

颅内动脉瘤的预防和早期发现方法

阿红子里

四川省凉山彝族自治州第一人民医院 615000

【中图分类号】R73

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2025) 01-090-01

颅内动脉瘤很常见，很多人甚至都不知道自己患有颅内动脉瘤。大多数小动脉瘤破裂风险较低，并不严重，它们通常不会引起明显症状。在很多情况下，无症状的颅内动脉瘤是在其他疾病的检查过程中发现的。然而，颅内动脉瘤一旦破裂，将会危及生命，需要立即进行治疗。因此，日常生活中做好颅内动脉瘤发生的预防，并了解早期发现的方法，可以降低发病的风险，并在早期识别出疾病。

一、什么是颅内动脉瘤

颅内动脉瘤是大脑血管中的如气球般的隆起，动脉瘤通常看起来像挂在茎上的浆果。目前认为，脑动脉瘤的形成和生长是由于流经血管的血液对血管壁薄弱区域剪切力所造成，可导致脑动脉瘤扩大甚至破裂。一旦脑动脉瘤破裂，将会导致脑出血，即出血性卒中。

二、颅内动脉瘤的预防

颅内动脉瘤的形成与多种因素有关，包括高血压、动脉硬化、先天性血管发育异常等。因此，预防颅内动脉瘤的关键在于控制这些危险因素，调整生活习惯，保持血管健康。

1. 控制高血压

颅内动脉瘤的形成和发展与高血压有重要的关系，长期高血压会导致动脉硬化，血管壁的弹性下降，从而增加颅内动脉瘤的形成风险。因此，定期监测血压，遵医嘱按时服用降压药物，保持血压在正常范围内，是预防颅内动脉瘤的首要任务。

2. 健康饮食

应注意养成良好的饮食习惯，饮食结构做到低盐、低脂、高纤维，多吃蔬菜、水果、全谷类食物和鱼类等富含优质蛋白质的食物，少吃油腻、高热量、高脂肪的食物。同时，适量饮水，保持体内水分平衡，从而有助于降低血液粘稠度，维护血管健康，减少血管损伤。

3. 戒烟限酒

吸烟和过量饮酒都会增加颅内动脉瘤的发生风险。长期吸烟可产生血管破坏性物质损伤血管内皮，引发血管炎性反应，加速动脉硬化进程，进而促进动脉瘤形成。饮酒过量则会导致血压波动，导致血压升高，进而影响动脉壁的完整性，从而增加颅内动脉瘤的风险。因此，戒烟限酒是预防颅内动脉瘤的重要措施。

4. 规律运动

坚持进行适度的有氧运动有助于增强心肺功能，改善血液循环，如慢跑、散步、游泳等，可降低血压和血脂水平。但

需注意，对于已知存在颅内动脉瘤的患者，应避免剧烈运动，以免导致动脉瘤破裂。

5. 控制体重

肥胖会增加患上颅内动脉瘤的风险。保持适当的体重，有助于减轻血管负担，降低动脉瘤的形成风险。

6. 保持心理健康

长期的精神压力和焦虑状态也可能增加颅内动脉瘤的风险。保持乐观的心态，通过适当的锻炼、娱乐活动、与家人朋友交流等方式来放松心情，有助于维护心理健康，降低动脉瘤的发生风险。

三、颅内动脉瘤的早期发现方法

颅内动脉瘤在破裂前往往没有明显的症状，因此定期进行脑部检查是早期发现动脉瘤的关键。

1. 定期体检

每半年或一年进行一次体检，了解血脂、血糖、血压、胆固醇、肝肾功等是否正常，及时发现潜在的健康问题。对于有高血压、动脉硬化等危险因素的人群，更应重视定期体检。

2. 头部影像学检查

磁共振血管造影(MRA)、计算机断层扫描血管造影(CTA)、数字减影血管造影(DSA)等头部影像学检查是发现颅内动脉瘤的重要手段。这些检查方法可以清晰地显示脑血管的情况，帮助医生及时发现潜在的动脉瘤病变。

3. 家族史关注

如果家族中有颅内动脉瘤或其他脑血管疾病的患者，建议定期进行相关检查。因为颅内动脉瘤具有一定的遗传倾向，家族史是评估个体发病风险的重要因素之一。

4. 注意身体症状

虽然颅内动脉瘤在破裂前可能没有明显的症状，但部分患者可能会出现一些非特异性的表现，如头痛、视力下降、视野缺损、恶心、头晕、呕吐等。如身体出现上述不适，应及时到医院进行就诊，以明确发生的原因，并遵医嘱进行治疗。

四、总结

颅内动脉瘤的预防和早期发现需要多方面的努力。通过控制危险因素、调整生活习惯、定期进行脑部检查等方法，我们可以有效降低颅内动脉瘤的发生风险。同时，对于存在高危因素的人群，更应重视定期体检和影像学检查，以便及早发现潜在的动脉瘤病变并采取相应的治疗措施。通过科学的预防手段和及时的医疗干预，我们可以共同守护脑血管健康，降低颅内动脉瘤带来的风险。

(上接第 89 页)

医院的正常运行。

参考文献

[1] 苏海山, 杨辉, 叶时超. 浅谈激励机制在医院人力资源管理中的应用 -- 以华东地区某医院为例 [J]. 人力资源管理, 2019(5):221-222.

[2] 李秀华. 关于激励机制在医院人力资源管理中的运用分析 [J]. 中国经贸, 2024(3):60-60.

[3] 孙杰. 激励机制在医院人力资源管理中的应用探索 [J]. 经济技术协作信息, 2022(4):31-31.

[4] 王海霞. 激励措施在医院人力资源管理中的运用研究 [J]. 中国管理信息化, 2024, 19(12):94-95.