



高血压不只是头晕，它正悄悄伤害你的大脑

◎成都市成华区第三人民医院 李 榕

长期以来，不少人把高血压与“头晕”“心慌”画上等号，认为只要症状不明显，就无需担忧。科学研究表明，高血压的隐匿性危害远超出表面症状，尤其对大脑健康构成长期、持续的威胁。它不仅增加卒中（中风）的风险，还可能导致认知功能下降、痴呆甚至情绪障碍。随着血管损伤逐步累积，大脑代谢和神经网络活动都会受到破坏，而这些损害的表现往往在多年后才会显现。因此，充分认识高血压对大脑的多维度损害，是精准防治相关疾病、守护大脑健康的关键。

高血压与大脑血管损伤

1. 血管壁结构改变

持续的高血压会导致小动脉壁增厚、弹性下降，形成动脉硬化。这种血管重构（vascular remodeling）使得脑血流调控能力减弱，脑组织更容易出现缺血和微梗死。随着时间推移，血管管腔狭窄还会造成局部血流速度异常，增加血栓形成的可能。

2. 慢性缺血与白质病变

脑白质对血流灌注极为敏感。高血压引发的慢性低灌注常导致白质高信号（white matter hyperintensities），这是认知障碍和痴呆的重要影像学标志。这些病变在磁共振成像中表现为散在的高亮区域，常累及额叶和顶叶，逐渐影响信息传导效率。

3. 脑小血管病

高血压是脑小血管病（cerebral small vessel disease）的首要危险因素。表现为腔隙性梗死、微出血和血管性痴呆，其病程往往隐匿，直到出现明显神经功能缺损才被发现。临床上患者常伴有步态不稳、注意力下降或情绪易激

动，逐渐影响日常生活。

高血压与神经功能下降

1. 认知功能受损

长期高血压与记忆力下降、执行功能障碍密切相关。研究发现，高血压患者在前额叶和海马区灰质体积减小，直接影响学习与信息整合。由于神经元长期处于缺血缺氧状态，突触可塑性下降，使注意力集中和语言表达等能力也逐渐减弱。

2. 情绪障碍

高血压还可能通过神经递质失衡与大脑微结构损伤，引发焦虑、抑郁等情绪问题。这种“心身交互”机制往往被忽视，却影响着患者的生活质量。患者在应激反应下更容易产生交感神经过度兴奋，导致睡眠质量下降和情绪波动频繁。

3. 痴呆风险增加

流行病学数据表明，中年高血压显著提高老年期阿尔茨海默病和血管性痴呆的发病率。控制血压是目前预防痴呆最可行的干预措施之一。长期血管损伤不仅破坏脑区连接，还促进 β -淀粉样蛋白沉积，使

神经退行性病变提前出现。

高血压与卒中风险

1. 短暂性脑缺血发作（TIA）

高血压患者更易出现TIA，即“短暂性小中风”，虽可完全恢复，但提示脑血管已严重受损，是未来脑卒中的“警报器”。发作时患者可能出现数分钟的偏身麻木、言语含糊或视力模糊，症状在24小时内消退，但脑影像学检查常能发现隐匿性病变。

2. 缺血性卒中

高血压可导致脑动脉粥样硬化斑块形成，增加血栓风险，最终诱发缺血性卒中。约70%的缺血性卒中患者有高血压病史。血管腔狭窄会引起局部血流中断，导致神经元因缺氧和能量供应不足而坏死，患者常表现为突然的偏瘫、言语不清或视力障碍。

3. 出血性卒中

长期高血压造成脑内小动脉瘤样扩张，血管破裂可导致脑出血，这是致死率最高的卒中类型。出血多发生在基底节、丘脑或小脑区域，患者往往起病急骤，表现为剧烈头痛、呕吐和意识障碍。脑组织被血液直接破坏，同时颅内压迅速升高，加重损伤。

高血压不仅是“血压数字升高”那么简单，更是一个全身性、累及大脑的重要危险因素。它通过血管损伤、慢性缺血和神经功能下降，悄无声息地侵蚀着大脑健康。真正可怕之处在于，很多人直到发生卒中或明显痴呆才意识到危害。因此，重视血压管理，就是为大脑健康“加一把牢固的锁”——早期监测、规律用药，再配合低盐饮食、规律运动、戒烟限酒等健康生活方式，共同构成保护大脑、延缓衰老的重要防线。☺