

求医不如求己

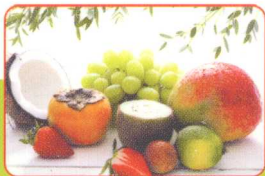
一本令人关于如何防治脑中风的书！

金 实 / 编著

脑中风

防治小窍门

Nao Zhong Feng
FangZhiXiaoQiaoMen



○ 让脑不装“疯”。

脑中风是耗费社会资源最多的一种疾病。脑中风发病急，病死率高，是世界上最重要的致死性疾病之一。中风的死亡率也有随年龄增长而上升的趋势，由于一直缺乏有效的治疗措施，目前认为预防是最好的措施。

北京燕山出版社

求医不如求己

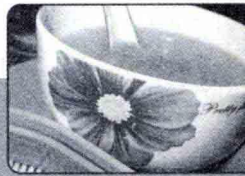
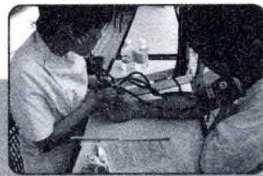
一本令人关于如何防治脑中风的书！

金实 / 编著

脑中风

防治小窍门

Nao Zhong Feng
FangZhiXiaoQiaoMen



○ 让脑不装“疯”。

脑中风是耗费社会资源最多的一种疾病。脑中风发病急、病死率高，是世界上最重要的致死性疾病之一。中风的死亡率也有随年龄增长而上升的趋势，由于一直缺乏有效的治疗措施，目前认为预防是最好的措施。

北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

脑中风防治小窍门/金实主编. —北京:北京燕山出版社,2010.3

(求医不如求己)

ISBN 978-7-5402-2271-0

I. 脑... II. 金... III. 中风-防治 IV. R743.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第051358号

责任编辑:满懿 马明仁

出版发行:北京燕山出版社

社 址:北京市宣武区陶然亭路53号

电 话:010-65240430

邮 编:100054

经 销:新华书店

印 刷:北京龙跃印务有限公司

开 本:710×1000毫米 1/16

字 数:1200千字

印 张:140

版 次:2010年6月第1版

印 次:2010年6月第1次印刷

定 价:280.00元(全10册)

版权所有 翻印必究

前言

FOREWORD

脑中风是一组以脑部缺血及出血性损伤症状为主要临床表现的疾病，又称脑卒中或脑血管意外，具有极高的病死率和致残率，主要分为出血性脑中风（脑出血或蛛网膜下腔出血）和缺血性脑中风（脑梗塞、脑血栓形成）两大类，以脑梗塞最为常见。脑中风发病急，病死率高，是世界上最重要的致死性疾病之一。中风的死亡率也有随年龄增长而上升的趋势，由于一直缺乏有效的治疗措施，目前认为预防是最好的措施，因此，加强对全民普及脑中风的危险因素及先兆症状的教育，才会真正获得有效的防治效果。

本书从脑中风的症状、脑中风的病因、脑中风的后遗症、脑中风的食疗、如何治疗、怎样预防、急救方法、中医放血救命法等方面介绍了专业和实践知识。

NAO ZHONG FENG FANG ZHI
XIAO QIAO MEN



目 录

常识篇

脑中风防治小窍门



目录

预防篇

冷空气吹热了心衰和梗塞	74
预防中风提倡群体预防	75
简单五招抵挡中风来袭	76
预防中风第一课 管理血压	77
脑血管病如何平安过冬	79
中风患者饮食要限盐	81

CONTENT

老人防中风夏季需多喝水	119
中风后要谨防痴呆	120
脑中风后更要预防复发	122
中风可以完全预防吗	123
如何预防“小中风”的发作	123
专家：脑外伤中风预防保健知识	124
热天畅饮当心高血压脑中风	126
每天耸耸肩——防脑中风	127
中风后康复需三个月	128
巧克力“巧”补大脑	128
中风患者便秘预防及处理	129
脑外伤中风预防保健知识	130
中老年常做健脑操可防脑中风	132
年轻人患脑中风原因何在	133
惊！蔬菜烹调不当易导致中风	136
气温下降脑中风增加 20%	138
推荐：香蕉可防中风	139
老年人须平缓降压防中风	140
九大措施预防脑中风	140
嘴唇青紫色留神发生中风	142
注意：高血压患者春季要防中风	143
“吟诗诵词”助中风患者康复	144
健康的生活方式可防青年中风	145
过度倾侧颈部可致缺血性中风	146
趴在桌上午休当心中风	146
牙齿少于 25 颗需防脑中风	147
冬季要提防脑中风	149

目 录

梅毒引发脑中风日趋增多	151
食富含叶酸食物可防脑中风	151
让中风患者写中风	152
预防中风常吃胆碱	153
脑中风者 90 天内复发风险高	154
防治中风听心听肺听颈	155
天天“梳”脚底助中风患者健康	157
“小中风”易成大问题	160
中风病人康复锻炼最佳时间	161
预防中风的钥匙在自己手中	162
土豆——防中风的“蔬菜王子”	162
网瘾大中风概率更大	164
脑中风患者锻炼五法	165
晃头耸肩防中风	167
小信号敲响中风的警报	167
防中风的“茶中精灵”——红茶	170
老人后仰洗头有危险	170
科学“挑食”防中风	171
脑血管病防治的四大误区	173
缺血性脑中风的三级预防	174
缺血性中风早期功能锻炼	175
中风偏瘫的按摩与推拿	176
怎样预防脑血管痉挛	177
当心！凉水擦头招来脑中风	178
水果及蔬菜能降低中风风险	179
脑中风患者呕吐该如何护理	179



常识篇



缺血性脑中风的种类

脑血管疾病，是指由于各种原因导致的脑血管堵塞，致使脑血管功能障碍，引起相关症状。它是一种危害人民健康，威胁生命，影响劳动力的常见病和多发病。常见的脑血管病大致可分为：缺血性脑中风（中医名为脑中风）和出血性脑中风。

缺血性脑中风包括：脑血栓、脑栓塞、脑梗塞、腔隙性脑梗塞和短暂性脑缺血发作。通常表现是猝然昏倒、不省人事，常见口眼歪斜、语言不利、偏瘫等症，易发脑中风的多为中老年人。

1. 脑血栓

脑血栓形成，是由于脑动脉粥样硬化，使血管内腔逐渐狭窄乃至完全闭塞所引起的疾病。由于脑血管内有血栓形成，使局部脑组织供血不足，进一步软化、坏死。根据脑内血栓形成的部位不同，症状亦不同。

脑血栓是中风发病率最高的，占全部中风病例的半数以上，多发生在55~65岁的中老年人身上，男性多于女性。多在安静状态下发病。初期可有肢体麻木、无力、头晕、头痛等表现，2~3日内可出现半侧肢体失灵、失语、意识障碍、昏迷等情况，严重者造成死亡。

脑血栓与脑出血的临床症状有许多相似之处，极易混淆，但治疗方案截然相反，前者需





溶血，后者需凝血。脑血栓预后比脑出血要好，但一部分病人也会留有偏瘫等后遗症。

2. 脑栓塞

脑栓塞与脑血栓差异很大。它的原发病不在脑内，而是身体其他部分（多为心脏与四肢血管）形成的“栓子”进入血管后，流入脑动脉血管，堵塞了管腔，从而发生脑栓塞，使脑组织局部发生缺血、软化，引起与脑血栓形成的相同后果。什么是“栓子”呢？有血凝块、脂肪、空气、心脏瓣膜上的赘生物等。

脑栓塞发病率也很高，发病年龄以 20 ~ 40 岁的中青年为多。它起病急，多无先兆，症状和脑血栓形成相似，有头痛、呕吐、意识不清、偏瘫等症状。病人如有风湿性心脏病、心房纤颤、亚急性细菌性心内膜炎等疾病史，患脑栓塞的可能性比其他人要多。

3. 脑梗塞

脑梗塞是指由于亚急性脑供血障碍所引起的局部脑组织缺血、缺氧，进而引起脑组织软化、死亡。脑梗塞是脑血栓和脑栓塞的结果，由其发展而来。

4. 多发性腔隙性脑梗塞

腔隙性脑梗塞是中风的新成员，在 CT 问世之前很难确诊，其主要特点是病变多而小。其病理基础是在高血压和动脉硬化的基础上，脑深部的微小动脉发生闭塞，引起脑组织发生缺血性病变。

多发性腔梗的临床表现为单纯运动障碍、感觉障碍，感觉运动型腔隙综合征或共济失调性轻偏瘫。症状轻微为其又一特点，一般人仅有注意力不集中和记忆力下降表现。

腔隙性脑梗塞的患者常伴发糖尿病。如果明确中风类型为腔隙性梗塞，可通过对危险因素的正确干预而减少中风复发的风险。对于伴有冠心病、高脂血症的患者还需加用降脂类药物调节血脂水平。

5. 短暂性脑缺血发作（TIA），俗称小中风

TIA 的病理基础也是在脑血管动脉硬化的基础上发生的，只不过病变



程度轻一些，脑组织缺血时间短暂而已。它多发生在有动脉硬化或高血压病史的老年人身上，小中风的表现与中风先兆症状没什么两样，主要表现是手中物品突然落地、单瘫、偏瘫、单眼视力障碍、头痛、眩晕、耳鸣及吞咽困难、说话不利索等。

小中风与中风先兆的区别在于：症状很快消失，持续数分钟至1小时，最长不超过24小时，小中风一般在2小时内恢复正常。如果检查小中风病人的脑组织，会发现没有脑细胞死亡。小中风过去后，病人的脑细胞应该完全正常。如果超过了2小时，病人就会出现脑细胞死亡，这时就应该叫脑梗塞了。

小中风发作切莫等闲视之

有过小中风的病人，1/3肯定在1年内要得一次脑梗塞。所以对小中风病人千万不要等闲视之。不能病“好”了，就认为自己没事了，就不去管它了。小中风虽然病情轻，发作时间短，却常是脑血栓和脑出血的先兆。对待小中风的正确态度是：要像对待脑梗塞一样处理，要在药物治疗及饮食结构上同时预防，防“风”于未然，及时治疗，以免日后变成脑梗塞。

脑血管病也会遗传吗

在已知的3000多种具有遗传因素的疾病中，包括了脑血管疾病和高血压。研究表明，这类病人的父母死于脑血管疾病者比一般人高4倍。单卵双胞胎者的父母如有此类疾病，则他们发生脑血管疾病的机会要比一般人高6倍。曾发现一对单卵双生子成年后在同一年龄死于脑血管疾病。

在对高血压和脑血管疾病病因的研究中，环境因素作为外因，而遗传因素常作为内因之一已引起重视，因为在同样的不利环境因素下，有的人容易发生脑血管病，有的人则不发生。这就涉及到人们的不同“遗传易感性”，在遗传性高血压大鼠中已发现有某些遗传性生化缺陷。



近年来,我国对有高血压脑血管病家族史的血压正常者中,也发现若干遗传性标记的存在,如葡萄糖耐量降低,收缩压、舒张压、心率、血浆中的去甲肾上腺素(有升压和血管收缩作用)等都明显增高,血细胞膜离子转运亦表现异常等。这些在生化和病理上的遗传性缺陷有可能成为中风预报的指标。在日常生活中可以发现高血压有明显的遗传因素,表现为具有先天遗传素质的人到了中年以后就容易发生高血压。

据国外调查结果,父母血压均正常,则其子女高血压发病率仅为3.1%;如父母亲中有一人患高血压病,则其子女高血压患病率为28.3%;如父母皆有高血压,则其子女高血压发病率可高达45.5%。

高血压研究所调查了63名高血压病人的三代人,其中只有一人的三代人中没有高血压病。可见高血压病的遗传因素占有重要地位。同样,在脑血管病的病人中,遗传因素也较明显。一些具有中风遗传素质的人常成为脑血管病的易患者,虽然高血压属于发生脑血管病最重要和最危险的因素,但脑血管病的发生并非完全依赖于血压的高度。控制高血压对预防脑血管病固然重要,但探索和改善可能导致脑血管病的遗传缺陷,也是今后预防脑血管病的途径之一。

女性“快走”逃出中风魔爪

《美国医药学会季刊》日前刊登哈佛大学公共卫生学院的研究报告指出,中老年女性较少参加激烈运动,但是只要每天快走30分钟,中风的概率可以降低30%,预防中风的效果与慢跑、打网球、骑自行车等较激烈的快节奏运动是相同的。

从1968年到1994年,哈佛大学公共卫生学院的的专家们对女性运动与生理的关系进行长期追踪研究,调查对象是72488名40~65岁的女性。

研究报告指出,中老年女性每天快走30分钟,对于预防糖尿病、心脏病、骨质疏松症、中风以及某些癌症,都具有良好的效果。没有运动习惯



的女性，只要从现在开始每天快走 30 分钟，也能达到强身健体的良好效果。而如果中老年女性每天快走 45 分钟到 1 个小时，那么患中风的风险可以进一步降低 40%。

至于走多快才算是快走？研究报告指出，如果在 12 分钟内走完 1 公里的距离，这样的速度可以称之为快走了，因为这个速度可以让心肺功能产生有效的运动。

哪些情况容易诱脑血栓形成

高血压病史、心电图异常、心脏病、糖尿病、高脂血、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。脑血栓形成与以下三方面因素有关：

(1) 血管病变：最重要而常见的血管病变是动脉粥样硬化，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。

(2) 血液成分的改变：血管病变处的内膜粗糙，使血液中的血小板易于附着、积聚以及释放更多的五羟色胺等化学物质。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) 血液动力学改变：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 9.5 千帕（71 毫米汞柱）和高于 24 千帕（180 毫米汞柱）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病人，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 多个成分进行网归分析，发现高血压病史、心电图异常、心脏病、糖尿病、高脂血、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。

吸烟是中风独立的危险因素

吸烟已证明可引起血黏度显著升高及血管壁损害，易促使中风的发生和发展。

(1) 吸烟可引起血黏度的升高，如红细胞压积升高、全血黏度包括高、低切变率及还原粘度均显著升高，红细胞变形能力降低和聚集性增强。长期吸烟可导致慢性一氧化碳中毒，由于一氧化碳对血红蛋白亲和力比氧高 200 倍以上，改变了氧的解离曲线，增加了血红蛋白的亲和力，故缺氧使红细胞的生成增多，致红细胞压积升高。

(2) 香烟中含有大量尼古丁，吸烟时吸入体内的尼古丁使肾上腺释放肾上腺素及去甲肾上腺素，引起血管收缩或痉挛，血流阻力增大，造成血管壁的损伤，同时肾上腺素释放可促使血小板聚集，血小板也易黏附在有损伤的动脉壁，血小板释放和聚集，使血管收缩，阻力增大，血黏度进一步升高。

缺血性中风属多病因的非特异性疾病，但其共同的特点是表现为血黏度增高。吸烟已证明可引起血黏度显著升高及血管壁损害，易促使中风的发生和发展。吸烟促发中风的病理过程是随着吸烟时间的推移，吸烟量不断增加，血黏度升高并逐渐达到一定阈值，机体便处于危机之中，自动调节的能力下降，易导致中风的发生，故吸烟是中风独立的危险因素。