



## 打邊爐突拿不穩筷子

### 6歲男孩確診「煙霧病」

◀火鍋含大量的鈉，攝取過多或會引發心肌梗塞、中風。



▲家長應多留意孩子健康狀況，若有疑問，應盡早帶孩子求診。

年人的中風！」馬上帶孩子到當地醫院急診，總算脫離了生命危險。

醫生表示，檢查未發現田田存在任何先天性腦病，因此，這次嚴重的疾病可能是肥胖和不健康的飲食，高血壓，運動量不足，長期沉迷電子遊戲、熬夜導致精神緊張、亢奮等原因造成。一般13歲孩子的平均血壓在

118/60mmHg左右，而田田溶栓治療後的血壓也有134/74mmHg。他續指出，「學校復課後，孩子從居家自由散漫的狀態迅速轉變為緊張的學習狀態，壓力陡增。如果沒有及時調整，也可能會誘發腦血管疾病」，家長應提高警惕，培養學童形成健康的生活、飲食習慣。

## 兒童脾胃較弱 火鍋食材應慎選

天氣開始轉冷，很多家庭會選擇吃火鍋，但小朋友腸胃可能發育未完全，脾胃較弱，消化功能不及大人，兒童吃火鍋時，家長應多加留意。

打邊爐較一般晚飯時間長，容易較平日吃得多，另外有部分食材不適合小孩進食，尤其雞子含較多激素，對孩子發育成長有影響。

脂肪含量高及重口味食物會增加患上心血管疾病的風險，不宜小孩食用。

### 不建議兒童食用的火鍋材料

- 雞子（高脂肪、高膽固醇，含較多激素）
- 肥牛（多飽和脂肪，或增加膽固醇水平）
- 芝士腸、午餐肉等肉類加工食品
- 魚皮餃（加入肥豬肉，含較多飽和脂肪，不利心血管健康）
- 響鈴、炸魚皮（經油炸，脂肪含量高）
- 花膠（小朋友較難消化）
- 蝦蟹貝鮮（難辨是否煮熟，或影響腸胃健康）

## 留意小孩中風症狀 及早送醫

不同年齡的人都有可能患上中風，千萬不要忽視風險。然而，兒童中風和成人中風並不一樣，家長要留意。

### 嬰幼兒中風類型

未滿一歲的小孩有很大的機會經歷中風，有報告提到產期前後的中風案例，有大約80%至90%的中風是栓塞導致，10%至20%是腦出血導致。

### 病因和危險因素

#### 兒童的危險因素：

包括心臟疾病、先天缺陷、鎌刀細胞疾病（Sickle Cell Disease）、供應腦部血液的血管出問題、血栓缺陷、感染、腦傷、缺水。

#### 產前產後中風的危險因素：

主因仍未知，有可能包括先天性心臟病（Congenital heart disease）、缺水、感染、血栓缺陷，或胎盤有狀況。

### 徵兆和症狀

較典型的症狀為單側肢體手腳無力。其他如言語困難、意識不清、抽搐、頭痛、暈眩、嘔吐等，也可能是兒童腦中風的臨床症狀。整體而言，兒童腦中風的診斷因發生率低，且檢查不易，一般較難在第一時間診斷出腦中風，據統計，發病至確診平均需一天半的時間。

### 預防中風

預防兒童中風很困難，及早診斷也許可以幫助預防併發症及處理危險因素，或許能幫助減少復發風險。

了解小孩中風的可能症狀，可以幫助家長好好保護孩子，包括更好的診斷、更好的治療和更好的恢復。

