



## <動脈血管硬化>

動脈負責將養分傳遞給全身各部位，起初，動脈血管是富有彈性的。但隨著血管的老化，漸漸失去彈性而變得僵硬，使血管內部沉積各種物質，導致血管阻塞、狹窄，血液流通不順暢，就是所謂的「動脈硬化」。而當動脈硬化症狀嚴重，就可能造成血管堵塞，引發更多健康問題。

### 動脈血管硬化分類

- ◇ **動脈粥狀硬化**:動脈壁是由三個部分組成的，由內而外分別是內膜、中膜、外膜，如果腦動脈、大動脈、冠狀動脈等大型動脈的內膜部位，堆積了膽固醇、脂肪等物質，就可能形成糊糊的粥狀物質，稱為動脈粥狀硬化。血管會因為這種物質的阻礙，讓血液能流通的通道變窄，造成健康上的危害。
- ◇ **中膜硬化（中層動脈硬化）**:動脈的中膜，會因為累積鈣質而鈣化，讓中膜僵硬、變得脆弱，而變得容易引起血管壁破裂。這樣的症狀容易發生在大動脈、下肢動脈、頸部動脈等處。
- ◇ **小動脈硬化**:腦、腎臟等器官中的小動脈，可能會因為長期**高血壓**等原因而硬化，使血液流動不順。

### 動脈硬化危險因子

動脈硬化大多並無症狀，但若是有以下危險因子，可能會增加動脈硬化風險：

- ◇ **高脂血症**：血脂異常包括三酸甘油脂、膽固醇過高，一般被認為是造成動脈硬化的主因。
- ◇ **糖尿病**：高血糖可能加速全身動脈硬化，也會引起高血壓、高脂血症等併發症。
- ◇ **高血壓**：長期高血壓會讓體內血管漸漸變硬，使得血管越來越狹窄，也相對地需要更大的血壓來輸送血液，造成惡性循環。
- ◇ **肥胖**：容易導致高脂血症、高血壓、糖尿病等疾病，加速動脈硬化。
- ◇ **吸菸、喝酒**：吸菸會讓血管變得不健康，而酒精容易引起高脂血症、糖尿病、肥胖等問題。
- ◇ **缺乏運動**：缺乏運動會讓脂肪累積，容易造成肥胖。
- ◇ **遺傳**：遺傳是造成高脂血症、高血壓的一大原因。





## 動脈硬化症狀

- ◇ 發生在冠狀動脈：造成心絞痛、心肌梗塞等症狀。
- ◇ 發生在腦部：使腦部血流不足而造成頭痛、頭暈、單側無力、急性中風等症狀。
- ◇ 發生在腳部：可能會缺血壞死，要靠截肢來保命。

## 動脈硬化引發疾病

心臟冠狀動脈、腦動脈和大動脈硬化，分別可能導致以下嚴重疾病：

### ◇ 冠狀動脈硬化疾病

#### ✓ 狹心症（心絞痛）

冠狀動脈狹窄，導致供給給心肌的血液流動變差，造成心臟暫時缺氧。會造成突然性的胸部壓迫感、悶痛等症狀，可能會持續十分鐘左右。

#### ✓ 心肌梗塞

如果冠狀動脈堵塞，讓血流無法順利通往心臟，可能會讓心臟的細胞缺氧而死亡。會造成突然間冷汗、噁心、嘔吐、劇烈胸痛等症狀，甚至有猝死的可能性。

### ◇ 腦動脈硬化

可能造成腦梗塞，指腦部血管阻塞，造成腦細胞缺氧、壞死。產生單側麻痺、言語障礙、複視、頭暈到無法行走等症狀。

### ◇ 大動脈硬化

大動脈是和心臟直接連結的粗大血管，負責將從心臟輸出的血液運送出去，若是發生動脈硬化，就容易引發大動脈瘤。大動脈瘤通常無症狀，但若是破裂，會造成劇痛、大量出血，且有猝死的可能。



## 動脈硬化預防方法

由於動脈硬化往往沒有症狀，讓我們在發生嚴重併發症之前很難察覺，只能盡量培養良好的生活習慣，降低發生機率。建議以下方法預防：

1. **規律飲食**：每天按時用餐，一天三餐為宜，並且要均衡飲食，不可偏食或吃太多，也不要忘記攝取膳食纖維。
2. **適度運動**：以健走、游泳、水中走步、體操等有氧運動為主，選擇不會過於困難的運動，持之以恆才能達到預防動脈硬化的效果。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康！

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號