



肥胖如何伤害血管？

4大心脑血管危害解析

◎聊城经济技术开发区东城社区卫生服务中心 苗宗玲

在当今社会，肥胖已成为日益严峻的全球性健康问题。随着生活水平提高、饮食结构改变以及运动量减少，越来越多人陷入肥胖困扰。肥胖不只是影响外在形象，更会对心脑血管系统造成严重威胁，成为多种心脑血管疾病的潜在诱因。深入弄明白肥胖伤血管的原理，讲清体重超标对心脑血管的具体危害，对提高公众健康意识、预防心脑血管疾病具有重要意义。

血脂异常：血管健康的“隐形杀手”

肥胖人群往往存在血脂异常，主要表现为血液中胆固醇、甘油三酯等脂质成分含量升高，以及高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C，俗称“好胆固醇”）水平降低。过多脂质在血液中循环，容易沉积在血管壁上，形成动脉粥样硬化斑块——这些斑块就像血管内的“定时炸弹”，随时间推移会逐渐增大，导致血管腔狭窄，影响血液正常流动。一旦斑块破裂，会触发血栓形成，进一步阻塞血管，引发心肌梗死、脑卒中等严重心脑血管事件。而且，肥胖引起的血脂异常通常是全身性的，不仅累及冠状动脉，还会影响脑动脉、肾动脉等重要血管，对全身健康造成广泛损害。值得注意的是，年龄增长、缺乏运动等因素还会加速血脂异常的恶化进程，形成恶性循环。

血压升高：血管承受的“额外重负”

肥胖与高血压关系密切。肥胖者体内脂肪组织增多（尤其是腹部脂肪堆积），会分泌瘦素、抵抗素等多种生物活性物质，这些物质会影响内分泌和代谢系统，导致交感神经兴奋、肾素-血管紧张素-醛固酮系统（RAAS）激活，进而引发血管收缩、水钠潴留，最终导致血压升高。长期高血压会对血管壁产

生持续机械性压力，损伤血管内皮细胞；内皮细胞受损后，屏障功能下降，血液中的脂质更容易渗入血管壁，加速动脉粥样硬化进程。同时，高血压还会促使血管平滑肌细胞增生、迁移，让血管壁增厚、变硬、失去弹性，进一步加重血管病变，增加心脑血管疾病发生风险。此外，肥胖者常伴有睡眠呼吸暂停综合征，夜间反复缺氧也会进一步推高血压，加重血管损伤。

胰岛素抵抗：血管炎症的“导火索”

肥胖是导致胰岛素抵抗的重要因素。胰岛素抵抗指机体对胰岛素的敏感性降低，需要分泌更多胰岛素才能维持正常血糖水平；当胰岛素抵抗发展到一定程度，就会引发糖尿病。而高血糖状态会直接损害血管内皮细胞，影响其正常功能。此外，胰岛素抵抗还会激活体内炎症反应通路，导致血液中C反应蛋白、肿瘤坏死因子- α 等炎症因子水平升高；这些炎症因子会吸引白细胞等免疫细胞聚集在血管壁，引发血管炎症。长期血管炎症会破坏血管壁结构和功能，促进动脉粥样硬化斑块形成与不稳定，增加血栓形成风险，对心脑血管系统造成严重威胁。研究发现，脂肪组织中的巨噬细胞浸润也是加剧胰岛素抵抗和血管炎症的关键环节，它们释放的大量炎症介质会持续攻击血管系统。

血液高凝：血栓形成的“温床”

肥胖者的血液往往处于高凝状态，这主要由肥胖引起的代谢紊乱和炎症反应导致。一方面，肥胖者体内脂肪组织分泌的多种细胞因子会影响凝血-纤溶系统平衡，使血液中凝血因子活性增强、纤溶酶原激活物抑制剂-1（PAI-1）水平升高，导致血液凝固性增加，容易形成血栓；另一方面，肥胖引起的血流动力学改变（如血流速度减慢、血管内皮损伤），也为血栓形成提供了有利条件。血栓一旦形成，会阻塞血管，导致相应组织器官缺血、缺氧，引发严重后果——比如冠状动脉血栓会导致心肌梗死，脑动脉血栓会引起脑卒中，这些都是危及生命的严重疾病。另外，肥胖人群因行动不便久坐时间长，进一步减缓了血液循环速度，进一步升高了血栓发生概率。

肥胖会通过血脂异常、血压升高、胰岛素抵抗和血液高凝这四种机制，对心脑血管系统造成全方位损害。了解这些危害，能帮助我们认清肥胖的严重性，进而积极采取健康生活方式（如合理饮食、适量运动、戒烟限酒），控制体重，预防心脑血管疾病。对于已经肥胖的人群，应及时就医，在医生指导下进行科学减重和治疗，降低心脑血管疾病风险，守护身体健康。◎