

apophasis / November 13, 2012 07:40PM

[\[公共衛生\] 國衛院學者舉出5大指標計算中風發生率](#)

[公共衛生] 國衛院學者舉出5大指標計算中風發生率 ([英文版](#))

《中時電子報》(2012/11/12) 國家衛生研究院教授溫啟邦11月11日發表「中風科學算命攤」，研究發現以「是否有吸菸」、「喝酒」、「體重過重」、「吃素」及「運動」等生活指標，就可以預測未來可能中風機率，連吃全素也成為中風危險指標！學者提醒吃全素者適當運動、補充營養，幫助增加體內好的膽固醇保護血管彈性，降低中風機率。

溫啟邦在臺灣醫學會研討會發表研究報告，經歷超過八年研究分析五十萬人健檢資料，以抽菸和喝酒等五大生活指標，搭配是否有高血壓、糖尿病、貧血、慢性腎臟病等慢性疾病，預測準確率高達到八、九成以上，提醒民眾平時多注意生活習慣，找出「趨吉避凶」的方法。

溫啟邦指出，很多人認為膽固醇過高易造成中風，刻意吃素或吃降膽固醇藥物，卻忽視膽固醇過低也容易導致出血性腦中風。根據資料顯示，五十萬名受檢者中，吃全素超過兩萬人，研究發現他們的膽固醇比未吃素者低，其中若總膽固醇每百CC為一八〇毫克以下，中風機率較正常人增加一.五倍，而一三〇以下者，中風風險更比一般人多出三倍。

中國醫藥大學醫療體系總執行長、神經內科醫師許重義表示，適量的膽固醇可保護血管，膽固醇過低會使血管脆性增高，容易發生腦出血。平常要跟膽固醇「和平相處」，就是要採取「中庸之道」，膽固醇值不要過低或過高，建議總膽固醇維持在每百CC二〇〇至二四〇之間。

溫啟邦則提醒，運動可幫助體內產生高密度脂蛋白，也就是好膽固醇，吃全素者可透過每天至少十五至卅分鐘的運動，並適時補充營養，避免膽固醇過低。

資訊來源：

[中時電子報 2012/11/12](#)

[National Science Council International Cooperation Sci-Tech Newsbrief](#)

Edited 1 time(s). Last edit at 11/13/2012 07:44PM by apophasis.
