

为什么说“血管堵了”比你想象的还要危险？

乐 川

大邑县人民医院 611330

〔中图分类号〕R54 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2025) 07-086-01

很多人听到“血管堵了”时，常常不以为意，觉得不过是年纪到了、吃饭油腻点的结果。甚至有人打趣自己是“闭着眼也能吃下几块五花肉的人，不会有什么问题”。可血管可不是咱们厨房里的自来水管，一旦堆积杂质，麻烦远比你想象的大。今天就带大家用轻松的心态，聊聊血管堵塞到底有多“不得了”，既让大家舒心，又能涨知识！

1 血管：身体里的“高速公路”

你有没有想过，我们身体的血管其实就像一条条伸展开来的高速公路，千丝万缕地交织在一起，连接着心脏、大脑和整个身体的各个角落。血液就是在这条高速路上奔驰的“运输车”，把氧气和养料送去各个器官。而这些运输车，只要中途遇到“堵车”，马上就会影响到货物的及时配送。如果只是小堵小塞，可能你会有点头晕、胸口紧，身体像公路遇到小石子还可以将就通行。但如果这“堵车”越来越严重，甚至整条高速瞬间断掉，那么重要的营养和氧气就停运了，器官就像工厂缺了原材料，只能被迫“停工”，后果可想而知。

而且我们的人体高速，并没有“交警”和“救援车”随时待命。血管堵塞不会提前打招呼，也不会通知你需要绕道。它就悄悄地发生，有时甚至没有任何预兆，像个只会悄悄“潜伏”的小调皮，等你发现了，往往事情已经变得棘手。所以，血管堵了，可不是小事情，影响的远远不只是某一个部位，而会成为全身大麻烦。

2 “小堵”变“大患”：血管堵塞并非“静悄悄”

或许有朋友会说：“我没什么明显的不舒服呀，怎么就危险了？”这就像家里的下水道，如果一点点异物堵在里面，一开始也不太在意，毕竟水还是能流，但日积月累，到最后突然就完全堵住了，水漫金山，下水道修起来都得大动干戈。我们的血管也是如此，很多堵塞过程其实很“低调”。血管内部脂肪、胆固醇等物质逐渐沉积，形成所谓“斑块”，它们最喜欢偷偷增长，把血管空间慢慢侵蚀。身体通常会仗义执言一下，比如偶尔心跳加快、手足冰凉、记忆力下降之类

的“小信号”，但人们常常不当回事，继续该吃吃、该喝喝。想象一下，如果已经有了堵塞，血液就不得不“侧着身子”挤过狭窄的缝隙，有些地方甚至会完全卡死。这时候，心脏必须加倍努力才能把血液推过去，久而久之，它也会累。

脑部如果遇上堵塞，好比突然断电，可能引发短暂的意识模糊、头晕、视线变模糊等。一旦堵塞严重到完全“封锁”，就像高速公路突然坍塌，后果会更加明显。身体器官持续得不到营养，就会出现大麻烦。甚至突然间感觉胸口像压了块大石头、头脑突然“短路”，其实都可能跟血管堵塞脱不了干系。

虽然我们都爱对自己“先报喜不报忧”，可血管堵塞并不分时间和对象，越早关心，越能避免讳疾忌医带来的尴尬和不安。所以，下次感到哪里不舒服，不妨多联想下“高速公路”的状况，说不定提前查查才是聪明之举。

3 生活习惯决定“路况”：这些堵塞不是天生的

大家有时喜欢把血管堵塞归咎于“家族遗传”，好像一切都无可奈何。其实，大多数堵塞，是我们一天天累积出来的结果。如果血管里是“油腻腻”的高热量食物长期堆积，又不喜欢运动，血管里的“货物”自然会越积越多，好像快递积压在仓库迟迟不送，堵塞也就不可避免。如果再加上抽烟、喝酒、睡眠不规律等习惯，血管高速路就更容易“交通事故频发”。

不过，别被吓到，其实生活中的每一个好习惯，都是给血管高速添砖加瓦。比如多吃点蔬菜水果，适度运动，保证足够水分，科学饮食，都是在给血管做“保养”。偶尔少吃点“油炸大餐”，血管清理工作也会更顺利。一旦养成规律的生活习惯，血管就像经常养护的高速，少堵多通畅。关键是，只要愿意采取积极行动，血管健康并没有天生不可改变的“命运”。

4 心理误区：不要因误解而忽视“堵塞预警”

再来说一点“心理学科普”。很多人对血管堵塞的警报习惯性视而不见，总觉得“别人容易堵，我还年轻”，甚至有些家属觉得老人偶尔头晕、脚麻就是“正常老化”，没有警觉。其实，血管堵塞，并不会专挑上年纪的人来“下手”，而是更喜欢悄悄制造“惊喜”。

更有趣的是，有的朋友听到健康建议时，总把“注意健康”当作一种负担，觉得管饭管吃管动就失去了生活乐趣。这就像边开车边吃火锅，既要享受美食，又得注意路况，不然很快堵在车流里，但只要掌握好节奏，两者依然能和谐共存。

（上接第 85 页）

复缺失牙的形态和功能，患者可以自行摘戴的一种修复体。具有费用相对较低、便于洗刷清洁、牙体组织磨除少、易于修理等优点，但是还存在一些缺点，比如初戴时有异物感，有时会影响发音，引起恶心，咀嚼效率均不如固定义齿等。

5 关于牙齿美容

牙齿需要美容的原因一般包含，以前牙为主，与牙齿的

颜色有关（如一些神经坏死引起牙齿变色、发黄的老年性牙齿、四环素牙、氟斑牙、牙齿存在烟斑、茶渍以及自己感觉牙齿不够白）；对自己牙齿的排列、外形不满意者（如前牙排列不齐、轻度扭转、牙齿间隙、过小牙）。美容的步骤包含进行详细的检查、与就诊者沟通了解其具体要求，确定具体的治疗方案，根据制定的方案进行超声波洗牙、冷光美白、牙齿贴面或牙齿矫正等。