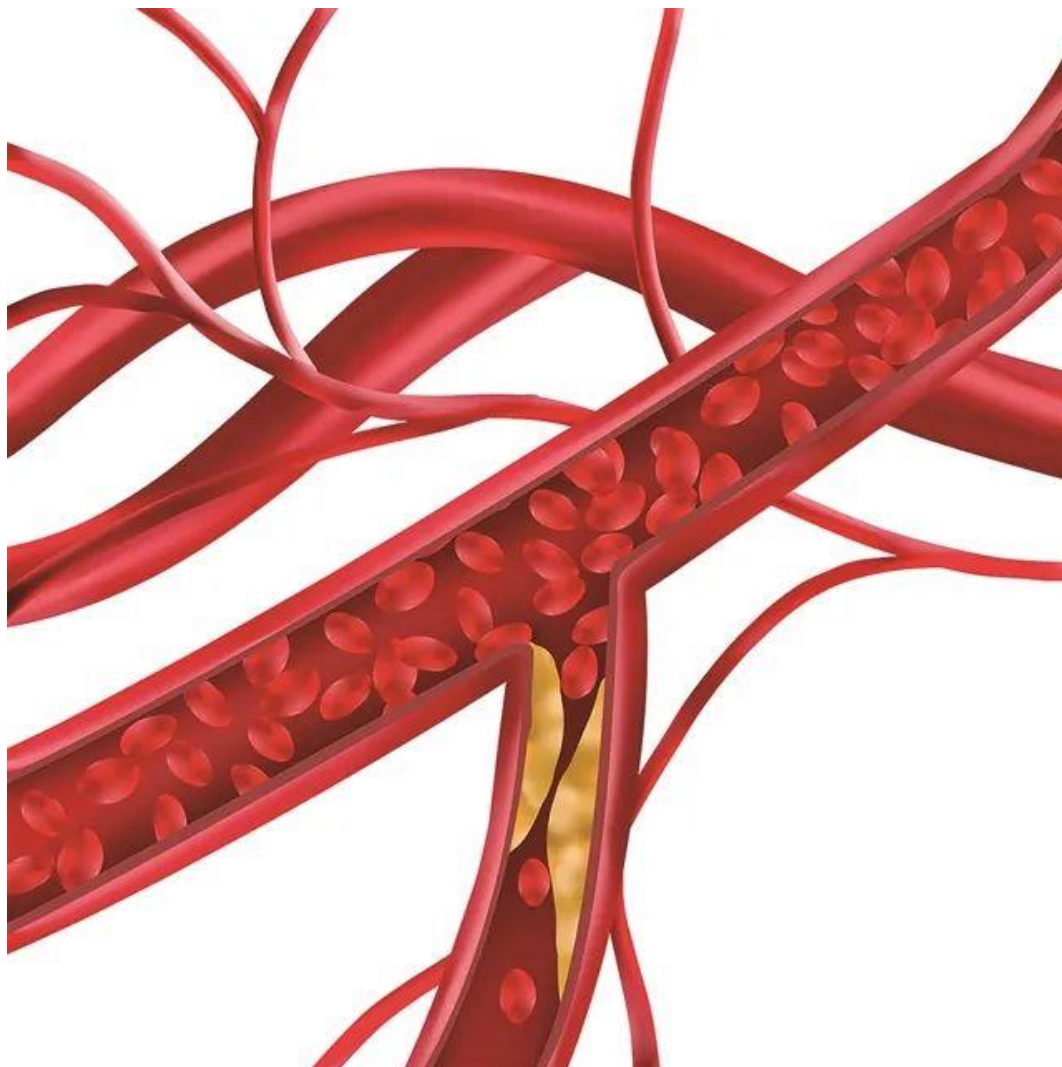


出现这 3 种疼痛症状，需警惕血管堵塞！



图片来源：摄图网

血管是生命的“织网”，静静铺展在每一寸肌肤之下，宛如大地深处的隐秘河流，滋养着生命的每一寸土地。血管堵塞轻则会引起各种不适，重则会引起脑卒中、中风、心肌梗死、心绞痛、肠梗阻、缺血性肠病以及缺血性肾病等，严重时甚至危及生命。早期发现血管堵塞的征兆，及时就诊采取必要措施，对于挽救生命至关重要。

01 三种疼痛预示堵塞

之所以要警惕血管堵塞的早期征兆，是因为血管堵塞可能导致严重的健康问题，甚至危及生命。血管堵塞如果不超过 70%，人体不会产生不适感。反之，只有当血管被堵得严严实实时，人体才会出现异常。也就是说，当你感到不适时，血管堵塞已经到了很严重的程度。

血管堵塞是指血液中的脂质、胆固醇等物质在血管壁上堆积，逐渐形成斑块，导致血管腔变窄，血液流通困难，最终导致局部缺血、缺氧。如果血管完全堵塞，将引发心梗、脑梗等严重问题，甚至导致猝死。血管堵塞发生之前，身体通常会发出一些求救信号。因此，学会识别有意义的不适症状，及时就诊至关重要。

有以下三种疼痛症状，需警惕血管堵塞，一旦出现，务必及时就诊。

一是突发劳累性胸痛、休息后缓解，具有“动痛静止”的特点，或出现夜间胸痛。这些症状往往提示供应心肌的血管出现了狭窄阻塞。一旦胸痛发作频繁伴不明原因的乏力、头晕、恶心呕吐等，常常是急性心肌梗死的前兆。

二是肢体疼痛伴肿胀。肢体末梢的血管较为细小，如果发生堵塞，往往会出现手脚冰凉、麻木的症状。当患侧肢体肌肉有压痛，

可能提示肢体静脉阻塞，此时千万不要乱动，立即就医，防止发生肺动脉阻塞造成的肺栓塞。

三是下肢活动性疼痛。四肢动脉血管负责上下肢血液供应，如果下肢动脉或静脉出现堵塞，可能引发下肢疼痛、肿胀，甚至出现皮肤颜色变化。动脉堵塞时，下肢会因供血不足而感到酸胀、疼痛，尤其在行走或运动时加重，休息后缓解，这被称为“间歇性跛行”。静脉堵塞则常表现为肿胀，尤其是小腿部位。如果忽视下肢动脉堵塞，病情进一步进展，就有可能导致下肢严重缺血，皮肤温度下降，足背及胫后动脉搏动减弱或消失，不行走时也会下肢疼痛，即静息痛。进一步发展可出现肢体破溃，伤口不能愈合，甚至组织坏死（坏疽），最后不得不进行截肢治疗。

同时，脑血管及肺部血管堵塞时也有相应的症状，在下文中介绍。

02 五个不同部位的血管堵塞

一是脑部血管堵塞。这可能导致脑部缺血缺氧，失眠、记忆力下降。如果经常在没有精神压力的情况下失眠，或者即使睡眠正常，但第二天起床总觉得没有睡好，大多是因大脑供血不足所致。脑供血不足还会导致白天学习能力下降，记忆速度慢，容易遗忘。严重

时可能导致偏瘫、失语、口眼歪斜、口角流涎等中风表现。因此，精神不好需要引起注意。

二是心脏血管堵塞。心脏血管堵塞通常发生在冠状动脉，可能导致心肌缺血缺氧，表现为心悸、呼吸困难。心脏血管一旦堵塞，就会造成心脏泵血能力下降，血液循环变慢。这时，心脏为了加大供血就会急剧跳动，人会感觉心慌不安，呼吸急促喘不上气。心脏血管的正常运作是人体健康的重要保证，心脏则是供血源泉，想增强心肺功能，增加血管扩张就要多做有氧运动。

三是肺部血管堵塞。肺部血管堵塞可能导致呼吸困难、胸闷、憋气等症状。由于肺部是呼吸的重要器官，血管堵塞会影响其正常功能，导致氧气供应不足，出现缺氧。许多人夜间睡眠时会打呼噜，伴随呼吸暂停，可能诱发高血压等心血管疾病，且会使高血压、冠心病、糖尿病等的治疗效果打折扣，增加死亡率。建议睡觉打呼噜的人群进行体检，尽早治疗。

四是四肢血管堵塞。这会导致肢体远端缺血缺氧和外周循环障碍，表现为肢体麻木、四肢发冷、搏动减弱等症状。严重时，由于供血不足和营养不良，可能出现局部溃疡、色素沉着、间歇性跛行等现象。这些症状往往是下肢深静脉血栓的征兆。一旦下肢静脉中的血栓脱落，将堵塞肺动脉。

五是其他血管堵塞。除了上述常见部位外，血管堵塞还可能发生在肾脏、脾脏、胃肠道等其他部位。肾脏血管堵塞可能导致肾功能不全，出现少尿、腹痛、血尿等症状；脾脏血管堵塞可能导致腹痛和脾梗死；胃肠道血管堵塞则可能引起剧烈的腹痛或大便带血等症状。

03 预防措施

血管堵塞是一种常见的心血管疾病。一系列早期征兆提示我们血管健康可能已经出现问题，如果不及时预防和处理，可能会导致严重的后果。为了维护心血管健康，降低并发症的风险，预防血管堵塞，我们应该从改变生活习惯入手，采取以下措施：

一是健康饮食。在低盐、低油、低糖的基础上，减少精细粮，限制加工肉，控制肥肉、内脏，适当减少红肉，增加蔬菜水果等食材。

二是戒烟限酒。烟草中的尼古丁会直接损伤血管内皮细胞，加速动脉粥样硬化的进程，因此戒烟是预防血管堵塞的首要措施。而过量饮酒会导致高血压和高脂肪血症等问题。

三是适量运动。保持适量的运动可以改善血液循环，延缓动脉粥样硬化的进程。建议大家坚持运动，每周 5 次。也可以每天进行

至少 30 分钟的中等强度运动，如慢跑、游泳等，有助于增强心脏功能、降低血压和改善血液循环。

四是对于老年人、高血压患者等高风险人群，应按医生的建议正确用药、控制饮食和定期体检等。通过血脂、血糖、血压等指标的监测，可以早期发现潜在的血管问题。建议中老年人群每年至少进行一次全面的体检。

警惕血管堵塞的早期征兆对于预防严重血管疾病具有重要意义。我们应该密切关注身体的细微变化，及时就医并采取有效治疗措施，保护血管健康。