健康教育园地

2026 年第 48 期　　来源：中国疾控中心　　编辑：公共卫生科

年轻人警惕死亡率高、发病迅猛的“老年病”！

我们经常可以看到化验单上有“总胆固醇”“甘油三酯”“高密度脂蛋白胆固醇”“低密度脂蛋白胆固醇”等字样，它们的高低预示着我们罹患心脑血管疾病的风险。

一、动脉粥样硬化

动脉粥样硬化多发生在中老年人，近年来有年轻化的趋势。由于血浆中脂质在动脉壁的沉积，动脉壁出现粥样斑块，动脉管壁增厚。斑块的主要来源是胆固醇和胆固醇酯。早期的病变是脂质在动脉内膜中沉积，随后动脉内膜有纤维组织增生，引起内膜增厚，形成斑块。动脉深部发生崩溃、软化，形成粥样物，动脉中层逐渐退变、钙化，所以被称为“粥样硬化”。

动脉粥样硬化是一种全身性疾病。血液中的脂肪不会仅仅选择一个地方聚集，而是在全身流淌。当一个器官血管发生动脉粥样硬化病变时，其他地方的血管也可能已经发生了。

当然，发生在不同部位带来的风险程度不同。其中，主动脉、冠状动脉、脑动脉的粥样硬化是非常凶险的，很可能危及生命。

主动脉粥样硬化可形成主动脉瘤，一旦破裂可迅速死亡。冠状动脉粥样硬化会引起心绞痛和心肌梗死。

脑动脉粥样硬化可引起眩晕、头痛，严重时发生脑卒中。

肾动脉粥样硬化可引起顽固性高血压。如果肾动脉有血栓，可导致肾区疼痛、闭尿等症状。

二、冠心病

冠状动脉粥样硬化性心脏病，简称“冠心病”。如果将心脏视为一颗头部，则位于头顶部、几乎环绕心脏一周的动脉像一顶王冠，故称为冠状动脉。

冠状动脉是供给心脏血液的动脉，如果它发生粥样硬化，就会导致心肌缺血、缺氧、坏死，严重影响心脏的供血功能。

世界卫生组织将冠心病分为 5 大类：无症状性心肌缺血（隐匿性冠心病）、心绞痛、心肌梗死、缺血性心脏病和猝死。

冠心病多发生在 40 岁以上，男性多于女性，脑力劳动者多于体力劳动者。全世界每年有 700 多万人死于冠心病。

三、脑卒中

脑卒中又称“中风”“脑血管意外”，是由于脑部血管破裂或阻塞，导致血液不能流入大脑，引起脑组织损伤。脑卒中有两种类型，缺血性脑卒中（俗称脑血栓）和出血性脑卒中（俗称脑出血）。

1. 缺血性脑卒中

缺血性脑卒中的发病率较高，占总数的 60%～70%，多发生在 40 岁以上年龄段，男性比女性多，严重者可引起死亡。缺血性脑卒中最常见的原因是脑部血管发生血栓脱落，导致动脉栓塞。

由于早晨起床后血压高，缺血性脑卒中在清晨发生的风险是其他时间的4倍。因此早上起床后喝一杯清水是一个非常好的生活习惯。

2.出血性脑卒中

出血性脑卒中主要发生于高血压和脑动脉硬化的患者，血管破裂导致脑内血肿，有时候会穿破脑实质形成脑室内积血。出血性脑卒中的死亡率较高。

脑卒中发病急，病情进展迅速，后果严重。患者常常是一侧脸部、手臂或腿部突然感到麻木无力，行动困难；或突然发生嘴歪眼斜，说话困难，单眼或双眼视物模糊；突然眩晕、昏倒、不省人事；不明原因的严重头痛、昏厥等。发生脑卒中后，及时的抢救至关重要。

如果患者在发病4.5小时内被及时送医进行血管开通治疗，多数可以明显恢复。如果超过了上述黄金抢救时间，即使能够保留性命，也常常导致严重的后遗症，造成终身残疾。

上述提到的动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中，是最常见的心脑血管疾病。高脂血症是造成这些疾病的重要原因。尤其需要警觉的是，从血脂升高到开始发生动脉粥样硬化到上述疾病暴发前有很长时间的发展过程，有时候长达几十年，常常不引起人们的重视，而一旦发作就会遗憾终生。

我们每一个人都要时刻关注自身健康，尤其是心脑血管疾病，到了一定的年龄需要定期体检，一旦出现症状就要及时治疗。关于健康和疾病有一条最重要的原则：预防永远比治疗更重要。