

# 突然多喝咖啡 飲後 1 小時 缺血性中風風險倍增 平常少量喝咖啡者，突增 1、2 杯’ 會引起 血壓上升、動脈失去彈性而易致大腦血栓 並刺激腎上腺素(壓力荷爾蒙)使心跳加速 酒後 1 小時內罹缺血性中風亦增 2.3 倍

平常喝少量咖啡

啡，或很少喝咖啡的人，如果一下咖啡喝太多，突然增加 1、2 杯，小心腦中風風險加倍。

美國研究發現，平常一天喝少於 1 杯咖啡的人一旦多喝咖啡，一天咖啡攝取量猛然增加 1、2 杯，大腦較容易出現血栓，風險是沒有喝咖啡者的 2 倍。特別是喝完咖啡之後 1 小時時，得致命性腦中風的機率最高。攝取咖啡 2 小時後，咖啡效果就會慢慢消退，中風風險也會逐漸下降。

這項發表於《神經醫學》期刊(Neurology)的研究指出，平常很少喝咖啡的人只要喝下咖啡因濃度相對較高的飲品，很容易出現中風危機，少喝咖啡的人受咖啡因影響較大。

研究人員解釋，很可能是因為喜歡喝咖啡的人對咖啡因已經失去敏感度，身體對咖啡因反應不大，咖啡因會引起血壓上升、動脈失去彈性，也會造成正腎上腺素增加，正腎上腺素是一種壓力荷爾蒙，這種荷爾蒙會引起心跳加速。

美國哈佛大學醫學院研究團隊分析 400 位中風病患，比較他們中風前 1 小時的咖啡攝取量，再比對患者過去 1 年喝多少咖啡。結果顯示，10

位患者中，大約有 1 位患者在喝完咖啡 1 小時內中風，喝完咖啡後 1 小時是中風高峰，喝咖啡者腦中風風險是沒有喝咖啡者的 2 倍。這種現象只發生於咖啡，其他咖啡因飲品如茶、可樂等和中風沒有關連。

《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 182》：亦曾報導過「年少狂喝酒，老來易骨鬆……酒精下肚 1 小時內’缺血性中風機率高 2.3 倍，2 小時內高 1.6 倍，不論啤酒、葡萄酒或烈酒；因剛喝酒血壓上升、血液變稠’易形成血栓而中風」。可見得這些刺激或酒類飲品，還是少碰為妙。(99.12/17 摘錄、整理自 99.12/13 《台灣新生報·1》)