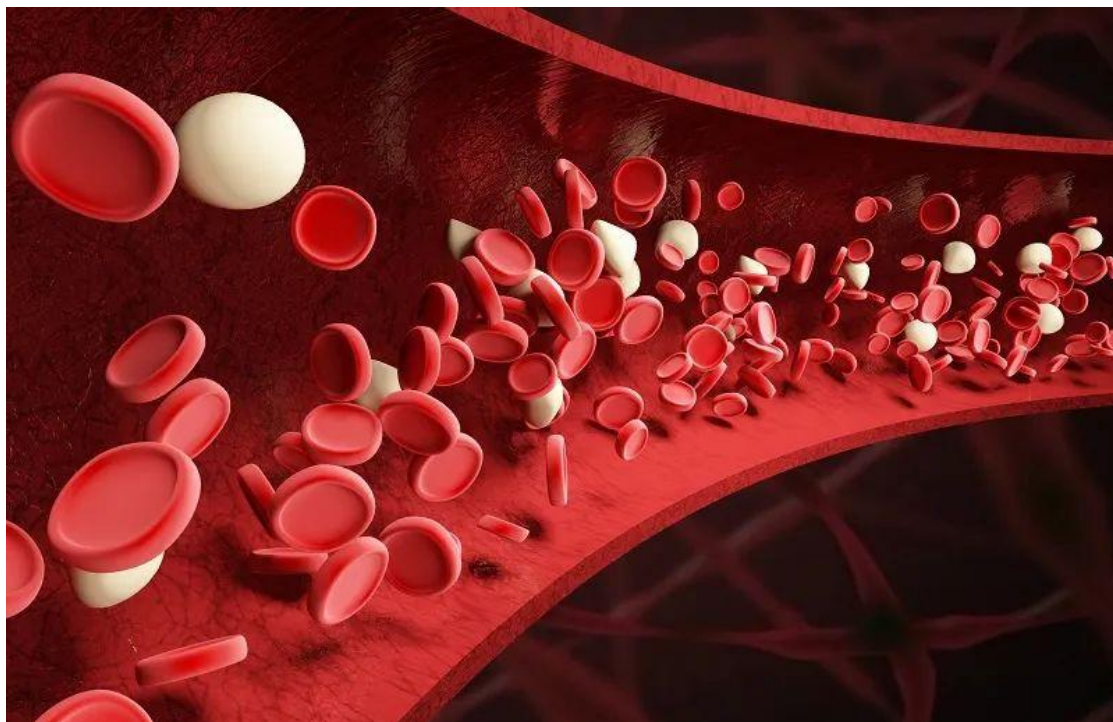


# 身上这 4 个地方疼，可能是你的血管堵住了！

生活中，有些疼痛不是小事，可能是血管堵塞发出的“求救信号”。



## 留心身体这 4 个地方疼

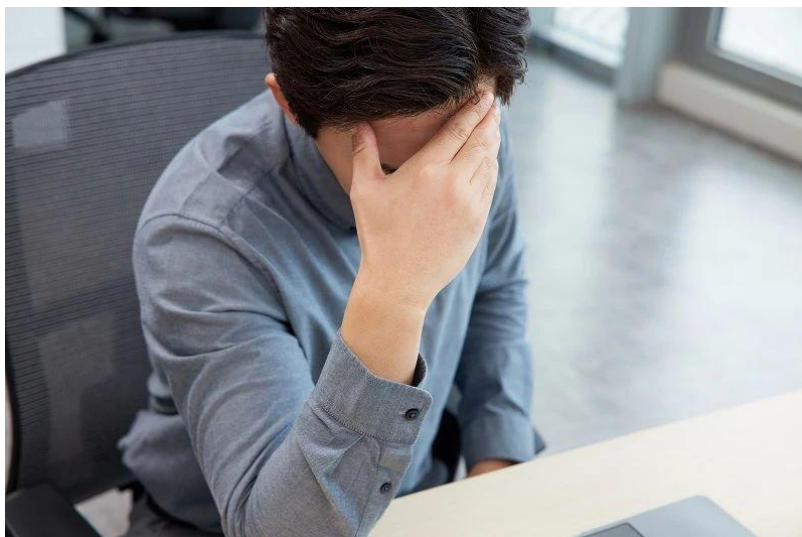
### 1 胸口疼

如果胸口突然觉得像被什么重物压着、挤着，甚至疼得喘不过气，且这种疼痛还延伸到了肩膀、手臂、脖子或下巴，那就要提高警惕了。这往往是心脏血管堵塞的征兆。如果疼痛会在爬楼梯、干活儿或生气激动时加剧，休息一下后有所缓解，那么应立刻停止活动，赶快休息。若疼痛持续超过 10 分钟不缓解，或反复发作，务必尽快前往医院。



## 2 剧烈头痛

头痛很常见，但如果突然感到**头痛欲裂**，并伴有恶心、呕吐、头晕眼花等症状，甚至出现视力模糊，可能是脑血管堵塞了。脑血管堵塞可能导致**大脑缺血**，严重时危及生命。如果突然剧烈头痛，应**立即躺下休息，保持安静**。若症状持续或加重，请立即拨打急救电话，及时就医。



### 3 腿脚疼

中老年朋友是否遇到过这样的情况：只走一段路腿部就会感到**酸痛无力**，甚至**抽筋**，停下来休息片刻后又恢复如初，但继续行走时疼痛会再次袭来。这其实是**间歇性跛行**，很可能由下肢血管堵塞所致。若情况进一步恶化，腿脚可能出现发凉、发白的现象，这时更需高度重视。建议平时多活动腿脚，**避免久坐**。若行走时疼痛持续不减，请尽快前往医院。

### 4 突然肚子疼

如果**肚子突然疼**得厉害，像刀绞一样，还伴着恶心、呕吐、肚子胀气等症状，切勿将其当作吃坏了肚子。这可能是由**肠系膜血管栓塞**导致的**肠道缺血**所致。若不及时就医，可能导致**肠道坏死**等严重后果。在疼痛难忍时，切勿自行服药，应立即前往医院急诊科就诊。



## 吃对食物，有助于血管更通畅

1. **多吃粗粮**：燕麦、糙米、全麦面包等富含膳食纤维，有助于降低胆固醇，减轻血管负担。
2. **多吃水果和坚果**：橘子、草莓、猕猴桃、核桃等富含维生素 C 和维生素 E，具有抗氧化作用，可以增强血管功能。



3. **选好油脂**：多吃三文鱼、沙丁鱼等富含不饱和脂肪酸的鱼类，以及用橄榄油炒菜。这些都有助于清理血管。
4. **补充钾元素**：香蕉、土豆、菠菜等富含钾元素的食物有助于降血压、保护心脏。
5. **适量饮茶**：绿茶、红茶等富含茶多酚，具有抗炎降脂的作用，对血管健康大有裨益。