

王陇德 总主编



健康9元书系列

如何应对中风

邵蓓 主编



金盾出版社

王陇德总主编

如何应对中风

主	编
邵	蓓
编	者
徐惠琴	牛晓婷

金盾出版社

内 容 提 要

本书从中风是怎么回事、哪些人易患中风、中风有哪些表现、中风了怎么办、中风的康复处方有哪些、中风患者的饮食、中风危险因素的检查方法、怎样预防中风等八个方面向读者介绍如何识别中风、预防中风,以及如何护理中风患者、帮助中风患者更快更好的康复等。

图书在版编目(CIP)数据

如何应对中风/邵蓓主编.-- 北京:金盾出版社,2012.5

(健康9元书系列/王陇德总主编)

ISBN 978-7-5082-7620-5

I. ①如… II. ①邵… III. ①中风—防治
IV. ①R743.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第081740号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京燕华印刷厂印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×930 1/32 印张:3.5 字数:50千字

2012年5月第1版第1次印刷

印数:1~50 000册 定价:9.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

编委会

总主编

王陇德

副总主编

胡大一 瞿佳 洪昭光 向红丁

编委

(以姓氏笔画为序)

王爱华	向阳	余震	张文瑾
张秀华	杨新春	陈伟	陈肖鸣
陈浩	姚鹏	贾福军	郭冀珍
高珊	麻健丰	薛延	

序

随着经济的发展,时代的进步,医疗卫生水平的提高,我国疾病谱发生了很大变化,预防为主的观念也在变化。过去讲预防为主,主要是预防传染病,因为传染病是当时居民的主要死亡因素。近些年来,虽然传染病得到有效控制,可是脑卒中、冠心病、高血压、糖尿病等慢性病却成为影响居民健康的主要因素。2008年公布的“我国居民第三次死因抽样调查结果”显示,脑血管病已成为我国国民第一位的死亡原因,死亡率是欧美国家的4~5倍、日本的3.5倍,甚至高于泰国、印度等发展中国家。《中国心血管病报告2010》显示,目前全国有高血压患者2亿人,成为严重威胁我国人民健康的主要疾病。然而,我国人群高血压的知晓率、治疗率和控制率仅分别为30.2%、24.7%和6.1%,仍处于较低水平。高血压不仅是一个独立的疾病,也是脑卒中、冠心病、肾衰竭和眼底病变的主要危险因素。高血压患者还常常伴有糖尿病等慢性疾病。

当前,造成我国国民慢性疾病上升的主要原因有:

不健康的生活方式:除了平均寿命延长以外,另一个主要原因就是长期不健康的生活方式。不健康的生活方式助长了慢性病的高发和威胁。很多人长期大鱼大肉,摄入过多的热能,加之不良的生活习

惯,如过量饮酒、吸烟、身体活动不足,导致肥胖、血管硬化等。这些都是慢性疾病的主要危险因素。

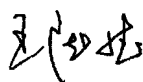
健康素养水平较低:人民的健康知识并未随着生活水平的提高而增多。中国健康教育中心(卫生部新闻宣传中心)公布的我国首次居民健康素养调查结果显示,我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%,即每100人中仅有不到7人具备健康素养。本次调查就科学健康观、传染病预防、慢性病预防、安全与急救、基本医疗5类健康问题相关素养现状进行了分析。结果表明,慢性病预防素养水平最低,仅为4.66%。

养生保健中的误区:由于健康知识的不足,人们在养生保健中的误区也十分常见,如蛋黄里含有大量的胆固醇,血脂高的人群不能吃蛋黄;水果是零食,可吃可不吃;爬山是中老年人最好的锻炼;闻鸡起舞,中老年人晨练好处多等。这些误区不仅起不到保健的作用,而且可能造成对健康的损害。

由此可见,改变人们不科学的生活方式,提高群众的健康知识水平显得尤其重要。金盾出版社邀我组织编写一套防病治病和养生保健类的科普图书。《健康9元书系列》正是秉承了这一使命,将深奥的医学科学知识转化为通俗易懂的老百姓的语言,将科学的健康知识呈现给大家,正确指导群众的保健行为。《健康9元书系列》共50种,编写此套系列丛书的50余位作者中,既有胡大一、洪昭光、向红丁等一批全国知名的大专家,也有活跃在基层医院临床第一线的中青年专家。他们都拥有扎实的医学理论

基础和丰富的临床经验。更为难能可贵的是,他们除了做好自己的医疗、教学和科研工作以外,都热衷于健康科普宣传工作,花费了大量的业余时间编写这套系列丛书。这套系列书从常见病的防治到科学的养生保健方法,从慢性疾病的营养配餐到心理保健,涉及面广,实用性强,让读者看得懂,学得会,用得上。希望通过《健康9元书系列》的出版,为我国民众的健康知识教育和健康水平的提高贡献一份力量。

中华预防医学会会长
中国工程院院士



2012年4月于北京



前言

中风是一种发病率高、死亡率高、致残率高和复发率高的疾病，被称为“人类健康的头号杀手”，是导致人类死亡的三大疾病之首。我国是中风发病率很高的国家，据统计我国平均每 12 秒钟就有一个人发生中风，每 21 秒钟就有一个人死于中风。中风患者中约有 3/4 的人留下半身不遂、言语障碍等后遗症，部分患者丧失劳动能力和生活能力，严重影响了患者和家人的生活质量，给社会和家庭带来沉重负担。因此，人们有必要了解和掌握有关中风的防治知识，尤其中风患者及其家人更有必要全面了解中风的疾病过程。

本书编写的目的旨在使读者通过对本书的阅读，了解中风的病因、相关的危险因素、中风的临床表现、中风的诊治措施、中风的康复，以及中风患者的起居、饮食、中风预测和预防方法。本书还介绍了中风诊断的先进技术和设备。其中对如何预防中风，如何识别中风前信号，如何配合医生治疗，如何帮助中风患者进行家庭康复及护理等方面进行了着重介绍。真诚地期待读者通过阅读本书，能够更加关注自己的健康，从小事做起预防中风，从容应对中

风。

在本书的编写过程中得到医院各级领导的支持及张引等老师绘制插图,在此一并给予致谢。

由于时间仓促,书中存在不足与错误之处,敬请各位读者不吝指教。

邵 蓓



目 录

一、中风是怎么回事	(1)
1. 什么是中风	(1)
2. 脑梗死属于哪类中风	(1)
3. 小中风不是小问题	(2)
4. 中风常见半身不遂	(3)
5. 中风会引起头痛吗	(3)
6. 头晕也是中风的表現吗	(4)
二、哪些人容易患中风	(6)
1. 高血压与中风有直接关系吗	(6)
2. 为什么低血压也会中风	(7)
3. 中风是老年人的专利吗	(8)
4. 中风会遗传吗	(9)
5. 为什么心脏病会引起中风	(10)
6. 糖尿病是中风的元凶吗	(11)
7. 为什么高血脂者容易中风	(11)
8. 烟民是中风的主力军	(12)
9. 饮酒与中风有关吗	(13)
10. 肥胖者为什么容易中风	(14)
11. 癌症患者为什么也会中风	(15)
12. 有些避孕药也会引起中风	(15)

13. 为什么孕产妇也患中风	(16)
14. 中风与气候变化有关吗	(17)
15. 为什么清晨易发生中风	(18)
16. 老年人打麻将会中风	(19)
17. 为什么老年人晨练也会中风	(20)
18. 为什么中风与按摩有关	(20)
19. 哪些药物与中风有关	(21)
20. 为什么手术期间也有中风风险	(22)
21. 性格急躁的人易患中风	(23)
22. 为什么动脉硬化是中风最危险的信号	(24)
23. 为什么中风容易在疲劳时发生	(25)
24. 为什么中风在性生活时发生	(25)
25. 老年人洗澡谨防中风	(26)
三、中风有哪些表现	(28)
1. 怎样识别中风的先兆	(28)
2. 中风有哪些脑功能障碍	(29)
3. 中风最容易瘫痪	(29)
4. 中风为什么口齿不清	(30)
5. 中风为什么肢体麻木	(30)
6. 突发的头痛是中风的信号	(31)
7. 小中风发作的信号	(32)
8. 为什么中风也抽搐	(33)
9. 为什么中风会胡言乱语	(34)

10. 为什么中风会出现幻觉	(34)
11. 为什么中风者会“返老还童”	(35)
12. 为什么中风后会“哭笑无常”	(36)
13. 为什么中风后咳不出痰	(37)
14. 为什么中风会喝不下水,咽不下饭	(37)
15. 为什么中风会有排尿障碍	(38)
16. 为什么中风睡不着觉	(39)
17. 为什么中风也抑郁	(39)
18. 中风后有心理障碍吗	(41)
19. 记住 FAST 原则	(41)
四、中风了怎么办	(44)
1. 家庭救治中风患者的四大项	(44)
2. 中风家庭急救禁忌	(44)
3. 中风要住院吗	(45)
4. 中风后不能进食怎么办	(45)
5. 中风后卧床要翻身拍背	(46)
6. 中风后降血压有讲究	(46)
7. 中风后为什么血糖要稳定	(47)
8. 阿司匹林是治疗中风的良药吗	(48)
9. 长期服阿司匹林有不良反应吗	(49)
10. 动脉粥样硬化要长期吃降脂药吗	(50)
11. 中风的溶栓治疗有风险吗	(51)
12. 定期输一些疏通血管的药物能防 中风吗	(52)

13. 支架怎么治疗动脉狭窄	(53)
14. 中风后抑郁症影响康复吗	(53)
15. 中风患者呕吐时应预防窒息	(54)
16. 中风患者排尿不畅怎么办	(55)
17. 怎样解决中风后便秘	(56)
18. 瘫痪患者的关节疼痛怎么办	(57)
19. 中风患者的口腔卫生怎么做	(57)
20. 中风后还能过性生活吗	(58)
五、中风的康复处方有哪些.....	(60)
1. 中风后吞咽康复有妙招	(60)
2. 中风患者需要心理康复	(61)
3. 中风患者康复训练重要吗	(62)
4. 中风的康复治疗有哪些	(63)
5. 康复治疗越早越好吗	(63)
6. 中风瘫痪针灸治疗效果好吗	(63)
7. 瘫痪患者的日常生活训练有哪些	(64)
8. 高压氧对中风治疗有效吗	(65)
9. 中风后遗症的家庭康复护理有哪些	(65)
10. 预防中风后的肩手综合征	(66)
11. 如何帮助偏瘫患者完成各项日常活动	(68)
六、中风患者的饮食.....	(71)
1. 中风患者适合低脂食品吗	(71)
2. 如何给鼻饲患者进食	(71)

3. 怎样制作鼻饲患者的饮食	(72)
4. 中风后要素食吗	(73)
5. 中风后能喝茶吗	(74)
6. 中风应忌的食品有哪些	(75)
7. 中风恢复期一日食谱	(75)
8. 中风患者要戒烟吗	(76)
9. 怎样给中风患者选水果	(77)
七、中风危险因素的检查方法	(78)
1. 常规健康体检正常还不能高枕无忧	(78)
2. 血常规检查找中风危险因素	(78)
3. 餐后血糖检测不容忽视	(79)
4. 血尿酸增高也与中风有关	(80)
5. 血清同型半胱氨酸增高与中风有关	(80)
6. 脑出血选择 CT 检查一目了然	(81)
7. 脑梗死选择 MRI 检查更明确	(81)
8. CT 和 MRI 检查有区别吗	(82)
9. 什么是 CTA、MRA 和 DSA	(83)
10. 什么是经颅多普勒超声(TCD)检查 ...	(84)
11. 影像学检查提示腔隙性脑梗死不 容忽视.....	(84)
12. 颈部动脉 B 超检查诊断动脉硬化	(85)
八、怎样预防中风.....	(86)
1. “多管齐下”预防中风复发	(86)

2. 良好的生活习惯可以避免中风 (87)
3. 冬季预防中风 (87)
4. 老年人便秘谨防中风 (88)
5. 老年人腹泻要防中风 (89)
6. 夏季也要防中风 (90)
7. 血脂正常,为什么医生建议服降脂药
..... (91)
8. 中风后还能长寿吗 (92)
9. 远离中风的五大环节 (93)
10. 中风三大并发症的预防 (94)
11. 如何识别中风高危人群 (94)

一、中风是怎么回事

1. 什么是中风

我国传统中医把脑血管病称为“中风”，而现代医学称中风为“脑卒中”。由于中风常突然发病，所以又被称为“脑血管意外”。中风是由于各种脑血管病变引起脑的功能障碍，例如，患者出现半身不遂，讲话口齿不清等症状。中风通常分为缺血性中风和出血性中风两大类。缺血性中风是由于血栓栓塞和血栓形成，或血液黏度增加及血液成分改变导致脑血管腔闭塞；出血性中风是由于脑血管破裂、血管壁损伤或通透性增加导致脑内出血。缺血性中风包括短暂性脑缺血发作、脑栓塞、脑血栓形成，占中风病人总数的60%~70%。出血性中风包括脑出血和蛛网膜下隙出血。脑出血是脑内血管自发的破裂出血，形成脑内血肿；而蛛网膜下隙出血是脑表面的血管破裂出血，大多由于动脉瘤、血管畸形破裂出血引起。蛛网膜下隙出血患者一般仅有头痛，不会引起半身不遂等症状。

2. 脑梗死属于哪类中风

脑梗死属于缺血性中风，包括血栓栓塞和血栓形成，是指各种原因引起的脑血管闭塞引起脑部血液供应障碍，使局部脑组织发生不可逆性损害，导致脑组织缺血、缺氧性坏死。脑梗死的发病率、死亡率随年龄增长而增加。脑梗死发病24~48小时后，脑

CT 扫描才可发现病灶,脑磁共振(MRI)检查却能在发病 4 小时后发现脑梗死的病灶,而且可以发现较小的梗死病灶,较 CT 检查更敏感。约 25% 的脑梗死患者发病前有短暂性脑缺血发作病史,即反复多次发生短暂性的手脚麻木、无力、言语困难等小中风的表现。脑梗死发病前多有头痛、头晕、头昏、眩晕等前驱症状。由于病因不同,有些患者突发起病;有些患者在安静和睡眠中发病,症状经几小时,甚至 1~3 天达到高峰。多数患者神志清楚,少数可有轻度的意识障碍,一般患者生命体征无明显改变。如果发病后即有意识不清,可能存在较大面积的梗死。如果发现脑梗死的临床表现,应立即就医,否则会失去最佳治疗方案的选择。

3. 小中风不是小问题

反复发作的手脚麻木或肢体无力有些可能是中风的先兆,医学上称这种发作性的表现为短暂性脑缺血发作,俗称小中风。这是由于某种原因造成脑血管一过性或短暂性供血障碍,导致脑的局部功能受损,出现症状。这些症状持续时间一般为数分钟到数小时,通常在 1 小时内完全恢复,不超过 24 小时,可以反复发作,不会有后遗症。CT 或 MRI 检查不能发现病灶。由于脑部供血不足的部位不同,其临床表现也多种多样。主要的表现有一侧的肢体无力,如不能拿筷、步态不稳、说话口齿不清、吞咽不便、上下肢麻木或视物不清等五花八门的症状。如果以上症状持续 24 小时以上不能恢复,那就属于脑梗死。小中风如同中风一样重要,要及时治疗,否则导致中风发生,后果严重。