

NAOXUEGUANBING
FANGZHICHANGSHI

脑血管病 防治常识

脑血管病的一级预防
积极主动地控制各种危

改变不健康的生活方式，
生或推迟发病年龄的目的。

主编◎张风芝 安学林 刘吉良

脑血管病是我国的常见病、多发病，但其在很大程度上是可以预防的。饮食、起居、运动、情绪、正确的生活习惯和有效的预防理念都将帮助您消除脑血管病的危险因素，轻松获得健康。



军事医学科学出版社

NAOXUEGUANBING
FANGZHICHANGSHI

脑血管病 防治常识

中国医学科学院
北京协和医院神经内科

北京协和医院神经内科
北京协和医院神经内科

中国医学科学院 北京协和医院

脑血管病是危害人类健康的主要疾病之一，其发病率、死亡率均居全球首位。本书旨在普及脑血管病的防治知识，提高公众对脑血管病的认识，为临床医生提供参考。本书内容涵盖了脑血管病的病因、病理、临床表现、诊断、治疗和预防等方面，力求做到科学、准确、实用。



中国医学科学院 北京协和医院

脑血管病防治常识

主 编 张风芝 安学林 刘吉良

副主编 (以姓氏笔画为序)

冯金平 宋存峰 张 青

孟庆河 唐文华 隋玲玲

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

脑血管病防治常识/张风芝,安学林,刘吉良主编.

-北京:军事医学科学出版社,2010.3

ISBN 978-7-80245-434-7

I. ①脑… II. ①张… ②安… ③刘… III. ①脑血管
疾病-防治 IV. ①R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 037407 号

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路 27 号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部:(010)66931051,66931049,63821166

编辑部:(010)66931039,66931127,66931038

86702759,86703183

传 真: (010)63801284

网 址: <http://www.mmssp.cn>

印 装: 北京市顺义兴华印刷厂

发 行: 新华书店

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 8.5

字 数: 173 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版

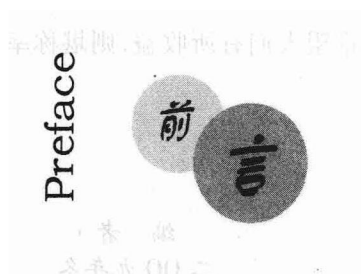
印 次: 2010 年 4 月第 1 次

定 价: 18.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 提 要

本书以介绍脑血管病病因、危险因素、临床表现及治疗预防、康复和护理、中医谈中风、脑血管病的保健知识为特色,旨在使人们对脑血管病有一个初步的了解,对人们的健康起到保健作用,是一本防治脑血管病的理想的参考书。



脑血管病是我国常见病、多发病,严重威胁着人们的生命和健康。每年有大约 200 万新发脑血管病患者,是急性心肌梗死的 6 倍左右。由其导致的因病致困、因病返贫现象,在经济欠发达地区,依然是一个十分突出的社会问题。脑血管病是严重危害国人健康水平的重大问题,严重影响着人们的生活质量。然而,脑血管病在很大程度上是可以预防的。本书由经验丰富的专家结合自己的临床经验,参考了大量的医学文献及网上资料,着重介绍一些脑血管病的防治知识,尽量改善影响脑血管病发生的不良习惯及生活方式,是我们医务工作者肩负的义不容辞的责任。该书如对脑血管病的防治有所裨益,我们将不胜欣慰。

本书在编写过程中,得到了有关领导及同行们的大力支持

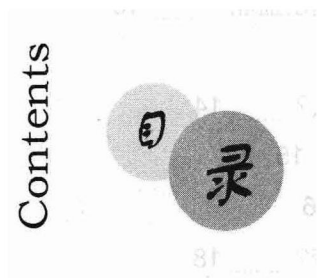
脑血管病防治常识

和协助,在此一并致谢。

该书出版发行将对人们的生活习惯、生活方式有一定影响,对脑血管病的防治有积极作用,希望人们有所收益,则堪称幸事。

编 者

二〇〇九年冬



第一章 脑血管病的基本知识..... 1

1. 什么叫脑血管疾病? 1
2. 脑血管病包括哪几种主要类型? 1
3. 形成脑血管病的基本原因是什么? 2
4. 引发脑血管病的危险因素有哪些? 4
5. 我国脑血管病的流行现状与发展趋势是怎样的? 4
6. 为什么说脑血管病是严重危害人类健康的疾病? 6
7. 什么是脑血管病的三级预防? 7
8. 为什么要重视脑血管病的一级预防? 7
9. 为什么说健康教育是医务工作者的责任和义务? 8

第二章 脑血管病危险因素及控制..... 11

1. 为什么说高血压是脑血管病的重要危险因素? 11

脑血管病防治常识

2. 控制血压有哪些好处呢? 12
3. 高血压是怎样引起动脉硬化的? 12
4. 高血压患者为什么容易发生脑出血呢? 13
5. 什么是高血压病呢? 14
6. 诊断高血压的国际标准是什么? 14
7. 什么原因引起高血压病? 15
8. 高血压病有什么表现? 16
9. 疑有高血压病需要做哪些检查? 18
10. 确诊的高血压患者应做哪些医学检查? 18
11. 高血压的治疗目标是什么? 19
12. 什么是高血压的非药物治疗? 19
13. 高血压药物治疗原则是什么? 24
14. 降压药物有哪些? 25
15. 为什么高血压患者血压不能降得过快过低? 28
16. 特殊人群的降压治疗应注意哪些? 29
17. 什么是难治性高血压? 30
18. 什么是高血压危象? 30
19. 心脏病与脑血管病的关系是怎样的? 31
20. 心脏病是怎样引起脑血管病的? 32
21. 心脏病患者怎样预防脑血管病? 33
22. 为什么说糖尿病是脑血管病重要的危险因素? 34
23. 糖尿病是怎样导致脑血管病的? 34
24. 什么是糖尿病? 35
25. 糖尿病是怎样发生的? 35

26. 糖尿病有什么表现? 36
27. 糖尿病的诊断标准是什么? 37
28. 糖尿病治疗的原则是什么? 37
29. 怎样避免糖尿病引发脑血管病? 38
30. 血脂异常与脑血管病的关系是怎样的? 38
31. 高血脂的危害有哪些? 39
32. 血脂异常的诊断及治疗标准是什么? 39
33. 血脂异常怎么办? 40
34. 血脂防治建议标准是什么? 40
35. 降脂药有哪些? 41
36. 吸烟与脑血管病关系如何? 42
37. 为什么吸烟者容易患脑血管病呢? 43
38. 怎样才能有效戒烟? 43
39. 饮酒可以导致脑血管病吗? 44
40. 酒为什么会诱发脑血管病呢? 44
41. 颈动脉狭窄与脑血管病的关系怎样? 46
42. 动脉狭窄是怎样引起脑血管病的呢? 47
43. 颈动脉狭窄怎么办? 47
44. 肥胖人群与心脑血管病的关系是怎样的? 47
45. 为什么肥胖容易发生脑血管病呢? 48
46. 同型半胱氨酸 (Hcy) 血症与脑血管病是怎样的
关系? 49
47. 高同型半胱氨酸血症如何治疗? 49
48. 什么是代谢综合征? 50

- 49. 符合哪些条件可诊断代谢综合征? 50
- 50. 代谢综合征是怎样引发脑血管病的呢? 51
- 51. 体育活动会降低脑血管病的危险吗? 52
- 52. 怎样进行体育锻炼可减少脑血管病? 52
- 53. 饮食营养不合理会增加脑血管病的危险吗? 53
- 54. 为什么饮食也能引起脑血管病呢? 53
- 55. 口服避孕药也会引起脑血管病吗? 54
- 56. 口服避孕药是怎样引起脑血管病的呢? 55

第三章 常见脑血管病的表现及治疗 57

- 1. 中风有先兆吗? 57
- 2. 中风的最佳就诊时机是什么时候? 60
- 3. 什么是短暂性脑缺血发作(TIA)? 60
- 4. 短暂性脑缺血发作有哪些表现? 61
- 5. 短暂性脑缺血发作应做那些检查? 62
- 6. 哪些疾病的表现与短暂性脑缺血发作相似? 63
- 7. 短暂性脑缺血发作怎么治疗? 64
- 8. 短暂性脑缺血发作怎么控制血压? 65
- 9. 短暂性脑缺血发作的预后怎样? 65
- 10. 什么是脑梗死? 65
- 11. 脑梗死的临床特点是什么? 65
- 12. 脑梗死应做哪些辅助检查? 为什么? 66
- 13. 急性脑梗死的治疗原则是什么? 67
- 14. 为什么说溶栓是急性脑梗死患者最佳的治疗方

- 法? 69
15. 脑梗死什么情况下可以溶栓治疗? 70
16. 脑梗死什么情况下不可以溶栓治疗? 70
17. 脑血栓早期康复的重要性是什么? 71
18. 得了脑梗死后血压怎样处理才合适? 72
19. 什么是脑栓塞? 73
20. 脑栓塞临床表现有哪些? 74
21. 脑血栓形成和脑栓塞有何区别? 74
22. 脑栓塞应该做哪些检查? 75
23. 脑栓塞可以并发哪些疾病? 78
24. 脑栓塞怎样进行治疗? 78
25. 脑栓塞预后会怎样? 79
26. 脑栓塞应该如何预防? 79
27. 什么是腔隙性梗死? 80
28. 腔隙性梗死病因有哪些? 81
29. 腔隙性梗死怎样进行治疗? 81
30. 什么是出血性梗死? 82
31. 出血性脑梗死原因是什么? 83
32. 什么是无症状性梗死? 84
33. 无症状脑梗死真的没有症状吗? 84
34. 无症状脑梗死怎样治疗? 85
35. 什么是椎-基底动脉供血不足? 86
36. 椎-基底动脉供血不足的病因是什么? 86
37. 椎-基底动脉供血不足怎样治疗? 87

- 38. 什么是血管性痴呆? 87
- 39. 怎样预防血管性痴呆? 88
- 40. 血管性痴呆怎么治疗? 88
- 41. 什么是脑出血? 89
- 42. 脑出血的先兆表现都有哪些? 90
- 43. 突发脑出血怎么办? 91
- 44. 脑出血的治疗方法有哪些? 92
- 45. 怎样预防脑出血? 93
- 46. 脑出血后应注意哪些事情? 93
- 47. 脑出血后血压怎样控制合适? 95
- 48. 什么是蛛网膜下腔出血? 95
- 49. 蛛网膜下腔出血有哪些表现? 96
- 50. 蛛网膜下腔出血的预后怎样? 96
- 51. 蛛网膜下腔出血的治疗与预防措施有哪些? 97
- 52. 蛛网膜下腔出血高血压怎么处理? 97

第四章 脑血管病的外科治疗 99

- 1. 什么是脑血管病的外科治疗? 99
- 2. 哪些脑血管病适合外科治疗? 99
- 3. 出血性脑血管病手术治疗有何益处? 100
- 4. 脑出血手术治疗的目标是什么? 100
- 5. 自发性脑内出血手术方法有哪些? 101
- 6. 什么样的自发性脑内出血适宜手术治疗? 101
- 7. 什么样的自发性脑内出血不适宜手术治疗? 102

8. 手术是治疗颅内动脉瘤的最佳选择吗? 102
9. 哪些颅内动脉瘤适合手术治疗? 103
10. 缺血性脑血管病也能手术治疗吗? 103
11. 什么情况下适合颈动脉内膜切除? 103
12. 什么情况下适合动脉血管成形术? 104
13. 开颅去骨片减压术是怎么回事? 104
14. 什么是脑血管病的血管内介入治疗? 105
15. 颅内动脉瘤血管内介入治疗有哪些长处? 105
16. 哪些颅内动脉瘤适合血管内介入治疗? 106
17. 哪些颅内动脉瘤不适合血管内介入治疗? 106
18. 颅内动脉瘤血管内介入治疗还是手术治疗该怎样选择? 106
19. 脑动-静脉畸形手术还是血管内介入治疗该怎样选择? 107
20. 支架放置术治疗颈动脉粥样硬化狭窄有哪些优势? 107
21. 什么情况下适合支架放置术治疗动脉粥样硬化狭窄性疾病? 108
22. 什么情况下不适合支架放置术治疗动脉粥样硬化狭窄性疾病? 108
23. 支架放置术有哪些并发症? 怎样处理? 109

第五章 脑血管病的康复 111

1. 康复对脑血管病整体治疗的效果和重要性有哪

些? 111

2. 我国急性脑血管病的康复现状怎样? 112

3. 脑卒中的康复真的很重要吗? 113

4. 脑卒中的康复原则是什么? 113

5. 脑出血康复期饮食要注意哪些? 114

6. 什么时候开始锻炼最好? 116

7. 怎样进行急性期的锻炼? 116

8. 怎样进行恢复期的锻炼? 117

9. 康复治疗方法有哪些? 121

10. 运动功能的康复有哪些方法? 123

11. 怎样进行感觉障碍的康复? 124

12. 怎样进行痉挛的康复? 125

13. 怎样进行失语症的康复? 126

14. 怎样进行构音障碍的康复? 126

15. 怎样进行吞咽障碍的康复? 127

16. 怎样进行泌尿功能障碍的康复? 127

17. 什么是废用综合征? 有哪几种? 128

18. 怎样预防肩关节半脱位? 130

19. 出现肩手综合征怎么办? 130

20. 康复训练禁忌证有哪些? 131

21. 终止训练的指征有哪些? 131

第六章 脑血管病的护理..... 133

1. 为什么说预防脑血管病发生应重视家庭护理? 133

2. 家庭护理预防脑血管病的原则是什么? 135
3. 在家中怎样护理脑出血患者? 135
4. 怎样预防褥疮的发生? 136
5. 脑卒中继发癫痫怎么护理? 138
6. 怎样进行康复性护理? 138
7. 怎样进行瘫痪的护理? 139
8. 四肢瘫痪怎样护理? 140
9. 延髓性麻痹怎样护理? 141
10. 脑卒中后抑郁与焦虑状态如何防治? 141
11. 为什么要进行脑血栓心理护理? 142
12. 脑血管患者的家庭护理原则是什么? 142

第七章 脑血管病二级预防 145

1. 脑卒中二级预防的重要性是什么? 145
2. 首次卒中发病要了解哪些? 145
3. 卒中后的血压怎样算合适? 147
4. 抗血小板聚集对脑卒中患者有哪些好处? 148
5. 什么情况下脑卒中患者适合抗凝治疗? 148
6. 心脏病应怎样进行干预以防脑卒中复发? 149
7. 颈动脉狭窄怎样干预? 149
8. 高(同型)半胱氨酸血症怎样干预? 150
9. 怎样干预短暂性脑缺血发作? 150
10. 卒中后血脂与血糖怎样管理? 150

第八章 中医与脑血管病..... 153

1. 祖国医学是怎样认识中风的? 153
2. 中医认为中风的原因是什么? 154
3. 中医对中风先兆的认识有哪些? 156
4. 有中风先兆中医怎样治疗? 158
5. 中医对中风怎样急救? 158
6. 中医治疗中风的指导思想是什么? 160
7. 中医中药怎样治疗脑血管病? 161
8. 中医治疗中风前景怎样? 166
9. 中医针灸对中风的作用如何? 167

第九章 饮食起居防卒中..... 169

1. 饮茶可以预防脑血栓吗? 169
2. 脑血栓患者合理的饮食习惯是什么? 169
3. 经常喝牛奶可以降低血栓的发生吗? 170
4. 脑血栓患者应该多饮水吗? 170
5. 大豆对脑血栓患者有哪些好处? 170
6. 脑血栓患者需要控制体重吗? 171
7. 常吃西红柿可以减少脑血栓的发生吗? 171
8. 有益于脑血栓患者的维生素及相关食物有哪些? 172
9. 常吃海带对脑血栓有好处吗? 172
10. 大蒜可以预防脑血栓吗? 172
11. 常听音乐对脑血栓患者有好处吗? 173
12. 运动可以预防脑血栓吗? 173