



NEWSPAPER COLUMNS

風起守護 | BE-FAST 口訣急救中風

老幼齊學化險為夷

19 October 2025

劉巨基 醫生

香港大學李嘉誠醫學院

內科學系臨床副教授、香港大學中風研究組主任

世界中風組織把每年的 10 月 29 日，定為「世界中風關注日」，提醒大家中風作為全球「第二號殺手」有多兇險，令到多達三分之一中風患者有中度至嚴重殘疾。

香港大學中風研究組 (HKU Stroke) 與瑪麗醫院一直合作推動防治中風。近年發現大眾常誤解病徵，以為手腳麻痺、口齒不清只是太累。其實治療中風分秒必爭，在公眾教育上，除了成年人要熟記急救口訣，兒童教育同樣重要。

為何要教導孩子？因為他們是家中的小小守護者，能夠把中風知識與應變方法帶回家中，傳遞給父母、祖父母等長輩們。小孩甚至能夠活學活用，當察覺家人嘴角歪斜、說話含糊、手腳無力時，立即提醒求醫，提高康復機會。

家中老幼齊學中風知識

臨床上，我們常聽到這樣的故事：一開始只是突然單側手臂麻痺乏力，或頭暈兼言語不清，以為休息就好；怎料症狀迅速惡化，最終半身癱瘓。其實這是中風初期的典型訊號，當腦部供血受阻，腦細胞因缺氧陸續死亡，就會形成中風。

估算顯示，急性缺血性中風若未即時治療，每分鐘可能有多達 190 萬個神經元死亡。失去的神經元愈多，功能損失愈嚴重，可能導致半身癱瘓、記憶受損等後遺症。

為免延誤求醫，值得深入認識中風主要徵狀，包括突發的：半邊身體(手、腳、臉部)無力，感覺麻痺或失去知覺；言語不清，或說話表達困難；眩暈(天旋地轉)，手腳不協調，步伐不穩、失去平衡；失去局部視力或視覺出現重影。

有一個語帶相關，好用又易記的急救中風口訣「BE-FAST」：

B (Balance 平衡)：突然頭暈、搖晃、失去平衡；

E (Eye 眼睛)：視力突然模糊、缺損或看見重影；

F (Face 臉)：臉部是否對稱，如果一邊下垂，可能是中風徵兆；

A (Arm 手臂)：手臂或腿部感到麻痺無力、抬不起；

S (Speech 說話)：口齒不清或說話表達困難；

T (Time 時間)：一發現上述病徵，立即求醫。

卡通繪本趣談中風應對

環顧世界各地，也讓兒童一起學「BE-FAST」。澳洲、英國、日本等地，有不同機構先後推出繪本、漫畫和動畫，讓幼童到高中生都能掌握重點，認識中風。有研究顯示，日本一項針對小學高年級生，約 30 分鐘的中風漫畫和動畫課堂教學，已顯著提升他們對中風病徵，以及盡快求援的認知。

現實中，不少中風個案在家中發生，兒童有時是唯一在場者；若患者說不清、動不了，無法自行求救時，孩子能夠辨識症狀並即時求助，往往就能挽回一命。

適值世界中風關注日將至，即將有一本結集家傳戶曉卡通角色、講解 BE-FAST 和中風知識的中英對照繪本，首次登陸香港。筆者及香港大學共同參與創作，盼以有趣易明的方式，把中風教育帶進兒童世界和每個家庭。

及早治療減低治療風險

另一方面，遵從急救中風口訣，讓中風患者及早治療的好處很直接：愈快阻止腦細胞壞死浪潮，對腦部傷害愈少。針對缺血性中風患者的緊急治療，主要有兩種方法，第一種是溶栓治療，須於病發 4.5 小時內，注射血栓溶解劑，疏通堵塞的血管。

第二種是血管介入動脈取栓術，通常於病發 6 小時內接受治療，吸走頭顱內堵塞大動脈的血栓。兩種治療方法，均有助挽救尚未缺血亦未壞死的腦細胞，減少中風引致長期殘障及死亡的風險。

至於出血性中風治療，多會透過藥物控制血壓及血凝固指數，減少腦血管再出血，視乎血塊大小、位置、有否併發症等因素，決定是否需要進行外科手術，以提取腦內的血塊。

當一家大小都懂得中風知識、以及如何應對，萬一病發時就能更快求診，減少腦部缺血壞死範圍，以及減低引發嚴重後遺症，如肢體殘障、言語與吞嚥困難、認知障礙等風險。記住：BE-FAST，徵兆認得快，治療不耽擱，康復更有望。