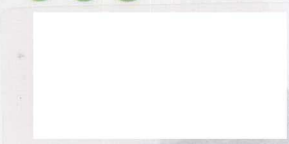


常见疾病健康管理丛书



总策划 韦俊荣 贺西京



脑血管病

健康管理

总主编 高 亚
主 编 杨惠云 徐岁云
副主编 同艳妮 宋玉红



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

脑血管病

健康管理

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

常见疾病健康管理丛书



总策划 韦俊荣 贺西京



脑血管病

健康管理

总主编 高 亚
主 编 杨惠云 徐岁云
副主编 同艳妮 宋玉红
编 者 马晓灵 王子颖 孔德玲 同艳妮 朱云霞
刘红梅 杨 峰 杨惠云 杨新利 宋玉红
周 西 徐岁云 高 亚



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

本书主要介绍了脑血管病的基础知识、急救、诊断与治疗、护理关怀、并发症处理、预防保健及康复训练等方面的内容。

书中内容切合临床实际,从各个角度解答了读者较为关心的问题,语言通俗易懂,注重科学性、实用性、指导性、可操作性,适合于脑血管病患者及其家人阅读,亦可供临床一线医护人员对患者及其家人实施健康教育时参考。

图书在版编目(CIP)数据

脑血管病健康管理/高亚总主编. —西安:西安交通大学出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-5605-4629-2

I. ①脑… II. ①高… III. ①脑血管疾病—防治 IV. ①R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 242846 号

书 名 脑血管病健康管理
总 主 编 高 亚
主 编 杨惠云 徐岁云
责任编辑 吴 杰 郭泉泉

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029) 82668357 82667874 (发行中心)
(029) 82668315 82669096 (总编办)

传 真 (029) 82668280
印 刷 陕西元盛印务有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 10.5 字数 110千字
版次印次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-4629-2/R·266
定 价 26.00元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线: (029) 82665248 (029) 82665249

投稿热线: (029) 82665546 (029) 82668519

读者信箱: xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究

前言

Preface

近年来，随着经济的快速发展，人们的生活条件和生活方式明显改变，加之迅速到来的人口老龄化，致使我国居民的疾病谱和死亡谱发生了很大变化。目前，脑血管病已经超过肿瘤和冠心病，在全国死亡、致残疾病中名列第一位，成为危害我国中老年人身体健康和生命的主要疾病。据流行病学调查资料显示：我国目前约有700万脑卒中患者，每年新发脑卒中患者200多万人，每年死于脑卒中的患者约150万人，平均每15秒钟就有一例脑卒中新发病人，每21秒钟就有一人因脑卒中而死亡。目前，我国脑血管病年发病率仍以接近9%的速度上升。预计到2030年，我国60岁以上的人口将达到3亿以上，而脑血管病首次发病者中约有2/3是60岁以上的老年人，可见脑血管病在我国的发展趋势不容乐观。

脑血管病在我国有“四高一多”的特点，即发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高、并发症多。据统计，在我国存活的脑血管病患者中，约有75%的患者不同程度地出现致残，其中重度致残者约占40%。而越来越高的治疗费用也给家庭、社会和国家带来巨大的经济负担。据报道，我国每年因脑血管病支出的费用接近300亿元。《亚太地区中风危象》中指出，在我国，2010年脑卒中患者住院的总平均成本超过国民平均年收入的一半，脑卒中已成为严重影响我国国计民生的公共卫生问题，给个

人、家庭和社会带来了沉重的负担。这就需要进一步加大脑血管病的防治力度，尽快降低脑血管病的发病率和死亡率。

调查发现，在对我国居民健康的影响因素中，生活方式约占3/5，环境因素约占1/5，医疗条件及其他因素约占1/5。由此可以看出，生活方式对健康的影响十分明显。对于每位居民来说，健康的生活方式非常重要，但是真正了解何种生活方式为健康的人却非常少，缺乏健康知识在我国是普遍现象。

“上医治未病”，作为临床一线医务工作者，我们提倡：通过健康知识的普及教育，从源头控制脑血管病易患人群的发病率；对已经发生脑血管病的患者进行健康教育，包括饮食调理、康复护理、用药指导、情绪调节、危险因素控制等，达到防止复发、降低病死率和病残率的目的，以期让患者及其家人避免长期的病痛和精神折磨，并相应地节省医药费用，减轻经济负担。这些也正是本书的写作宗旨所在。

本书主要包括脑血管疾病的概述、健康管理、并发症处理、预防以及康复锻炼等方面内容。编写中始终以临床实践为依据，并借鉴近期的脑血管病相关资料，解答患者较为关注的问题，贴近患者实际需求，写作语言通俗易懂，图文并茂，实用性、针对性、可读性强，适合于脑血管病患者及其家人阅读，亦可供一线医务工作者对患者及其家人实施健康教育时参考。

本书在编写过程中，得到了西安交通大学医学院第二附属医院神经内科护士长马晓灵、神经外科工作人员及宣传科杨龙的支持与协助，在此一并表示感谢！由于我们的编写经验有限，书中的缺点和不足之处还望读者朋友不吝指正！

编 者
2012年7月

目录

contents

第一章 认识脑血管疾病

- 什么是脑血管疾病 /1
- 脑血管疾病的发病有何特点 /2
- 哪些疾病易引起脑血管疾病 /3
- 哪些药物可以引起脑血管疾病 /4
- 高血压病与脑血管疾病有何关系 /6
- 血压低为什么也会引起脑血管疾病 /7
- 高脂血症与脑血管疾病有何关系 /7
- 心脏病与脑血管疾病之间有什么关系 /8
- 吸烟与脑血管疾病有因果关系吗 /9
- 糖尿病患者为何易发生脑血管疾病 /10
- 癌症与脑血管疾病有关系吗 /11
- 肥胖是否会引起脑血管疾病 /12
- 年龄与脑血管疾病有何关系 /13
- 性别与脑血管疾病有关系吗 /14
- 遗传与脑血管疾病有什么关系 /15
- 颈椎病与脑血管疾病有何关系 /15
- 口服避孕药与脑血管疾病有什么关系 /16

孕产妇为什么易发生脑血管疾病 /17

脑血管疾病分为哪几类 /18

脑血管疾病的先兆症状有哪些 /20

脑血管疾病会发生哪些并发症 /21

脑血管疾病常会造成哪些后遗症 /23

脑血管疾病有什么危害 /23

第二章 脑出血的健康管理

第一节 认识脑出血 /25

什么是脑出血 /25

颅内血管为什么容易发生出血 /25

造成脑出血的病因有哪些 /26

脑出血的危险因素有哪些 /26

情绪改变与脑出血有何关系 /27

季节与脑出血有何关系 /28

哪些不良生活习惯容易诱发脑出血 /29

脑出血的症状表现有哪些 /29

脑出血常见的并发症有哪些 /30

警惕！婴儿也会发生脑出血 /31

脑出血的危害有多大 /32

脑出血的后遗症有哪些 /33

第二节 必备的脑出血院前处理知识 /33

为什么要重视脑出血的院前急救 /33

脑出血的先兆症状有哪些 /34

发生脑出血时如何进行自救及家庭急救 /35

怎样科学、有效地求救 /37

如何省力地搬运患者 /38

如何安全运送患者 /38

第三节 脑出血的诊断和治疗 /39

什么是CT检查 /39

什么是MRI检查 /40

什么是DSA检查 /40

什么是腰椎穿刺，为什么要做腰椎穿刺 /41

脑出血诊断的主要依据有哪些 /42

如何进行脑出血的病因诊断 /43

脑出血与其他脑血管疾病如何鉴别 /44

颅内压增高的典型症状有哪些，怎样观察颅内压变化 /45

格拉斯哥评分对昏迷程度的判定有何意义 /45

脑出血的治疗原则是什么 /46

脑出血的保守治疗有哪些方法 /47

治疗脑出血常用哪些药物 /49

高压氧治疗对脑出血患者有什么好处 /50

手术的适应证和禁忌证有哪些 /51

手术前需要做哪些检查和准备 /52

常见的手术方式有哪些 /53

为什么提倡早期康复锻炼 /54

脑出血患者的心理支持很重要 /55

脑出血的预后与哪些因素有关 /55

第四节 脑出血患者的生活护理 /57

脑出血患者常见的卧位有哪几种 /57

容易发生压疮的部位有哪些 /57

如何为卧床患者翻身，翻身时应该注意什么 /59

常用的防止压疮的软垫有哪几种 /61

脑出血患者术前饮食应注意什么 /62

脑出血患者术后饮食应注意什么	/63
哪些食物对脑出血患者有好处	/64
进行鼻饲应注意什么	/65
鼻饲患者服用药物时应注意什么	/66
如何为卧床患者做口腔护理	/68
如何帮助卧床患者梳头、洗头	/68
如何进行卧床患者的皮肤护理	/70
如何保护伤口的引流管	/70
如何进行留置尿管的护理	/70
如何预防便秘，便秘时如何处理	/71
对脑出血患者的出院指导有哪些	/72

第三章 脑梗死的健康管理

第一节 认识脑梗死 /74

什么是脑梗死	/74
中医对脑梗死的认识	/75
脑梗死有什么危害	/75
脑梗死在我国的流行趋势和发病特点	/76
为什么老年人易发生脑梗死	/76
为什么脑梗死正趋于年轻化	/77
脑梗死会受遗传因素的影响吗	/77
血压对脑梗死有何影响	/78
血脂异常与脑梗死有何关系	/79
糖尿病对脑梗死有影响吗	/80
心脏病会导致脑梗死吗	/80
吸烟对脑梗死有何影响	/81
喝酒与脑梗死的发生有关系吗	/82

饮食过量和运动不足对脑梗死有什么影响	/82
哪些慢性病易并发脑梗死	/83
哪些常用药物与脑梗死的发生有关	/83
第二节 脑梗死的临床表现	/85
什么是TIA，TIA与脑梗死有什么关系	/85
脑梗死有哪些先兆表现	/85
脑梗死有什么样的临床表现	/86
了解脑梗死的分类	/87
脑梗死与脑出血如何鉴别	/88
腔隙性脑梗死有哪些临床表现	/89
第三节 脑梗死的诊断与治疗	/90
如何诊断脑梗死	/90
脑梗死患者入院后都要做哪些检查	/91
头颅CT和MRI有何不同	/91
为什么要做心电图、拍胸片、做颈部血管彩超	/92
什么是DSA，DSA在脑梗死的诊疗中起什么作用	/92
进行DSA治疗需要注意什么	/93
对脑梗死患者如何进行急救	/94
脑梗死的治疗和护理原则	/96
脑梗死急性期如何治疗	/96
什么是溶栓治疗，溶栓治疗的最佳时机是何时	/98
溶栓治疗的适应证及禁忌证有哪些	/98
治疗脑梗死的常规用药有哪些	/100
常用的降脂药物有哪些	/100
为什么脑梗死患者的患肢不适合静脉输液	/101
为什么针灸治疗要提早进行	/102
什么是介入治疗，其在治疗脑梗死中有哪些应用	/102

- 哪些脑梗死患者需要介入治疗 /103
- 支架治疗后的注意事项 /103
- 腔隙性脑梗死的治疗特点 /104
- 脑梗死患者的后遗症及其应对方法 /105

第四章 脑血管病并发症的预防和处理

- 脑出血患者体温高时如何处理 /107
- 脑出血患者如何预防消化道出血 /108
- 如何处理脑出血患者的顽固性呃逆 /109
- 癫痫与脑出血有什么关系，如何预防癫痫 /109
- 癫痫发作时应如何处理 /111
- 如何预防术后再出血 /113
- 应关注脑梗死患者的心理状态 /114
- 脑梗死患者应何时进行康复锻炼 /114
- 如何帮助语言障碍患者进行言语训练 /115
- 脑梗死患者如何预防便秘 /116
- 如何给予脑梗死患者正确的日常生活指导 /117
- 卧床患者如何预防下肢深静脉血栓 /118
- 卧床患者如何预防肺部感染 /119
- 卧床患者如何预防压疮 /120
- 如何使用浴巾协助患者翻身 /121
- 卧床患者如何预防泌尿系统感染 /122

第五章 重视脑血管病的预防

- 主动了解有关脑出血的知识 /123
- 脑出血患者要警惕节气的变化 /124
- 做情绪的主人 /124

- 积极防治高血压 /125
- 如何预防婴儿脑出血 /126
- 老年人反复鼻出血，预警脑出血 /127
- 注意身体的症状警告 /128
- 预防脑出血的复发很重要 /128
- 如何预防脑梗死 /129
- 为什么降脂可以预防脑梗死，如何控制血脂 /131
- 血脂不高为什么也要吃降脂药 /133
- 运动对预防脑梗死有何意义 /134
- 如何预防脑梗死复发 /135
- 脑梗死患者需要定期做哪些检查 /136
- 积极防治糖尿病 /136
- 预防脑血管疾病在饮食上应注意些什么 /138
- 戒烟对预防脑血管疾病意义重大 /140
- 酒是友还是敌 /140
- 正确认识定期体检的必要性 /141
- 合理的生活方式有助于预防脑血管病 /142

第六章 脑血管疾病的康复训练

- 病后康复不等于长期卧床静养 /143
- 随意锻炼有害无益 /143
- 康复训练过程中应注意哪些问题 /144
- 什么是良肢位，如何摆放良肢位 /144
- 病情平稳后如何做被动运动 /146
- 如何进行床上主动运动 /147
- 如何进行床边活动 /147
- 如何逐渐开步走路 /148

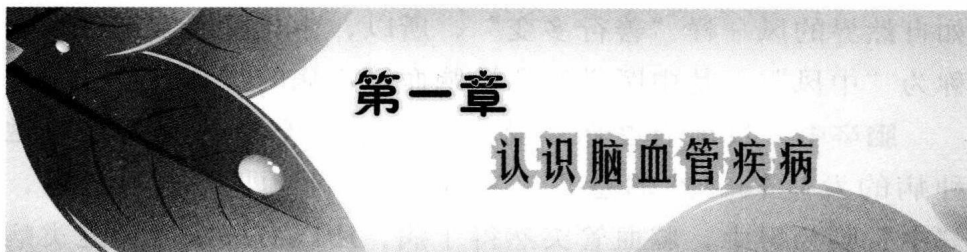
下床活动后如何进行康复训练 /149

如何进行语言功能训练 /150

吞咽功能障碍者如何进行康复训练 /151

参考文献





什么是脑血管疾病

大脑是人的最高司令官，人体的主要命令都是大脑通过信号传递出来的。那么给大脑提供充足的养分就必不可少。人体通过消化系统，把食物中的营养成分吸收到血液当中，再由血液循环输送到身体各个部位，包括大脑。血液通过动脉流入脑组织的细微血管，将里面的营养物质源源不断地提供给大脑，而脑组织的代谢废物则经静脉运出。血液在大脑中的循环速度非常快，平均5~8秒钟一次，可见脑血管承担着十分繁重的传递任务，这就要求脑血管必须有良好的功能状态才能保障脑组织的正常生理机能。

脑血管疾病是指脑血管破裂出血或血栓形成引起的以脑部出血性或缺血性损伤症状为主要临床表现的一组疾病，又称脑血管意外或脑卒中，俗称为脑中风。

脑血管疾病的急性发作常见于中年以上人群，严重者可发生意识障碍和肢体瘫痪，是造成死亡和残疾的主要疾病，也是高血压患者的主要致死原因。

脑血管疾病名称很多，有中风、脑卒中、脑血管意外等，这些名称常常让患者很费解。那么，这些名称是怎么来的呢？

中风 由于脑血管病来势较快，病势险恶，变化多端，犹



如自然界的风一样“善行多变”，所以，古代医学家把这类病称为“中风”，是中医学对急性脑血管疾病的统称。

脑卒中 目前有些医生称此病为“脑卒中”，就是说这种病的发生较突然的意思，其中的“卒”即突然的意思，“中”则为得中，脑血管突然得了病，所以有些医生把这类病称为“脑卒中”。

脑血管意外 由于这种病的发生是脑血管意外地出了毛病，因此又叫脑血管意外。

其实，以上几种说法都是一个意思，是随着传统医学和现代医学的发展而形成的。



■ 脑血管疾病的发病有何特点

近年来我国的流行病学资料表明，脑血管疾病在人群死因顺序中居首位。我国脑卒中年发病率为120/10万~180/10万，年死亡率约为60/10万~120/10万。

在我国，除西藏地区外，脑血管疾病呈北高南低、东高西低的发病趋势。发病具有明显的季节性，寒冷季节发病率

高。发病率和死亡率男性显著高于女性，并且在35岁以后呈急剧上升趋势。随着社会的进步和人民生活水平的提高，以及人口老龄化的加剧，高发年龄逐渐向后推迟。



由于脑血管疾病的发病率、致死率及致残率均高，因此在对脑血管疾病进行有效治疗的同时，积极开展针对脑血管疾病危险因素的预防更加重要。

■ 哪些疾病易引起脑血管疾病

高血压病和动脉粥样硬化 高血压病和动脉粥样硬化是脑血管疾病最主要和常见的病因。有资料表明，脑出血患者93%有高血压病史，脑血栓形成患者中86%有高血压病史，70%的脑血管疾病患者有动脉粥样硬化病史。