



# 脑卒中防治



■ 崔书克 著

正气存内，邪不可干 ◆

下士养身，中士养气，上士养心 ◆

脑卒中预兆“四了”歌 ◆

运动能使人体内产生“快乐激素” ◆

运动心率，有氧运动 ◆

糖尿病患者饮食“小窍门” ◆



郑州大学出版社



# 脑卒中防治



## 一点通

■ 崔书克 著

正气存内，邪不可干

下士养身，中士养气，上士养心

脑卒中预兆“四了”歌

运动能使人体内产生“快乐激素”

运动心率，有氧运动

糖尿病患者饮食“小窍门”

图书在版编目(CIP)数据

脑卒中防治一点通/崔书克著. —郑州:郑州大学出版社,  
2015.6

ISBN 978-7-5645-2262-9

I. ①脑… II. ①崔… III. ①脑血管疾病-防治  
IV. ①R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 082012 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:张功员

全国新华书店经销

郑州龙洋印务有限公司印制

开本:710 mm×1 010 mm 1/16

印张:9

字数:117 千字

版次:2015 年 6 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

印次:2015 年 6 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-2262-9 定价:27.00 元

本书如有印装质量问题,由本社负责调换

## 自序



很多时候,医患双方都会相互抱怨对方难以沟通。医生认为,患者问的问题太多了,有的回答了十几遍还是不明白。患者则认为,医生说的太专业,根本听不懂。病人希望医生用生活化、通俗易懂的语言告知,让他们能了解有关疾病的发展进程。科普读物就是一种较好的沟通方式,它搭起了一座专家与百姓、专家与病人之间沟通的桥梁。医生运用科普的语言,与百姓形成良好互动,让病人对治疗信任、理解。只有百姓理解病人信任他们才能更好地配合医生的治疗,增加依从性,从而取得更好的疗效,同时也使得各种矛盾消弭于无形。

我认识一位中医药学的专家,他到社区举办讲座时被赶了回来。为什么呢?开场白就讲“阴阳者,天地之道也……”,接着讲“病机十九条”,老百姓能听懂吗?本科生也未必听得明白。我告诉他,春秋时期,伯牙弹琴,和钟子期成了知音,成就了千古佳话。如果弹的对象不对,会是什么效果呢?对牛弹琴,并不是牛的错!什么是“阴阳”?什么是“五行”?中西医对五脏六腑的论述有何异同?比如中医认为肾为先天之本,有肾阴、肾阳、肾气、肾精等内涵,是人体生长发育的原始动力,是生殖繁衍的物质基础,它涉及囊括了现代医学中内分泌、泌尿、生殖、循环、运动等多种人体主要功能,不能简单地划等号。可是有人一旦有泌尿生殖系统感染或稍有不

适,就错误地认为是“肾亏”“肾虚”等中医的病证。再如,一脾切除手术后的病人,罹患消化系统疾病,被中医诊断为“肝脾不和”,病人迷惑不解,说“我晕了,脾之不存,焉有不和”?诸此种种,不知中西医之“脾”有别者甚众。中医理论,其理奥秘,其义隐微,老百姓往往望文生义,或者于网上、书刊按图索骥,如何能明白脏腑阴阳气血、表里寒热虚实,如果想当然地用药,岂不犯“虚虚实实”“寒寒热热”之戒?

如此,中医药知识被人为地涂上一层浓浓的阴影,不但使人们对中医药理论产生了疑惑误解,又严重地影响了病人对治疗的依从性,使得疗效大打折扣。所以中医药知识的传播任重道远,将其科学普及化是很有必要的,也是很迫切的。

爱因斯坦普及他的相对论时经常打比方说,一个人坐在火炉旁五分钟,他感觉像过了一个小时;一个男人与他喜欢的姑娘聊天一个小时,他感觉才过了五分钟。所以说时间是相对的。

白居易的诗妇孺皆知。宋代文言轶事小说《墨客挥犀》里称,白居易每作一首诗,都要给不识字的老太太念念,老太太能听懂的,就要,听不大懂的,就改,改后还不懂的,就扔废纸篓了。他这样做可以检测诗是否通俗易懂:一个目不识丁的老太太都能听得懂,其余人就一定能听明白。也因此,白居易成了我国古代著名的田园诗人。

国医大师邓铁涛说过“中医学呼唤科普”。

这些年,我一直秉持“不治已病治未病”的预防理念,到许多地方宣讲中医理论,传播预防疾病的知识。总认为医学治疗是实现健康的最后一道防线,就像诉讼是实现公平的最后一道防线一样。而在治疗之前,有许许多多的办法可以起到有效预防作用的。有的办法很简单,成本也很低,有的甚至没有成本,仅仅是改进一下生活习惯而已。本书是在作者部分巡讲课件和与听众交流记录的基础上

整理而成的,在巡讲和完成书稿的过程中,得到国家中医药管理局副局长吴刚的多次鼓励,得到中华中医药学会学术顾问、中医药文化分会秘书长温长路教授的指导,得到康易源公司董事长张凯、大河健康网主编杨振东等的支持和帮助,在此一并表示感谢!

由于本人水平有限,书中纰漏和瑕疵在所难免,请读者多提宝贵意见。

自序节自作者发表于2014年12月18日中国中医药报《中医科普:一项普适性的教化》一文。是为序。

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、脑卒中的含义     | 5   |
| 二、脑卒中的特点     | 11  |
| 三、脑卒中的预防     | 17  |
| 四、脑卒中患者的家庭护理 | 86  |
| 五、特别提醒       | 92  |
| 六、脑卒中合理用药    | 96  |
| 七、常见的体检项目    | 104 |
| 八、预防脑卒中问答选编  | 117 |

崔书克

2015年4月

## 目录



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 相当数量的世界名人突发脑卒中 ..... | 1   |
| 一、脑卒中的含义 .....       | 3   |
| 二、脑卒中的特点 .....       | 11  |
| 三、脑卒中的预防 .....       | 17  |
| 四、脑卒中患者的家庭护理 .....   | 86  |
| 五、特别提醒 .....         | 92  |
| 六、脑卒中合理用药 .....      | 96  |
| 七、常见的体检项目 .....      | 104 |
| 八、预防脑卒中问答选编 .....    | 117 |

的中其，风中为四宁既，同知陆美平两男外，平 4321 假平 3321

目三第二。命主丁去夫而中卒因目景，燕燕科郑圆齐册群勤为

则是前谢盛，谋西赵管唯丁郑如来强合迎尔吉丑。册祝宴，林大康夫

## 相当数量的世界名人突发脑卒中

公要，中卒而丁想且一，耕一人常平咏游人云风如土史因世故

有一人常玉曾既夏将取册，对露公要，人曾前次知公要，亡派

以色列前总理沙龙于2006年1月4日晚突发脑卒中，被紧急送往医院抢救，经过多次手术，病情没有明显好转，陷于植物生存状态。2006年4月11日以色列内阁召开特别会议，宣布以色列总理沙龙永久失去履行职权的能力。沙龙一生叱咤风云，获得无数赞誉，被称为“以色列之王”“上帝的狮子”“以色列的巴顿”，不幸于2014年1月11日在特拉维夫谢巴医疗中心病逝。

“永别了，铁娘子！”这几乎成了2013年4月8日全球媒体报道中最伤感的标题。当天，英国历史上第一位女首相、任期长达11年之久的撒切尔夫人因中风去世。

2000年4月2日日本前首相小渊惠三因中风而入院（日前曾有预兆，在回答记者询问时面无表情，眼神呆滞，花10秒以上时间才能作答）。2000年5月14日，小渊在病房去世。他的父亲也是因此病去世的。

世界卫生组织总干事李钟郁，在执行公务时突然发病，被紧急送往日内瓦州立医院抢救。医院诊断他得了脑血栓（最常见的卒中类型），并对他进行了手术治疗。因医治无效病逝。第59届世界卫生大会于2006年5月22日上午在日内瓦开幕，大会全场默哀两分钟并休会半个小时，为世界卫生组织总干事李钟郁的突然去世致哀。作为世界卫生行业的最高领导人，年仅61岁就死于卒中，不能不说是一个极大的悲哀。（后来了解到李钟郁先生本身就有高血压病史，但没有使用药物控制）



1922 年到 1924 年,仅仅两年多的时间,列宁四次中风,其中的一次使得他右侧肢体瘫痪,最后因为卒中而失去了生命。二战三巨头斯大林、罗斯福、丘吉尔联合起来战胜了纳粹法西斯,遗憾的是败在了脑卒中手下,三个人全是因为脑卒中死亡……

这些历史上的风云人物和平常人一样,一旦患了脑卒中,要么死亡,要么成为植物人,要么残疾,很难恢复到像正常人一样。

这是对人类智力财富的极大浪费!



起床,有专家提到“四个半分钟”,即先静躺半分钟再坐起来,坐起来半分钟后再下床。气候变化要顺应季节,气温骤降,脑血管收缩而引发脑卒中,也可引起脑卒中。国内各大医院的脑卒中病区都是人

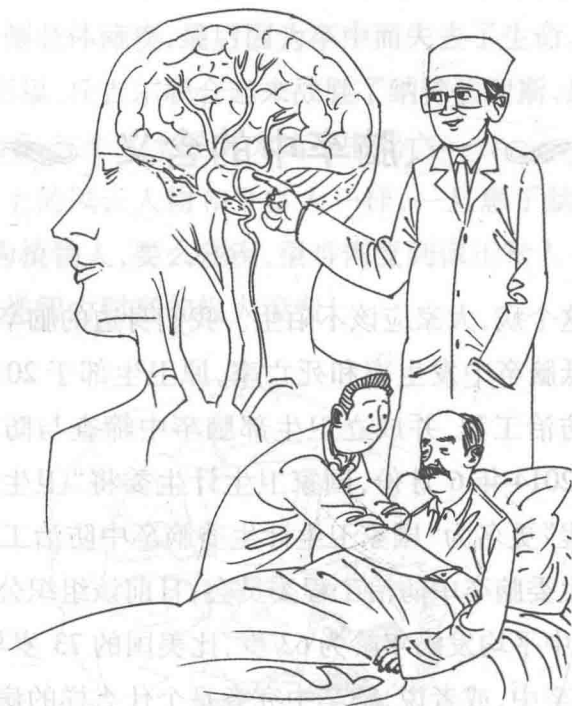
## 一、脑卒中的含义

脑卒中就像放箭一样。脑血管是血管,箭,引而不发,诱发因素就是突然的脑血管阻塞。诱发因素如:诱发因素,麻烦

脑卒中这个病,大家应该不陌生。我们身边的脑卒中病人越来越多。为降低脑卒中发生率和死亡率,原卫生部于2011年启动脑卒中筛查与防治工程,并成立卫生部脑卒中筛查与防治工程委员会、专家组。2014年6月份,国家卫生计生委将“卫生部脑卒中筛查与防治工程”更名为“国家卫生计生委脑卒中防治工程”,并成立国家卫生计生委脑卒中防治工程委员会,日前该组织公布的数据显示,我国脑卒中平均发病年龄为63岁,比美国的73岁早10年。那么,什么是脑卒中,或者说,脑卒中究竟是个什么样的病呢?他有什么特点呢?我们能不能采取一些有效措施最大限度的远离它、预防它呢?

### (一)概述

脑卒中也称作“脑血管意外”、“中风”,有的地方干脆就叫“偏瘫”、“半身不遂”,是指因脑血管阻塞或者破裂后,引发脑血流循环障碍,出现相应的神经功能受损表现。



### 导致脑卒中发病的因素有哪些呢？

概括为原始因素和诱发因素。

**原始因素**就是平时积攒起来的致病因素，以情志不调、饮食不节、久病体虚、素体阳亢、用药不当为主；大家对药物引起的胃肠反应可能比较清楚，对引起的血液血管反应可能知之不多，临床上有有的药物能够影响血细胞，有的药物能够损伤血管内壁，久而久之就成了脑卒中的原始因素。

**诱发因素**主要为烦劳、恼怒、体位突然改变、气候变化等等。体位突然改变可以导致体位性血压变化。有报道说湖南省郴州市一老人，有高血压病史，夜里突然电话铃响了，他急忙起床接电话，结果倒在地上，脑卒中了，治疗一个多月，还遗留有偏瘫症状。所以，老人入睡后对门铃、电话等响声不要迅速作出反应，先等等，再缓慢



起身,有专家提到“两个半分钟”,即先静躺半分钟再坐起来,坐起来半分钟后再下床。气候变化主要指秋冬季节,气温骤降,脑血管收缩而引发脑卒中,大家可以看到,这个时节的各大医院的脑卒中病区都是人满为患,想住院都很难,有人形容说是一床难求!

**脑卒中就像射箭一样。**原始因素就是搭弓上箭,引而不发,诱发因素就是突然发力,把箭射出去。原始因素加上诱发因素,麻烦来了,脑卒中发生了。

其**临床表现**以猝然昏倒、不省人事或突然发生口眼歪斜、半身不遂、语言不利等为主要特征。一旦发病,常导致一过性或永久性的功能障碍,甚至死亡,是危害人民群众健康的严重疾病。

脑血流循环障碍神经功能受损 { 脑血管阻塞  
脑血管破裂

明白了脑卒中的概念后,我们再讲一下它的分类。



中医学





## (二) 脑卒中分类

### 1. 现代医学分类

脑卒中不是一个单一疾病,而是多种病因和发病机制共同引发的临床综合征。根据血液供应被中断的原因,将其分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中。

缺血性:短暂性脑缺血发作、脑血栓形成、脑栓塞

出血性:脑出血、蛛网膜下腔出血

### 2. 中医学分类(根据神志清楚与否)

中经络:仅有口眼歪斜、半身不遂、语言不利,但意识清楚。

中脏腑:猝然昏倒、不省人事,或神志恍惚,伴见中经络症状。

## (三) 脑组织的血液供应

### 大脑代谢十分活跃

大脑是神经系统的高级中枢,其代谢活动十分活跃,对能量的需求很大。正常人脑的重量一般为 1.2 ~ 1.6 千克,仅占体重的 2% 左右(一般按成人标准体重计),但需要的血液却占全身血量的 20% 左右,耗氧量相当于全身的 25%,葡萄糖的消耗量约占全身的 17%。如此大的消耗,脑组织本身却基本没有能源贮备,全赖于血液循环的连续供应。一旦血液循环障碍,大脑缺血缺氧,神经功能会受到极大地影响。

通常,脑动脉血流中断 10 ~ 30 秒,神经细胞就会受到轻度损害,但尚可恢复;若血流中断 3 ~ 5 分钟,神经细胞将会受到较重损害,较难恢复正常;假如完全的持续性中断达 30 分钟之久,则神经细胞就会发生不可逆的严重破坏,机能丧失。那么,脑组织的血液

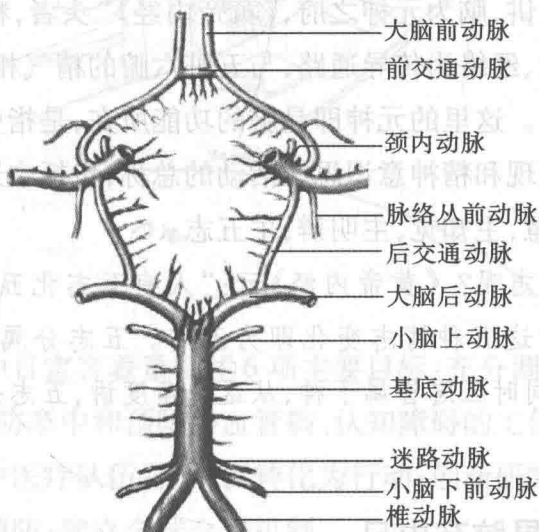


是如何供应的呢?

## 两大供血系统

脑组织由颈动脉系统和椎-基底动脉系统两大血管系统供血。

颈动脉系统包括颈内动脉、大脑前动脉、大脑中动脉,负责给大脑半球的前 3/5 部分(额叶、顶叶、颞叶和基底节内囊等)供血;椎-基底动脉系统包括两侧的椎动脉、基底动脉、大脑后动脉等,负责给大脑半球的后 2/5 部分(枕叶、颞叶一部分、丘脑等)及脑干和小脑供血。



两大血管系统通过前交通动脉和后交通动脉彼此连接构成类似“苯环”的动脉环(willis 环),来调节、平衡大脑两半球之间的血液供应,当脑部某处血管出现狭窄或闭塞时,脑组织可得到对侧血管的血液救济。

两大血管系统供血的脑组织区域是不同的,当不同的血管系统发生病变时,脑功能的损伤不同,表现出来的症状也不同。例如,当病变影响到负责语言功能的中枢时,患者就会表现为说话困难,但四肢活动不受影响,反之亦然。所以,虽都是脑卒中病人,在临床上



症状各异,治疗和康复效果也各不相同。

## (四) 中医对脑的认识

### 脑为髓海

从组织上讲,《黄帝内经》“脑为髓之海”,“诸髓皆属于脑”,除了脑髓以外,脊髓也属于脑,“髓海不足”,即脑组织萎缩,可导致老年性痴呆等多种脑病的发生。

### 脑为元神之府

从功能上讲,脑为元神之府,《黄帝内经》“头者,精明之府”,脑神之气以督脉、经络为传导通路,与五脏六腑的精气相互对接,从而各种生理活动。这里的元神即是脑的功能所在,是指整个人体生命活动的外在表现和精神意识思维活动的总称,包括主运动,主记忆,主思维,主聪慧,主知觉,主明辨,主五志。

什么是五志呢?《黄帝内经》云:“人有五志化五气,以生喜怒忧思恐。”人的这五种情志变化即为五志。五志分属五脏,由五脏的功能所生,同时五志皆属于神,从这个角度讲,五志是是大脑活动的结果。

## (五) 世界脑卒中日

2004年6月24日,在加拿大温哥华召开的第5届世界卒中大会上,来自世界各地的神经病学专家代表发表一份宣言,呼吁设立“世界卒中日”。宣言指出,卒中已成为世界人口的第二大死因,仅次于缺血性心脏病。如不加以控制,预计到2020年卒中病例将增加1倍。相反,如果应用已有的知识,进行有效预防,将会使一半人免于卒中的危害。



世界卒中日宣言着重阐述6项主要目标:充分调动各界力量预防卒中,把预防卒中和预防心血管病、认知障碍的工作结合起来;建立跨学科卒中医疗队伍;把知识转化为行动;创新研究方法;教育公众主动参与预防;建立全球合作机制。

各个年度脑卒中日主题如下:

2006年6月24日是第一个“世界脑卒中日”,主题是:让百姓识别早期症状,什么是脑卒中的易发人群。

随后是每年的10月29日。

2007年“世界脑卒中日”的主题是:脑卒中可防可治,高血压是最常见的和可治疗的危险因素。

2008年“世界脑卒中日”的主题是:小卒中,大麻烦。

2009年“世界卒中日”的主题是:脑卒中——我能做什么?这



一主题提示我们每个人都能对防治脑卒中作出贡献,为脑卒中患者及其亲属提供力所能及的帮助。

2010年“世界卒中日”的主题是:立即行动,防治脑卒中!

2011年“世界卒中日”主题:六分之一。这一主题的由来正是当今世界卒中的发病现状:全世界每6个人中,就有1人可能罹患卒中;每6秒钟,就有1人死于卒中;每6秒钟,就有1人因卒中而永久致残。

2012年“世界卒中日”活动主题是:关注脑卒中,立即行动。

2013年“世界卒中日”宣传主题是:预防脑卒中,从今天开始。

2014年“世界卒中日”的主题是:重视中年人的中风风险。