

行政院衛生署桃園醫院 健康管理中心

認識動脈硬化症

什麼是動脈硬化

動脈硬化發生的起因主要是血管內皮細胞損傷及功能失常。隨著年紀增長，每一個人的動脈都會逐漸產生程度不一的硬化，內壁會因脂肪斑塊經年累月的沈積，使動脈逐漸失去彈性，造成動脈管路內徑逐漸狹窄，血流量變少，以至於妨礙身體的正常機能。

動脈硬化的高危險群

1. 患有高血壓、糖尿病者、高血脂症者
2. 年紀大者、男性>45歲、女性>55歲
3. 肥胖者、缺少運動者、抽煙者
4. 早發性動脈硬化疾病家族史
5. 壓力過大者



中風的警告症狀

1. 當突然發生身體一側無力，半邊手或腳麻木無感覺時。
2. 突然感覺昏暗或失去視力（突然失明），尤其是單眼時。
3. 突然不能說話，或覺得言語困難或不懂別人說話意思。
4. 突然發生厲害的頭痛，又找不出明顯的原因。
5. 不能解釋的頭暈、走路不穩、突然跌倒、尤其是伴隨前述症狀時。

若您本人或親友有上述症狀時，切莫遲疑，請儘速聯絡並送醫處置治療，以預防進一步的惡化與殘疾。

如何預防動脈硬化

1. 多食蔬菜水果。
2. 正常規律的生活。
3. 少吃水生貝殼類(龍蝦、小蝦、牡蠣)、肝、腎和其他內臟。
4. 少用動物油和黃油烹調，多用植物油烹飪；少食或不食奶油、糖果或酸味飲料。
5. 適當運動。