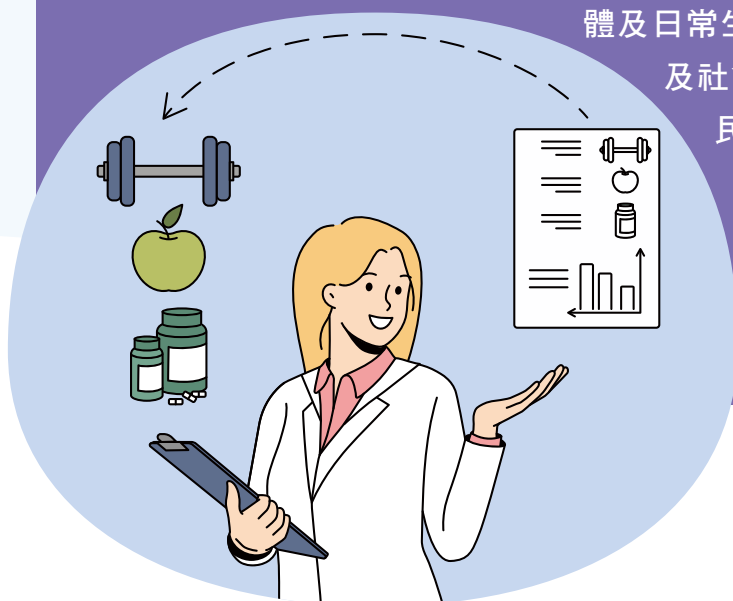


腦中風次級預防 從血脂管理開始

衛生福利部每年都會公布最新國人十大死因，其中，腦血管疾病長年位居國人十大死因第4至第5位，綜觀近十餘年，已呈現逐年下降趨勢，但得病後所造成的嚴重失能狀態，雖然中風後造成的失能可透過積極復健改善肢體及日常生活功能，但仍可能對個人、家庭

及社會造成長期負擔。國民健康署呼籲

民眾重視腦中風危險因子的預防與管理，90%的中風危險因子屬於可控制因素，透過積極控制與健康管理，可有效降低腦血管疾病發生及再發的風險。



文 / 羅玉玲

國泰綜合醫院個案管理師

腦 血管疾病發生的八大危險因子包含：高血壓、高血糖、高血脂、心房顫動、吸菸、肥胖、運動量不足及腦中風家族病史等，其中，三高（高血壓、高血糖、高血脂）不僅是腦血管疾病的重要危險因子，也是多項慢性病、心血管疾病及腎臟疾病的共同風險來源。因此政府也推動「三高防治888計畫」（80%三高病人加入照護網、80%收案病人接受醫療照護及疾病管理諮商、80%收案病人達到三高穩定控制及改善）以達成119年降低三高相關慢性病標準化死亡率三分之一的目標。

三高（高血壓、高血糖、高血脂）中的高血脂，係指血液中的總膽固醇、三酸甘油酯、

低密度脂蛋白濃度長期偏高，或高密度脂蛋白過低。高血脂若長期未妥善控制，可能造成血管內壁脂肪堆積、動脈硬化及斑塊形成，進而增加血管阻塞的風險。由於初期多無明顯症狀，部分民眾僅可能出現眼瞼或手腳的黃色脂肪瘤，容易忽略其潛在危害，因此高血脂也常被稱為「沉默的殺手」。2026年美國心臟學會也發布了最新血脂的管理指南，建議應將低密度脂蛋白(LDL-C又稱壞膽固醇)作為指標，對於曾發生腦血管疾病合併頸動脈超音波 $\geq 50\%$ 直徑狹窄的患者，應透過飲食、運動甚至藥物治療等方式，積極地將LDL-C控制在 <70 mg/dl預防再中風的發生。

高血脂的控制與預防方法

1. **飲食調整**：食物新鮮多樣化，每餐盡量包括全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、每日1.5-2杯乳品、蔬菜類及水果類，多增加膳食纖維。

- 控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物及豬皮、雞皮、鴨皮、及魚皮等。
- 炒菜宜選用單元及多元不飽和脂肪酸高的油脂，如：橄欖油、花生油、菜籽油、及葵花油等。
- 盡量不喝酒，飲酒過量易使三酸甘油脂上升(1公克酒精含有7大卡熱量)。
- 勿攝取過多的含精緻糖類食物及飲料，如：糖果、煉乳、蜂蜜、餅乾。
- 以清淡為原則，盡量食用蒸、煮、燉、燜等少油烹調的食物。
- 少吃膽固醇含量高的食物，如肥肉、內臟（腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、及魚卵等。
- 蛋的攝取每天最多一顆。
- 適量攝取花生、杏仁、核桃、腰果、開心果、夏威夷豆等堅果類，另外瓜子、芝麻也勿攝取過多，約一個白色塑膠湯匙量/天。

2. **體重控制**：身體質量指數(BMI)維持在18.5~24kg/m²；腰圍部分：男性<90公分、女性<80公分。有效的體重控制是均衡飲食、限制熱量及足夠運動。

3. **運動**：足夠的運動可降低血中脂肪，增加好的膽固醇(高密度膽固醇)、改善身體新陳代謝率，緩和的運動如步行、體操、土風舞、太極拳、外丹功、高爾夫球、爬樓梯、爬山、游泳、騎腳踏車及慢跑。

- 依衛福部建議成人有效運動的心跳次數為：(220-年齡)X70%，即為適當的運動心率。
- 531運動原則，每週至少運動五次，每次運動時間至少30分鐘，運動時心跳快至每分鐘110下。
- 每次活動量不可太多，宜慢慢增加，運動前後需作5-10分鐘的暖身及緩和運動。
- 運動最好的時間為飯後兩小時。
- 運動前、中、後，需適當補充水分。

- 在飽食、飲酒、喝含咖啡因的飲料、抽菸後、疲憊、睡眠不足、過冷、及過熱的環境都應避免活動。

4. 適當調整生活型態及紓解壓力。

5. **禁菸**：菸品中的尼古丁會破壞血脂肪代謝異常，造成三酸甘油脂、低密度脂蛋白的上升並加速動脈硬化，有吸菸者宜盡早將菸戒除。

6. **規律就醫並依醫囑服藥治療**：服藥控制中不可任意停藥，若出現不適副作用現象如：肝功能異常、肌肉痠痛等，則隨時返診與醫師討論是否換藥並定期監測數值以積極控制。

結語

政府積極投入資源推動三高慢性病之初級預防及疾病發生後的次級預防，鼓勵民眾重視自我健康管理，定期追蹤與檢視疾病控制成效，以降低腦中風發生及再發風險，減少因中風造成失能與死亡的威脅。

中華民國血脂及動脈硬化學會指引，
血脂的標準參考值如下：

健康民眾			
總膽固醇 Total Cholesterol (TC)	三酸甘油脂 Triglycerides (TG)	低密度脂蛋白 Low-density Lipoprotein Cholesterol (LDL-C)	高密度脂蛋白 High-density Lipoprotein Cholesterol (HDL-C)
<200 mg/dl	<150 mg/dl	<130 mg/dl	男性：>40 mg/dl 女性：>50 mg/dl
缺血性腦中風/短暫性腦缺血發作合併頸動脈超音波≥50%直徑狹窄 (非常高風險者)			
低密度脂蛋白 Low-density Lipoprotein Cholesterol (LDL-C)			
建議治療目標：<70 mg/dl			