正如同心臟病一樣，我們可以做很多事來減少出現中風的可能性。澳洲腦科基金會 (Australian Brain Foundation) 指出：改變我們的生活習慣有助於預防這往往是摧毀性的症狀，每年在澳洲有三萬七千人受中風的影響。三分之一的人會在三個月之內去世，而且有更多人會永遠變成殘廢。

以下是怎樣減少這種可能性的一些建議：

有助於預防中風的飲食

吃包括大量全麥麵包、粉麵、飯、其他穀類、不同種類的蔬菜和水果的飲食在兩方面有助於預防中風（但應吃少些脂肪）。減少所吃的脂肪——例如切去肉類上的脂肪、家禽上的脂肪和皮、用低脂的乳類產品、只用少許的牛油、人造黃油和油及避免吃太多脂肪多的零食和外賣食品有助於減少你的血液裏的膽固醇——膽固醇是能夠堵塞動脈的物質。吃少些脂肪也較易保持健康的體重——身體過重的人更易血壓高，血壓高會增加出現中風的可能性。

避免吃太多鹽也有幫助。有些人吃了大量的鹽就會血壓上升。吃較少的鹽的好方法包括用其他的調味品來代替你一般加入食物內的鹽（在飯桌上或當你烹飪時所用的鹽）——例如：放入你喜歡的香草和香料、或額外的蒜頭和薑、或少量檸檬汁。用濃味的新鮮蔬菜也有幫助。記住：你在超級市場所買的很多食物——包括乾酪、牛油、人造黃油、肉類〔例如火腿和意大利鹹臘腸(salamis)]和很多罐頭食品——已含有鹽。買那些在標籤上寫著「沒有額外加鹽」(no added salt)或「已減少鹽的份量」(reduced salt)的那些牌子吧。

經常運動

除了使你感覺更好和看來更好看之外，每天步行半個小時有助於降血壓和保持健康的體重。身體活躍的人高血壓或患心臟病或動脈病的可能性較低，這也可能是因為運動和活動有助於減少壓力——有些醫生們相信太多壓力也更易導致高血壓。

戒煙

這可以使你多活很多年。抽煙是導致中風和心臟病的其中一個主要因素。