



# 预防大于治疗，守护心血管健康

◎ 石棉县中医医院 肖德生

心脑血管疾病包括高血压、冠心病、心肌梗死、脑卒中等，是目前全球发病率和死亡率最高的慢性疾病之一。近年来，随着生活方式改变、人口老龄化加剧，我国心脑血管病发病人数持续上升，并呈现年轻化趋势。心脑血管病往往起病隐匿，突发性强，致残、致死率极高，给家庭和社会带来沉重负担。统计显示，每年因心脑血管疾病死亡的人数占总死亡人数的40%以上，其危害远超许多人想象。由于心脑血管疾病的初期症状不典型，许多人未能早期发现，错过了最佳干预时机。因此，提高公众对心脑血管健康的关注和自我管理能力，已成为维护全民健康的重要课题。

## 主要危险因素与科学预防

心脑血管疾病是心脏血管和脑血管疾病的统称，包括冠心病、高血压、脑卒中（中风）等。血管病变是这类疾病发生的核心机制。就像家中的水管，长期使用会堆积水垢，导致管道堵塞，人体的血管也会随着年龄增长，或在不良生活习惯的影响下出现损伤。当血管内壁受损后，脂质等物质会逐渐沉积在血管壁上，形成粥样斑块，让原本光滑通畅的血管腔变得狭窄甚至阻塞。这就如同给血液流动设置了重重障碍，会直接导致心脏、大脑等重要器官无法获取充足的氧气和营养，最终引发器官功能障碍，严重时还会造成组织坏死。

高血压、血脂异常、糖尿病、吸烟、长期饮酒、肥胖和缺乏运动，是心脑血管疾病的主要危险因素。现代社会工作节奏快，压力大，很多人膳食结构不合理，过度摄入盐、油和糖，忽视了日常锻炼，导致“三高”（高血压、高血脂、高血糖）人群不断增加。吸烟

和酗酒能直接损伤血管，加速动脉硬化，大幅增加心脑血管疾病的发生风险。家族遗传因素在心脑血管疾病的发生中也起着一定的作用。如果家族中有直系亲属患有心脑血管疾病，那么个体患病风险相对较高。

虽然遗传和年龄无法改变，但大多数危险因素是可控的。健康饮食、适量运动、戒烟限酒、心理调节、规律体检，是公认的有效预防措施。科学饮食应多吃蔬菜水果、全谷物和优质蛋白，减少高脂肪、高盐、高糖食品的摄入。在运动方面，建议每周进行150分钟的中等强度锻炼，例如快走、游泳、骑车等。将体重和腰围控制在合理范围，血压、血脂、血糖要达标。对于患有慢性病或有家族病史的人群，定期体检和早期干预尤为关键，能有效降低患病风险。

## 早期信号识别与自我管理

早期发现和科学管理是防止心脑血管疾病恶化的关键。许多患

者在疾病初期并无明显不适，容易被忽视。常见的症状包括胸闷、胸痛、心慌、头晕、肢体麻木、视物模糊等，一旦出现，应该引起重视。对于高血压、糖尿病等慢性病患者，应定期自测血压、血糖，记录变化情况，发现异常及时就医。养成健康的生活方式同样重要，包括规律作息、劳逸结合、避免熬夜和情绪波动。家庭成员之间要相互关心，关注老年人和高危人群的身体状况。保持良好心态，积极面对生活压力，有助于预防心脑血管疾病的发生和发展。

维护心脑血管健康需要长期坚持科学的生活方式和健康管理理念。只有全社会共同重视、主动防控，才能真正实现“预防胜于治疗”。从个人、家庭到社区，积极行动起来，才能让更多人远离心脑血管疾病的威胁，享有健康幸福的人生。😊