

布碌崙首屆健腦資源日：華人糖尿病風險高

記者顏潔恩／紐約報導 2023-05-23 世界日報 Worldjournal



阿茲海默症關愛服務組織日前在班森賀舉辦第一屆碌崙健腦資源日。(記者顏潔恩／攝影)

布碌崙(布魯克林)華裔人口急劇增長，阿茲海默症關愛服務組織 CaringKind 日前攜手州參議員曲怡文、松柏之家社區服務中心等 20 多家機構，日前在班森賀舉辦第一屆碌崙健腦資源日活動，帶來各種健康資訊；專家指出，華人患糖尿病的風險相對高，每兩人就有一人患病，若出現跡象一定要及時治療。

當日多家醫療、健保機構設立攤位，提供免費諮詢和資源，同時還有健康教育遊戲、豐富獎品給幸運兒抽獎，以帶娛樂性質的方式提高民眾對健康的意識；講座包括紐約大學醫學院助理教授胡璐博士主講「通過預防糖尿病來保護大腦」、老人法資深律師楊佩玲主講長者財務和醫療委託。

胡璐提到，華裔患上糖尿病的機率相對高，曾對 2000 名華人進行健康調查的數據披露，超過半數患有糖尿病甚至處於高危期；由於糖尿病會引發其他嚴重的併發症，如失智症、破壞視覺、腦部、腎臟功能衰退、甚至面臨截肢等狀況，民眾上了年紀後一定要通過各種方式控糖。

另一方面，民眾也能通過均衡的健康飲食、適當運動等方式，減低患病的風險，若能把體重減輕，也能幫助保持身體健康、行動方便；一日三餐內要增加對蔬果的攝取，有些人擔心食用果糖過量，其實適當吃水果還是對身體會帶來好處。

阿茲海默症關愛服務華人外展經理石蔚靜提醒，記憶力衰退導致生活受影響，不是正常老化的一部分，可能是罹患阿茲海默症的先兆；該症狀會隨著時間漸近而惡化，變成腦部頑疾，造成神經細胞功能的逐步喪失，華人本身要提高警惕，也要留意身邊的人。

當日活動也獲得市議員紀思庭(Justin Brannan)、阿維萊斯(Alexa Aviles)辦公室的支持，參與機構包括亞美醫師協會、華人策劃協會布碌崙分會、第一保健、瑪摩利醫院、百康仁德、真愛護理公司、聯合保險、維家保健等。



阿茲海默症關愛服務組織日前在班森賀舉辦第一屆碌崙健腦資源日。(記者顏潔恩/攝影)