

# 成人内科心血管疾病的危险因素与预防措施

徐进 赵巍 张蓉蓉  
宝鸡市妇幼保健院 陕西 宝鸡 721000

**摘要:** 心血管疾病 (CVD) 作为全球范围内导致死亡的主要原因之一, 其发病风险受多种因素影响。本文旨在系统探讨成人内科心血管疾病的主要危险因素, 并提出相应的预防措施, 以期为临床实践和公共卫生政策提供参考。通过文献综述的方法, 本文分析了高血压、年龄、吸烟、糖尿病、血脂异常、家族史、肥胖、高同型半胱氨酸等危险因素, 并详细阐述了健康饮食、调整生活习惯、适量运动及定期体检等预防措施。

**关键词:** 内科; 心血管疾病; 危险因素; 预防措施

## 引言

心血管疾病包括冠心病、缺血性心脏病、心律失常等, 其发生是多因素长期共同作用的结果。随着人口老龄化和生活方式的改变, 心血管疾病的发病率逐年上升, 严重威胁人类健康。因此, 深入研究心血管疾病的危险因素及预防措施, 对于降低其发病率和死亡率具有重要意义。

## 1 成人内科心血管疾病的危险因素分析

### 1.1 高血压

高血压是心血管疾病的主要危险因素之一, 其影响深远且复杂。长期持续的高血压状态, 使得心脏和血管系统承受过大的压力负荷, 进而导致血管壁逐渐受损。这种损害不仅限于血管内皮细胞的功能异常, 还包括血管壁结构的改变, 如弹性纤维的断裂和胶原纤维的增生。这些变化共同促进了动脉硬化的形成, 使得血管腔逐渐变窄, 血流阻力增加。此外, 高血压还可直接加重心脏的负担, 导致心脏肥大和心功能不全。更严重的是, 高血压还是心脏病和中风等严重心血管事件的重要诱因。

### 1.2 年龄与性别

年龄是心血管疾病不可忽视的风险因素。随着年龄的增长, 人体的血管壁逐渐发生退行性变化, 弹性减弱, 僵硬程度增加, 这导致血液循环不畅, 从而增加了心血管疾病的风险。特别是当男性年龄超过55岁, 女性年龄超过65岁时, 这种风险更为显著, 因此需要特别关注这一年龄段的人群。除了年龄, 性别也是影响心血管疾病风险的重要因素。女性在绝经期后, 由于卵巢功能减退, 雌激素水平显著下降。雌激素对心血管系统具有保护作用, 能够维持血管弹性, 抑制动脉硬化的发展。因此, 雌激素水平的下降使得女性在绝经期后心血管疾病发病率明显上升。

### 1.3 吸烟

吸烟是心血管疾病的重要危险因素, 其对心血管系统的损害是多方面的。烟草中含有大量的化学物质, 如尼古丁、一氧化碳、焦油等, 这些物质在吸入后会直接损伤血管壁, 导致血管内皮细胞功能异常, 进而促进动脉硬化的形成。同时, 吸烟还会增加血液中的血小板黏附性, 使得血液黏稠度升高, 血流速度减慢, 从而易于形成血栓, 进一步加剧了心血管疾病的风险<sup>[1]</sup>。此外, 吸烟还会导致血管收缩, 使得血压升高, 心脏负担加重。长期吸烟者往往伴有心率加快、心肌肥厚等心脏损害表现, 这些都增加了心血管疾病的发生概率。

### 1.4 糖尿病

糖尿病是一种慢性代谢性疾病, 患者由于糖耐量受损, 长期处于高血糖状态, 这对血管壁造成了极大的损害。高血糖环境使得血管内皮细胞易受损伤, 促进了动脉硬化的形成和发展。同时, 糖尿病还伴随着血脂代谢异常, 如甘油三酯和胆固醇水平升高, 进一步加剧了心血管疾病的风险。此外, 糖尿病患者往往伴有胰岛素抵抗和炎症反应, 这些病理生理变化也对心血管系统产生了不良影响。胰岛素抵抗可导致血糖波动加大, 增加了血管损伤的可能性; 而炎症反应则促进了动脉粥样硬化的进程, 使得血管腔逐渐变窄, 血流受阻。

### 1.5 血脂异常

血脂异常是心血管疾病的重要危险因素之一, 其中高胆固醇水平尤为关键。特别是低密度脂蛋白胆固醇 (LDL-C) 的升高, 被公认为是动脉粥样硬化的主要危险因素。LDL-C易于在血管壁内沉积, 形成所谓的“坏胆固醇”, 它可促进动脉硬化的发生和发展, 从而增加心血管疾病的风险<sup>[2]</sup>。另一方面, 高密度脂蛋白胆固醇 (HDL-C) 水平过低也可能增加心血管疾病的风险。HDL-C具有将血管壁内的胆固醇逆向转运至肝脏进行代

谢的功能，因此被称为“好胆固醇”。当HDL-C水平过低时，这种保护作用减弱，血管壁内的胆固醇沉积增加，进一步加剧了动脉硬化的进程。

### 1.6 家族史与遗传因素

家族史在心血管疾病的风险评估中占据重要地位。特别是家族中有早发冠心病史者，其发病风险显著增加。这一观察结果提示，遗传因素可能在心血管疾病的发病过程中发挥一定作用。遗传因素对心血管疾病的影响涉及多个方面，包括血脂代谢、血压调节、凝血功能等。某些基因的变异可能导致个体对心血管疾病的易感性增加。例如，一些基因与血脂水平、血压调节和炎症反应等相关，这些变异可能影响个体对心血管疾病的抵抗能力。然而，尽管遗传因素在心血管疾病中的作用已受到广泛关注，但其具体机制尚需进一步研究。

### 1.7 肥胖与高同型半胱氨酸

肥胖是心血管疾病的一个重要风险因素。肥胖不仅导致体重超标，还可能引发一系列代谢异常，如高血压、高血脂和糖尿病等。这些代谢异常进一步加剧了心血管疾病的风险。肥胖者往往伴有血脂紊乱，如甘油三酯和胆固醇水平升高，以及胰岛素抵抗，这些都促进了动脉硬化的形成和发展。另一方面，高同型半胱氨酸水平也是心血管疾病的一个独立风险因素。同型半胱氨酸是一种氨基酸代谢产物，在正常情况下应保持较低水平。然而，当同型半胱氨酸水平升高时，它成为一种促氧化剂，可促进动脉硬化和血栓形成。高同型半胱氨酸水平可能通过损伤血管内皮细胞、促进炎症反应和增加血小板黏附性等多种机制，加剧心血管疾病的风险。

## 2 成人内科心血管疾病的预防措施

### 2.1 健康饮食

保持均衡的饮食习惯是预防成人内科心血管疾病的重要基石。在日常饮食中，应严格控制高脂、高盐、高糖食物的摄入，这类食物不仅热量高，而且长期大量摄入会导致血脂异常、血压升高和肥胖等问题，显著增加心血管疾病的风险。为了维护心血管健康，建议多食用蔬菜、水果、全谷类食物、低脂肪乳制品和瘦肉等富含营养的食物。蔬菜和水果富含维生素、矿物质以及抗氧化物质，如维生素C、维生素E和β-胡萝卜素等，这些成分有助于减少慢性炎症反应，保护血管内皮细胞，从而维护心血管的正常功能。全谷类食物，如燕麦、糙米和全麦面包等，富含膳食纤维，这种物质在肠道内能与胆汁酸结合，有助于降低血液中的胆固醇水平，特别是低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C），这是动脉粥样硬化的主要风险因素之一。低脂肪乳制品和瘦肉则是优质蛋白质

的良好来源，同时它们含有的脂肪和胆固醇相对较少，有助于控制血脂水平<sup>[3]</sup>。特别是鱼类，如三文鱼、鲑鱼和鲭鱼等，富含ω-3多不饱和脂肪酸，这种脂肪酸具有抗炎和抗血小板聚集的作用，对心血管健康特别有益。

### 2.2 调整生活习惯

调整生活习惯，特别是保持规律的作息时间，对于预防成人内科心血管疾病具有至关重要的意义。早睡早起，确保每天获得充足的睡眠，是维护心血管健康的基础。良好的休息不仅有助于身体的整体恢复，还能显著减轻心脏的负荷，从而降低心血管疾病的风险。过度劳累和熬夜是当代生活中常见的现象，但它们对心血管系统的负面影响不容忽视。长期过度劳累会使心脏承受过大的负担，导致心脏功能逐渐下降，增加心律失常、心肌缺血等心血管疾病的风险。而熬夜则会破坏身体的正常生物钟，干扰内分泌系统的平衡，进而导致血压升高、血糖波动异常等心血管问题。为了减轻心脏负荷，降低心血管疾病风险，建议每天保持适量的运动。运动能够增强心肺功能，提高身体的代谢水平，有助于保持健康的体重，降低血压和胆固醇水平。有氧运动如快走、慢跑、游泳等，以及力量训练，都是很好的选择。它们能够协同作用，进一步提升心血管的健康状况。除了运动和作息，保持良好的心态同样重要。避免过度焦虑、紧张和情绪波动，这些不良心理因素都会对心血管系统产生负面影响。可以通过冥想、瑜伽、深呼吸等放松技巧来减轻压力，保持平和的心态，从而进一步保护心血管健康。

### 2.3 适量运动

适量运动是增强心肺功能、预防心脑血管疾病的重要手段。通过规律性的体育活动，可以有效降低血压、血糖和血脂水平，进一步保护心血管健康。为了达到这一效果，建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动。有氧运动是指那些能够增强心肺功能、使身体大肌群得到持续性运动的活动。快走、慢跑、游泳、骑自行车和跳绳等都是典型的有氧运动。这类运动能够促进血液循环，增强心肌收缩力，提高心肺的耐力和效率，从而使心脏更有效地泵送血液，为身体各部位提供充足的氧气和营养物质。进行有氧运动时，身体会消耗大量的能量，这有助于降低血糖水平。同时，有氧运动还能提高身体对胰岛素的敏感性，有助于预防和控制糖尿病。对于血脂水平，有氧运动可以促进体内脂肪的代谢，特别是减少甘油三酯和胆固醇的积累，从而降低动脉粥样硬化的风险。除了有氧运动，结合力量训练也是全面预防心脑血管疾病的重要策略。力量训练可以增强肌肉力

量,提高基础代谢率,进一步促进体重控制和血糖稳定。建议每周进行两到三次的力量训练,针对全身各大肌群进行锻炼,如腿部、胸部、背部和核心肌群等。

#### 2.4 定期体检

定期进行体检是预防和管理心血管疾病的重要策略。通过监测血压、血糖、血脂和体重等关键指标,可以及时发现潜在的心血管问题,并采取相应的治疗措施,有效防止病情恶化。血压是反映心血管健康状况的重要指标。高血压是心血管疾病的主要风险因素之一,因此,定期监测血压变化至关重要。建议至少每年进行一次血压检测,对于已有高血压病史的人群,更应增加检测频率,以便及时发现血压波动并采取相应的控制措施。血糖水平也是体检中需要重点关注的一项指标。高血糖是糖尿病的主要特征,而糖尿病又是心血管疾病的重要诱因。通过定期检测血糖,可以及时发现血糖异常,并在医生的指导下进行饮食调整、药物治疗等,以控制血糖水平,降低心血管疾病风险<sup>[4]</sup>。血脂异常是动脉粥样硬化的主要危险因素。因此,定期体检时,应对血脂水平进行全面评估,包括总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)和高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)等指标。一旦发现血脂异常,应及时就医,通过药物治疗、饮食调整等方式,将血脂控制在正常范围内。此外,体重管理也是预防心血管疾病的重要环节。定期体检时,应关注体重变化,并根据身高、年龄等因素评估体重是否处于健康范围。对于超重或肥胖的人群,应制定科学的减重计划,通过饮食控制和运动等方式,逐步减轻体重,降低心血管疾病风险。

#### 2.5 戒烟限酒

戒烟和限制饮酒量对于预防和管理心血管疾病至关重要。吸烟对心血管系统的危害是多方面的。香烟中的尼古丁和其他有害物质会损害血管内皮细胞,促进动脉粥样硬化的形成。长期吸烟还会导致血压升高、心率加快,进一步增加心血管疾病的风险。因此,戒烟是降

低心血管疾病风险的重要措施。戒烟后,心血管系统的功能会逐渐恢复,患病风险也会显著降低。过量饮酒同样对心血管健康构成威胁。酒精摄入会直接损害心肌细胞,导致心脏功能下降。长期过量饮酒还会引起心律失常、血压升高,进一步增加心血管疾病的风险。因此,限制饮酒量对于维护心血管健康至关重要。男性每天酒精摄入量不应超过25g,女性则不应超过15g。在这个范围内饮酒,可以在一定程度上降低心血管疾病的风险。为了实现戒烟限酒的目标,需要采取一系列有效的措施。对于吸烟者,可以通过逐渐减少吸烟量、使用尼古丁替代疗法等方式来戒烟。同时,家人和朋友的支持和鼓励也是戒烟成功的重要因素。对于饮酒者,可以通过控制饮酒次数和饮酒量来限制酒精摄入。此外,选择低度酒、避免空腹饮酒等也是降低酒精对心血管系统损害的有效方法。

#### 结语

成人内科心血管疾病的发生受多种风险因素影响,包括高血压、年龄、吸烟、糖尿病、血脂异常、家族史、肥胖及高同型半胱氨酸等。通过健康饮食、调整生活习惯、适量运动、定期体检及戒烟限酒等预防措施,可以有效降低心血管疾病风险。未来应进一步加强相关研究,深入探讨心血管疾病的发生机制及干预策略,为临床实践和公共卫生政策提供更加科学的依据。

#### 参考文献

- [1]李婧媛.心血管疾病风险因素的跟踪能力研究[D].北京工业大学,2022.
- [2]薛涛涛,王丽敏,赵振平等.心血管健康水平与全因死亡及心血管疾病死亡风险的关联研究[J].中国慢性病预防与控制,2024,32(05):321-326.
- [3]祖玉刚.心血管疾病的预防与应对措施[N].山西科技报,2024-06-13(A05).
- [4]王彦辉,李瑞杰.心血管疾病有效预防策略[J].慢性病学杂志,2022,23(11):1690-1692+1695.