



杏林墨香
致力于打造中医书籍



脑血管病

360

度家庭自疗
全方案丛书

主编  范志霞

Family
Autotherapy

中国医药科技出版社

360 度家庭自疗全方案丛书

脑血管病

NAO XUE GUAN BING

主编 范志霞 ■

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书详细介绍了脑血管病的基本知识、检查与诊断、西医疗、中医疗、疾病的康复训练、日常生活护理、饮食调养、疾病预防等知识,其内容科学实用,通俗易懂,适合基层医务人员阅读参考,也可作为中老年人预防脑血管病的必备用书。

图书在版编目(CIP)数据

脑血管病 / 范志霞主编. —北京:中国医药科技出版社, 2015. 7

(360 度家庭自疗全方案丛书)

ISBN 978-7-5067-7555-7

I. ①脑… II. ①范… III. ①脑血管疾病-诊疗

IV. ①R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 105863 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm^{1/16}

印张 13^{3/4}

字数 200 千字

版次 2015 年 7 月第 1 版

印次 2015 年 7 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7555-7

定价 35.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

丛书编委会

总 主 编 吴少祯

副总主编 王应泉 许 军 刘建青 范志霞

编 委 (按姓氏笔画排序)

马 进 马 骁 王 朔

王慧娟 李禾薇 张芳芳

张胜杰 范 虹 范志霞

金芬芳 贾清华 郭新宇

本书编委会

主 编 范志霞
编 委 张胜杰 梁庆伟 梁风燕
郑喜研 张铎毓 刘杰民
彭 灿 余武英

前言

随着人们生活水平的提高，脑血管病已经成为人类健康的头号杀手，对脑血管病的预防和治疗也早已引起足够的重视。医学实践也证明，只要有效地防治脑血管病，就能够大大降低其并发症的发生率和患者的死亡率。为此，我们结合多年的临床经验，编写了本书。本书详细介绍了脑血管病的基础知识、检查与诊断、西医治疗、中医治疗、疾病的康复训练、日常生活护理、饮食调养、疾病预防等知识，其内容科学实用，通俗易懂，适合基层医务人员阅读参考，也可作为中老年人预防脑血管病的必备用书。

我们希望广大读者在接受医院正规治疗的基础上阅读本书，并能够掌握这些方法，在实践中加以灵活运用，以去除疾病，享受健康生活。

受水平所限，书中错漏之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

编者

2015年3月

目 录

基础知识

- 脑血管病包括的主要类型 / 2
- 脑血管病形成的基本原因 / 3
- 引发脑血管病的因素 / 4
- 脑血管病是危害人类健康的主要疾病 / 4
- 高血压是脑血管病重要的危险因素 / 5
- 高血压患者易发生脑出血的原因 / 5
- 心脏病与脑血管病的关系 / 6
- 心脏病引起脑血管病的原因 / 7
- 心脏病患者预防脑血管病的方法 / 7
- 糖尿病是引起脑血管病重要的危险因素 / 8
- 避免糖尿病引发脑血管病的方法 / 8
- 血脂异常与脑血管病的关系 / 9
- 吸烟与脑血管病的关系 / 9
- 酒与脑血管病的关系 / 10
- 颈动脉狭窄与脑血管病的关系 / 11
- 肥胖与心脑血管病的关系 / 11
- 代谢综合征与脑血管病的关系 / 12
- 不合理饮食会增加脑血管病的发生危险 / 13
- 中风就诊要尽早 / 13
- 短暂性脑缺血发作的表现 / 14

与短暂性脑缺血发作相似的疾病 / 15

脑栓塞的症状 / 15

脑栓塞可并发的疾病 / 16

引起出血性脑梗死的原因 / 17

无症状性梗死的症状 / 17

椎 - 基底动脉供血不足的病因 / 18

引起脑出血的原因 / 19

检查与诊断

脑血管病应做的检查 / 22

多普勒超声对诊断脑血管病的作用 / 23

数字减影血管造影术对脑血管病诊断的作用 / 24

做脑 CT 检查对大脑有没有损害呢 / 25

脑 CT 和磁共振成像检查对诊断脑血管病的优点 / 26

脑电图对诊断脑血管病的作用 / 27

放射性核素检查对脑血管病诊断的意义 / 27

腰穿检查对诊断和治疗的意义 / 29

患脑血管病时检查血脂和血糖的意义 / 29

血脂的控制标准 / 30

短暂性脑缺血应做的检查 / 31

脑梗死应做的检查 / 32

脑栓塞应该做的检查 / 33

中风表现的先兆 / 34

脑梗死的临床特点 / 36

脑血栓和脑栓塞的区别 / 37

脑出血的先兆表现 / 37

西医治疗

治疗高血压可降低心脑血管病发病危险 / 40

高血压非药物治疗的方法 / 40

特殊人群降压治疗应注意的事项 / 42

短暂性脑缺血发作的治疗方法 / 43

急性脑梗死的治疗原则 / 43

溶栓是急性脑梗死患者的最佳治疗方法 / 45

脑梗死可以采取溶栓治疗的情况 / 46

脑梗死不可以采取溶栓治疗的情况 / 46

颈动脉狭窄的治疗方法 / 47

脑梗死后血压的处理方法 / 47

脑栓塞的治疗方法 / 48

无症状脑梗死的治疗 / 48

椎 - 基底动脉供血的治疗方法 / 49

脑出血的治疗方法 / 49

脑出血后应注意的事项 / 50

脑出血后要控制血压 / 51

蛛网膜下腔出血的原因 / 51

蛛网膜下腔出血的治疗 / 52

改善脑血液循环药物 / 52

扩张脑血管的药物有哪些 / 59

改善脑代谢的药物有哪些 / 62

防止血凝块及血栓形成的药物 / 64

自由基清除及降血脂的药物有哪些 / 76

抗癫痫的药物有哪些 / 82

脑血管病的外科治疗方法 / 89

适合外科治疗的脑血管病患者 / 90

自发性脑内出血的手术方法 / 90

适宜手术治疗的自发性脑内出血患者 / 91

- 适合手术治疗的颅内动脉瘤患者 / 91
- 适合颈动脉内膜切除的情况 / 92
- 适合动脉血管成形术的情况 / 92
- 脑血管病的血管内介入治疗的方法 / 93
- 颅内动脉瘤血管内介入治疗的好处 / 93
- 适合颅内动脉瘤血管内介入治疗的患者 / 93
- 不适合颅内动脉瘤血管内介入治疗的患者 / 94
- 选择脑动静脉畸形手术或血管内介入治疗的情况 / 94
- 支架放置术治疗颈动脉粥样硬化狭窄的优势 / 94
- 适合支架放置术治疗动脉粥样硬化狭窄性疾病的情况 / 95
- 不适合支架放置术治疗动脉粥样硬化狭窄性疾病的情况 / 95
- 支架放置术的并发症及处理方法 / 96

中医治疗

- 中医对中风的认识 / 98
- 中医对中风先兆的认识 / 99
- 中医治疗中风的指导思想 / 100
- 中医对中风先兆的治疗 / 101
- 中医对中风的急救方法 / 102
- 中医对脑出血的辨证治疗 / 103
- 中医对蛛网膜下腔出血的辨证治疗 / 104
- 中医对脑血栓的辨证治疗 / 105
- 中医对脑栓塞的辨证治疗 / 106
- 治疗心脑血管缺血、半身不遂的中药 / 107
- 针灸对中风的作用 / 108
- 针刺治疗脑血管病的方法 / 108

康复训练

- 脑血栓早期康复训练的意义 / 112
- 康复对脑血管病整体治疗的效果和意义 / 112
- 脑卒中的康复原则 / 113
- 急性期的锻炼方法 / 114
- 恢复期的锻炼方法 / 114
- 脑血管病康复治疗的方法 / 117
- 脑血管病康复训练的目的 / 118
- 脑血管病康复训练的最佳时段 / 119
- 脑血管病康复训练方法应多样化 / 119
- 脑血管病患者康复锻炼要有亲属帮助 / 120
- 脑血管病患者康复训练的内容 / 120
- 脑血管病患者的主动训练方法 / 121
- 脑血管病患者康复训练需注意的事项 / 122
- 脑卒中患者常见的障碍训练 / 123
- 脑卒中后遗症康复时可能出现的情况 / 124
- 急性期床上肢体康复训练的方法 / 124
- 脑血管病卧床患者训练的注意事项 / 125
- 恢复期床上肢体训练的方式 / 125
- 恢复期坐起、站立、行走的训练方法 / 126
- 床上医疗主动体操的训练方法 / 127
- 偏瘫患者进行翻身动作的训练方法 / 128
- 偏瘫患者床边体操训练的方法 / 128
- 偏瘫患者要进行“拱桥”的训练方法 / 130
- 偏瘫患者进行坐位平衡的训练方法 / 130
- 偏瘫患者进行站立、行走的训练方法 / 131
- 偏瘫患者防止下肢痉挛的训练方法 / 132
- 面瘫患者康复训练时需注意的问题 / 132
- 康复训练的禁忌证 / 132

- 脑卒中患者的一般按摩法 / 133
- 语言功能的康复训练的内容 / 133
- 语言障碍的两种训练方法 / 134
- 脑血管病患者记忆障碍的康复训练 / 136
- 脑血管病患者的心理康复训练 / 137

日常生活护理

- 应从哪些方面护理脑血管病患者 / 142
- 对脑血管病患者卫生和进餐的护理 / 142
- 脑卒中患者发作时的紧急护理 / 143
- 偏瘫患者急性期的护理 / 143
- 偏瘫昏迷患者的护理 / 144
- 偏瘫患者应注意的姿势护理 / 145
- 对大小便失禁患者的护理 / 146
- 对肢体瘫痪患者的护理 / 146
- 对语言障碍患者的护理 / 147
- 对吞咽困难患者的进食护理 / 148
- 防止脑卒中患者便秘的方法 / 148
- 防止脑卒中患者发生褥疮的方法 / 149
- 帮助脑卒中患者清洁口腔的方法 / 150
- 帮助瘫痪患者洗澡的方法 / 151
- 为患者制定合理的作息时间 / 151
- 脑卒中患者早晨醒后不能急于起床 / 152
- 脑卒中患者不可过量饮酒 / 153
- 脑卒中患者要戒烟 / 153
- 脑血管病患者也应适度过性生活 / 154
- 脑卒中患者的四季调养 / 154
- 突发脑出血的救护方法 / 156

预防脑血管病发生的家庭护理 / 156

家庭护理脑血管病的原则 / 157

康复性护理的方法 / 158

饮食调养

脑血管病患者的日常饮食原则 / 160

脑血管病患者的饮食营养调理 / 161

脑血管病患者宜食的碱性食物 / 162

脑卒中患者防止再次复发的饮食 / 163

饮茶可以预防脑血栓 / 164

脑血栓患者应养成合理的饮食习惯 / 164

脑血栓患者应该多饮水 / 164

益于脑血栓患者的维生素食物 / 165

脑血管病患者宜吃的果实类蔬菜 / 165

脑血管病患者宜吃的根茎类蔬菜 / 169

脑血管病患者宜吃的叶类蔬菜 / 174

脑血管病患者宜吃的菌类食物 / 177

脑血管病患者宜吃的水产品食物 / 178

脑血管病患者宜吃的粮食类食物 / 181

脑血管病患者宜吃的饮品类食物 / 184

脑血管病患者宜吃的水果类食物 / 185

脑血管病患者应慎食的食物 / 186

疾病预防

脑血管病的一级预防 / 190

防治高血压的注意事项 / 190

- 防治糖尿病的注意事项 / 191
- 防止动脉硬化的注意事项 / 192
- 防治血脂异常的方法 / 193
- 防止短暂性脑缺血的方法 / 194
- 预防脑血管病的诱发因素 / 194
- 脑血管病的二级预防 / 196
- 积极治疗原发病 / 196
- 预防脑卒中复发应注意的问题 / 197
- 预防脑栓塞复发要注意的问题 / 198
- 预防脑出血复发要注意的问题 / 198
- 预防脑血管病日常生活中的注意事项 / 199
- 易发脑血管病人群的春季调养 / 202
- 易发脑血管病人群的夏季调养 / 202
- 易发脑血管病人群的秋季调养 / 203
- 易发脑血管病人群的冬季调养 / 203
- 预防脑出血的方法 / 204
- 体育锻炼能降低脑血管病的发生 / 204
- 运动可以预防脑血栓的发生 / 205
- 常听音乐对脑血栓患者有好处 / 205

01

基础知识

脑血管病包括的主要类型

脑血管病是指发生在脑部血管的病变，使颅内血液循环障碍而造成脑组织损害的一组疾病，分急性和慢性两种。通常我们所讲的脑血管病主要是指急性脑血管病。由于发病急，来势凶，变化快，又有“脑血管意外”“卒中”和“中风”之称。

脑血管病一般分为两大类，一类是缺血性脑血管病，是因脑动脉本身的病变如脑动脉粥样硬化，高血压性动脉改变、心源性栓塞、代谢病、结缔组织病等导致局部脑动脉管腔变窄或完全阻塞，或形成血栓，造成该部脑血流供应中断，病理上出现脑组织的软化（脑组织因缺血导致缺氧及葡萄糖能量代谢停止而发生溶解）坏死。缺血性脑血管病包括：①短暂性脑缺血发作，（简称TIA，又叫小中风或一过性脑缺血发作），其病因与脑动脉硬化有关，是脑组织短暂性、缺血性、局灶性损害所致的功能障碍。②脑血栓形成，多由动脉粥样硬化、各种动脉炎、外伤及其他物理因素、血液病引起脑血管局部病变形成的血凝块堵塞而发病。③脑栓塞，可有多种疾病所产生的栓子进入血液，阻塞脑部血管而诱发。临床上以心脏疾病为最常见的原因；其次是骨折或外伤后脂肪血；虫卵或细菌感染；气胸等空气入血，静脉炎形成的栓子等因素，栓塞了脑血管所致。这类脑血管病占脑血管病总数的60%左右。

另一类是出血性脑血管病，多是由于长期血压升高，脑部硬化的小动脉形成了粟粒大小的瘤样扩张（称为微动脉瘤），当血压因某种原因突然升高时，可以引起微动脉瘤破裂，于是发生脑出血。其他原因还有颅内血管本身发育异常、创伤、肿瘤、血液病等。出血性脑血管病包括：①脑出血，系指脑实质血管破裂出血，不包括外伤性脑出血。多由高血压、脑动脉硬化、肿瘤等引起。②蛛网膜下腔出血，由于脑表面和脑底部的血管破裂出血，血液直接流入蛛网膜下腔所致。常见原因有动脉瘤破裂、血管畸形、高血压、动脉硬化、血液病等。近年来，由于对高血压的有效防治，出血性脑血管病已有减少，约占脑血管病总数的40%，不过一旦发生脑出血，往往病情比较严重，病死率也较高。

脑血管病形成的基本原因

1. 血管病变

最重要而常见的血管病变是动脉硬化，其次是高血压病伴发的脑小动脉硬化。其他还有血管发育异常，如先天性动脉瘤和脑血管畸形；脉管炎，如感染性风湿热、结核病、钩端螺旋体病、梅毒等所致的动脉内膜炎；一些非感染性的脉管炎，如血栓闭塞性脉管炎、结节性多动脉炎；动脉壁创伤，如损伤、手术、导管、穿刺等；少见的主动脉、颈动脉的夹层动脉瘤等。血管病变处的内膜粗糙，使血液中的血小板容易黏附在病变处、积聚以及释放一种叫5-羟色胺的化学物质，可使血管痉挛，造成远端缺血。

2. 血液成分的改变

血液成分中脂蛋白、胆固醇、纤维蛋白原含量的增加，可使血液黏度增加，致血流速度减慢。此外还有血液病，如白血病、红细胞增多症和各种影响血凝固性增高的因素，均使脑血栓形成易于发生。

3. 血流动力学改变

脑血流量的调节，受到多种因素的影响。血压的改变是影响脑局部血量的重要因素，当平均动脉压低于9.5kPa（71mmHg）和高于24kPa（180mmHg）时，由于血管本身存在的病变，管腔狭窄、自动调节功能失效，局部脑组织的供血即可发生障碍。

另外，有人对脑血栓形成的患者，通过与其他疾病患者配比对照，采集年龄、性别、民族、婚姻状况、吸烟、饮酒、饮食、精神刺激、体育锻炼、体重、血压、血糖、心电图、血清胆固醇等30多个项目进行分析，发现高血压病史、心电图异常、心脏病、糖尿病、高血脂、高血压家族史、超重和喜食肥肉等与脑血栓形成的发病有关，其顺序为高血压病史、收缩压、体重指数和高密度脂蛋白减少，是影响脑血栓形成的主要因素。体育锻炼可减少脑血栓形成的发生。

发生脑出血的原因：高血压和动脉硬化是脑出血的主要因素，还可由先天性脑动脉瘤、脑血管畸形、脑瘤、血液病、感染、药物、外伤及中毒等所致。当具备上述改变的患者，一旦在情绪激动、体力过度等诱因下，出现血压急剧升高超过其血管壁所能承受的压力时，血管就会破裂出血，形成脑内