



5个伤脑坏习惯，让脑血管病偏爱“懒人”

◎ 济阳区中医医院重症医学科 徐新颖

世界卫生组织的数据显示，全球每6人中就有1人一生会遭遇脑卒中（俗称“中风”）。而久坐不动、饮食随便、作息混乱等“懒人行为”，正让越来越多的年轻人加入脑血管病高危人群。下面这5个坏习惯，正在一步步侵蚀你的脑血管健康。

久坐不动，血液淤滞

人体就像一台精密的机器，血管需要通过运动保持弹性。长期久坐会让血液循环速度下降50%，血液在血管中流动变缓，如同淤塞的河流，容易沉积脂肪和血栓。

研究发现，每天久坐超过8小时的人，脑卒中风险比常人高出30%；连续久坐4小时以上，血管内皮功能就会出现明显损伤——这可是动脉硬化的早期信号。更危险的是，久坐时腰椎和颈椎承受的压力会压迫椎动脉，影响脑部供血。很多人久坐后觉得头晕、记忆力下降，其实这是大脑发出的“缺氧警报”。

建议每30分钟起身活动3分钟，简单的扩胸、转腰动作就能促进血液循环，相当于给血管做“轻度按摩”。

高盐高糖，堵塞脑血管

“懒得做饭，靠外卖凑合”正成为现代人的饮食常态，但外卖里隐藏的盐和糖远超健康标准。世界卫生组织建议每日盐摄入量不超过5克，可一份红烧排骨的含盐量就高达8克，一杯奶茶的含糖量相当于10块方糖。

高盐饮食会导致血压升高，如同给血管壁施加持续压力，长期下

来会让血管弹性变差，形成高血压性动脉硬化；高糖饮食则会增加血液黏稠度，多余的糖分转化为脂肪堆积在血管壁上，形成粥样硬化斑块。这些斑块一旦脱落，就可能堵塞脑血管，引发中风。

长期熬夜，影响血管修复

血管内膜具有强大的自我修复机制，在深度睡眠阶段，身体进入“自我检修模式”，此时血管内皮细胞会加速分裂，合成胶原蛋白等物质修复微小损伤，重建血管壁的完整性与弹性。熬夜会打乱交感神经和副交感神经的平衡，导致血管收缩异常，血压波动幅度增大。

研究表明，长期睡眠不足6小时的人，脑血管破裂风险是常人的2.8倍。更可怕的是，熬夜时大脑处于过度活跃状态，需氧量增加，但脑血管因收缩而供血减少，形成“供需矛盾”，极易引发脑缺血。

基础病是脑血管的“定时炸弹”

高血压、糖尿病、高血脂被称为“脑血管病的三大帮凶”，但很多人因为“懒得体检”“懒得吃药”，任由这些基础病侵蚀血管。

高血压会持续冲击血管壁，使血管内膜受损；糖尿病会损伤微血

管，影响脑部血液循环；高血脂则会导致胆固醇在血管壁沉积，形成斑块。临床上，超过70%的脑卒中患者都有未控制的基础病。这些疾病就像潜伏在血管里的“定时炸弹”，初期可能没有明显症状，但当血管损伤积累到一定程度，就会突然爆发。

建议40岁以上人群每年做一次脑血管专项检查，高血压患者要定期监测血压，将其控制在140/90mmHg以下。

吸烟酗酒，血管加速老化

“累了抽根烟提神，烦了喝杯酒解压”，这些看似能缓解疲劳的习惯，实则是脑血管的“隐形杀手”。

香烟中的尼古丁会刺激血管收缩，使血压瞬间升高；一氧化碳则会降低血液携氧能力，导致大脑缺氧。酒精会直接损伤血管内皮，促使血小板聚集，增加血栓形成风险。数据显示，吸烟者的脑卒中风险是不吸烟者的2~3倍，长期酗酒者的风险更是高出4倍。更危险的是，吸烟和酗酒的危害会叠加，同时有这两个习惯的人，脑血管病发病率会飙升至常人的8倍。

护脑血管，“动”起来是关键

脑血管病虽然凶险，但可防可控。改变这些“坏习惯”，就能显著降低患病风险：每天坚持30分钟有氧运动，如快走、游泳，能提高血管弹性；多吃富含膳食纤维的蔬菜、全谷物，减少高油高盐食物摄入；保持规律作息，尽量在23点前入睡；定期体检，及时控制基础病；远离烟酒，给血管“减负”。

大脑是人体的“司令部”，脑血管的健康直接关系到生命质量。别让“懒得改变”成为遗憾的开端，从今天起，用健康的生活方式守护你的脑血管，才能让生命的“河流”永远畅通无阻。😊