

# 动脉硬化/动脉粥样硬化

## 概述

动脉硬化和动脉粥样硬化有时意义相同，但这两个术语之间存在区别。

**动脉硬化**是指将氧气和营养物质从心脏输送到身体其他部位的血管变硬并增厚。这些血管被称为动脉。健康的动脉柔韧且富有弹性。但是随着时间的推移，动脉壁可能变硬，这种状况通常被称为动脉硬化。

**动脉粥样硬化**是一种特定类型的动脉硬化。

动脉粥样硬化是脂肪、胆固醇和其他物质在动脉壁内和动脉壁上的积聚。这类积聚物称为斑块。斑块可能导致动脉狭窄，阻塞血流。斑块也可能破裂并导致产生血凝块。

尽管动脉粥样硬化通常被视为心脏状况，但它可能影响身体任何部位的动脉。动脉粥样硬化可以治疗。健康的生活习惯可能有助于预防动脉粥样硬化。

## 症状

轻度动脉粥样硬化通常不会引起任何症状。

在动脉变窄或堵塞导致器官和组织供血不足之前，通常不会出现动脉粥样硬化症状。血凝块有时会完全阻塞血流。凝块可能碎裂。如果发生这种情况，可能导致心脏病发作或卒中。

中度或重度动脉粥样硬化的症状取决于哪些动脉受到影响。举例来说，如果动脉粥样硬化发生在：

- **您的心脏动脉**，您可能会出现胸部疼痛或压力（称为心绞痛）。
- **为脑部供血的动脉中**，您可能出现手臂或腿部的突然麻木或无力、说话困难、言语不清、单眼视力突然或暂时丧失或面部肌肉下垂。这些是短暂性脑缺血发作（TIA）的症状。如果不予治疗，TIA 可能会导致卒中。
- **在您手臂和腿部的动脉中**，您在行走时可能会出现腿部疼痛（称为跛行）。这是外周动脉疾病（PAD）的症状。受影响的手臂或腿部的血压也可能较低。
- **在为肾脏供血的动脉中**，您可能会出现高血压或肾衰竭。

## 何时就诊

如果您认为自己患有动脉粥样硬化，请预约健康检查。早期诊断和治疗可以防止动脉粥样硬化加重。治疗可预防心脏病发作、卒中或其他紧急医疗事件。

如果您出现胸部疼痛或以下短暂性脑缺血发作或卒中的症状，请寻求紧急医疗帮助：

- 突发性手臂或腿部麻木感或无力。
- 说话困难。
- 言语不清。
- 单眼突发性或暂时性视力丧失。
- 面部肌肉下垂。

## 病因

动脉粥样硬化是一种缓慢加重的疾病。它可能早在儿童期就开始了。尚不清楚确切病因。可能始于动脉内层损伤。动脉损伤可能由下列原因引起：

- 高血压。
- 高胆固醇。
- 高甘油三酯类（血液中的一种脂肪）。
- 抽烟或使用其他烟草制品。
- 糖尿病。
- 胰岛素抵抗。
- 肥胖症。
- 不明原因的炎症，或由关节炎、狼疮、银屑病或炎性肠病等疾病引起的炎症。

动脉内壁受损后，血细胞和其他物质可能会在损伤部位聚集。这些物质会在动脉的内膜堆积。

随着时间的推移，脂肪、胆固醇和其他物质也积聚在心脏动脉壁内和动脉壁上。这类积聚物被称为斑块。斑块可能会导致动脉狭窄，而动脉狭窄会阻塞血流。斑块也可能破裂并导致产生血凝块。

## 风险因素

您无法控制的动脉粥样硬化风险因素包括：

- 衰老。
- 早发心脏病或卒中家族史。
- 使动脉粥样硬化更可能发生的基因变化。
- 有炎性状况，例如狼疮、炎性肠病或银屑病。

您或许能够控制的动脉粥样硬化风险因素包括：

- 饮食不健康。
- 糖尿病。
- 高血压。
- 高胆固醇。
- 缺乏运动。
- 肥胖症。
- 睡眠呼吸暂停。
- 抽烟和使用其他烟草制品。

## 并发症

动脉粥样硬化的并发症取决于变窄或被堵塞的动脉。例如：

- **冠状动脉疾病。** 靠近心脏的动脉粥样硬化可能导致冠状动脉疾病。这可能导致胸部疼痛、心脏病发作或心力衰竭。
- **颈动脉疾病。** 这是靠近大脑的动脉粥样硬化。并发症包括短暂性脑缺血发作（TIA）或卒中。
- **外周动脉疾病。** 这是手臂或腿部的动脉粥样硬化。并发症包括受累区域血流阻塞或改变。在极少数情况下，血流不足可能导致组织死亡（称为坏疽）。
- **动脉瘤。** 动脉粥样硬化有时可能在动脉壁中形成隆起。这被称为动脉瘤。动脉瘤可能出现在身体的任何部位。大多数动脉瘤患者没有任何症状。如果动脉瘤破裂，可能会导致危及生命的体内出血。
- **慢性肾病。** 动脉粥样硬化可能会导致通往肾脏的动脉变窄。这会阻止肾脏获得足够的富氧血液。肾脏需要血流来帮助从体内排出液体和废物。

## 预防

用于治疗动脉粥样硬化的健康生活方式改变同样也有助于预防该病。这些生活方式的改变可能有助于动脉保持健康：

- 不要抽烟，也不要使用烟草。
- 食用富有营养的食品。
- 定期运动，保持积极的生活方式。
- 保持健康体重。
- 控制血压、血糖和胆固醇。