

名医护航 / 第二军医大学健康科普系列丛书
总主编 孙颖浩 朱明哲

汇聚军大医学精英 打造医学科普全书 传递前沿健康理念

脑血管病

NAOXUEGUANBING

主编 © 刘建民 邓本强



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

名医护航

第二军医大学健康科普系列丛书

总主编 孙颖浩 朱明哲

脑血管病

主 编 刘建民 邓本强

副主编 黄清海 杨鹏飞 张永巍



第二军医大学出版社

Second Military Medical University Press

内 容 提 要

本书以生动的问题形式,逐一解答了脑血管病的危险因素、脑卒中、脑动脉瘤、烟雾病等方面的疑问,对脑卒中后的康复训练等内容亦作了介绍。有关内容是逐步展开详解,层层递进,用专业而幽默语言,并搭配图表,通俗易懂,适合广大脑血管病患者和家属阅读,也适合医学生、全科医生和基层医务人员学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

脑血管病/刘建民,邓本强主编.—上海:第二军医大学出版社,2016.9

(名医护航/孙颖浩,朱明哲主编)

ISBN 978-7-5481-1286-0

I.①脑… II.①刘…②邓… III.①脑血管疾病—防治—问题解答 IV.①R743-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 225288 号

出 版 人 陆小新

责任编辑 许 悦

策划编辑 陆小新 高敬泉

脑 血 管 病

主 编 刘建民 邓本强

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏天源印刷厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:12 字数:208 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5481-1286-0/R.2004

定价:36.00 元

第二军医大学健康科普系列丛书

编 委 会

总 主 编 孙颖浩 朱明哲

副 总 主 编 王红阳 廖万清 夏照帆

刘 斌 贺 祥

编 委 名 单 (以姓氏笔画为序)

丁 茹	马丽萍	王 丹	邓本强
石勇铨	白 冲	白玉树	冯 睿
毕晓莹	庄建华	刘 龙	刘玉环
刘伟志	刘建民	江 华	江德胜
李 兵	李 明	李兆申	吴宗贵
张 彤	张火俊	陈世彩	陈岳祥
金志军	郑宏良	居小萍	封颖璐
赵东宝	赵仙先	侯晓军	俞超芹
袁 文	徐明娟	高春芳	唐 昊
凌昌全	黄 勤	黄志刚	梅长林
盛 媛	梁 春	韩一平	景在平
曾 欣	谢渭芬	潘炜华	魏锐利

总主编助理 孙 逊 徐正梅 刘厚佳 孙 嫒

《脑血管病》

编者名单

主 编 刘建民 邓本强

副主编 黄清海 杨鹏飞 张永巍

编 者 (以姓氏笔画为序)

仇一清	方亦斌	邓本强	冯明陶
邢鹏飞	朱 宣	刘建民	许 奕
李 强	李子付	李司司	李亚楠
李嘉楠	杨中原	杨鹏飞	吴 涛
吴一娜	吴雄枫	沈红健	张 萍
张 琪	张 磊	张永巍	张洪剑
张敏敏	陈 蕾	周 宇	周 研
郑 乾	赵 瑞	赵开军	赵文元
姜 一	姜 乐	洪 波	袁 绘
黄清海	韩 宁	黎佳思	戴冬伟

总序

General Preface

随着医学科技的发展和人民生活水平的提高,预防保健、健康管理已成为当代人日常生活关注的热点。

国医大师蒲辅周说过,“无病善防、提高体质;有病驱邪,慎毋伤正”。惟有了解疾病,才能有效地与其作斗争。因此,一套科学可靠、权威专业、贴近需求、易于理解、便于操作的科普保健指导丛书对于广大群众来说,显得十分必要。与此同时,现代医学技术、互联网科技和健康保健产业快速发展,人们获取各类医疗保健知识和讯息的方式更为便捷,渠道更为通畅,信息量空前巨大。特别是近年来,各类养生、保健的知识、食品、药品宣传铺天盖地,相关书籍、网站、微信公众号层出不穷,在丰富健康资讯的同时,也给广大缺乏医疗专业知识背景的群众带来了选择和鉴别上的困惑,甚至某些时候产生了误导,从而影响了正确的健康选择。

为满足广大人民群众对医学科普和保健的需求,我们精选了当前人们普遍关心和发病率较高的常见病、多发病和一些健康问题,内容涵盖了循环、呼吸、消化、泌尿生殖、内分泌、肌肉骨骼、神经系统以及心理健康等,形成了这套“第二军医大学健康科普系列丛书”,以期为广大军民普及医疗保健知识,正确了解相关的疾病和健康问题,有效地选择防治方法和策略提供指导,为推进国人整体健康提供帮助。

为了使本套科普丛书可靠、可读、可用,我们在编写中注意把握住了以下几个方面:一是坚持科学性。书中所有内容均来自于医学专业书籍、期刊和真实的病例、案例,每个观点、论断都有

科学的数据或理论支撑。二是突出权威性。丛书汇集全校数十名长期在临床一线从事医教研工作的国内知名临床医学专家,充分利用学校几十年来形成的临床常见病、多发病防、诊、治方面的特色和优势,科学梳理、系统归纳,科普演绎,编撰成册。三是注重系统性。每种疾病和健康问题的描述均从“因”“防”“治”“养”四个方面加以展开,既保证系统性,又有所侧重,使广大读者知道病因、明确预防,了解治疗,学会保养,全面了解疾病防治策略。四是兼顾新颖性。虽然丛书介绍的均为常见病、多发病,但在具体编写中,注重增加国内外前沿动态和编写者原创性的研究成果和发现,力求将疾病最新的进展介绍给大家。五是提升可读性。在科学、专业、准确的同时,坚持做到语言通俗易懂、编排图文并茂、案例典型深刻,确保整书可读、易读、好读。六是确保实用性。本书坚持科普与保健相结合,做到在了解危险因素的基础上针对性预防,在知道疾病演变的前提下主动性保健,并将日常最简便经济、科学易行的方法介绍给大家,力求增强日常生活实践的可操作性。

中医自古就讲究“治未病”,在自己健康时注重卫生与养生,预防疾病。希望该套丛书能够为大家了解常见疾病、理解健康、学会自我保健提供帮助和指导,为大家的健康保驾护航。同时,该书也可作为医学生和各岗位医务工作者的参考书籍。

医学在发展,理念在更新,丛书内容中难免会存在缺漏与不足,我们恳请广大读者和医学专业人士提出批评、给予意见和建议,以便我们再版时改进和完善。最后,衷心感谢为该套丛书编写付出辛勤劳动的编委会成员、各位编写者、出版社编辑人员和组织协调的各位工作人员!

孙颖浩 李明哲

前言

Preface

当您翻开本书,就这一简单的动作,就有成千上万的神元在共同参与执行,它们井然有序,相互配合,共同完成您的翻书动作。而控制这一动作的中枢——人体的最高司令部,就是大脑了。大脑是人体中结构最复杂、功能最丰富、作用最重要的器官,同时也是消耗养分和能量最大的器官。因此,大脑需要大量的血液供应,这也形成了一个繁多复杂的血管网络。正因为如此,脑血管相关的疾病种类繁多,且发病率高,危害大。2013年的数据显示,脑卒中已成为全球第二大致死疾病,严重威胁人类健康,而在中国则高居第一位。但是,人们对脑血管病的认识远远不足,导致了許多可以预防的因素被忽视,可以及时治疗的疾病被耽误,可以科学康复的手段被忽略。因此,传播脑血管病的医学科普知识迫在眉睫。

那么,脑血管究竟长什么样,它又是怎样工作的?脑血管病该怎么治,治疗后又是怎么康复的?如何才能预防脑血管病的发生?这一系列问题,相信读者们都会在本书中得到答案。全书以常见问题的形式开篇,以回答、解决问题收尾。每一问答逐步展开详解,层层递进,搭配图表,语言专业而幽默,简约而明了,是科普的极佳表现形式。

健康领域的科普一直都是大众的刚需,在中国尤甚。在各种科普读物良莠不齐地充斥于市时,优质的科普读物是市场的呼唤。在脑血管病这座“大厦”中,无数的先辈已经做出了卓越的贡献,但我们依旧还有很长的路要走,希望本书能为我国脑

血管病的科普事业推进一小步。

由于作者水平有限,编写时间仓促,书中难免存在不当之处,恳请广大读者和专家批评指正。

编 者

2016 年 7 月

上篇 上医治未病

一、脑是人体的“中南海”	3
1. 脑的“领导地位”和“日常工作”	3
2. “中南海”的供给线：脑动脉系统、脑静脉系统和脑神经系统	4
3. 你知道什么是脑血管病吗	7
二、警惕脑血管病的危险因素	12
4. 哪些人易患脑卒中	12
5. 高血压病与脑卒中	13
6. 糖尿病与脑卒中	16
7. 高血脂与脑卒中	18
8. 心脏病与脑卒中	20
9. 肥胖与脑卒中	23
10. 吸烟与脑卒中	26
11. 酗酒与脑卒中	28
12. 饮食及运动习惯与脑卒中	29
13. 精神心理因素与脑卒中	31

14. 其他不可控制的危险因素	33
-----------------------	----

三、科学预防和筛查脑血管病

38

15. 如何预防发生脑卒中	38
16. 一切尽在掌握——脑卒中风险评估	41
17. 如何筛查脑卒中	46
18. 什么是数字减影脑血管造影	48
19. 预防脑卒中的常见误区	51

中篇 脑血管病不可怕，早诊、早治是关键

四、缺血性脑卒中

57

20. 关于脑供血不足的那些事儿	57
21. 最需要注意的预警信号——短暂性脑缺血发作(TIA)	59
22. 关于脑梗死所要知道的事儿	62
23. 脑动脉狭窄,远比你想象中危险	68

五、脑动脉瘤

73

24. 大脑表面的“沙尘暴”——蛛网膜下隙出血	73
25. 颅内的不定时炸弹——脑动脉瘤	75
26. 蛛网膜下隙出血及动脉瘤早知道	78
27. 标本兼治——蛛网膜下隙出血及动脉瘤的治疗	79
28. 脑动脉瘤筛查及防治	85

六、脑血管畸形

88

29. 脑中的“意大利面”	88
---------------------	----

30. 脑动静脉畸形·····	90
31. 硬脑膜动静脉瘘·····	93
32. 立体定向放射外科治疗·····	94
33. 海绵状血管瘤·····	96
34. 脑血管畸形患者手术后如何随访·····	97
35. 脑静脉性血管畸形·····	98
七、高血压性脑出血·····	100
36. 血压增高就一定会“脑出血”吗·····	100
37. 为什么脑出血那么可怕·····	102
38. 如何遏制出血的源头·····	104
39. 拯救生命的手术刀·····	106
40. 行走在悬崖旁边的生命·····	109
八、吞云吐雾的大脑——烟雾病·····	111
41. 大脑中的“雾霾”·····	111
42. 大脑是如何“吞云吐雾”的·····	113
43. 大脑“雾霾”带来的危害·····	114
44. 脑“雾霾”治理工程·····	118
45. 治“霾”之路始于足下·····	121
九、静脉窦血栓·····	123
46. 静脉窦的自我介绍·····	123
47. 静脉窦血栓的独白·····	127
48. 药物无效奈我如何——静脉窦血栓的介入治疗·····	132
十、脑血管病并不是老年人的专利·····	134
49. 年轻不是资本,儿童也会脑卒中吗·····	134
50. 怀孕、生产和产后,脑卒中的阴霾如影随形·····	136

51. 痴呆其实也是脑血管病 139
52. 青中年人脑卒中最常见的原因——颈部动脉夹层 141

下篇 早日康复，回归社会

十一、脑卒中后的康复 147

53. 不进行康复治疗，难道就不会康复吗 147
54. 脑卒中后只是要多休息吗 148
55. 脑卒中后康复就是活动手脚吗 148
56. 脑卒中后下地走路越早，恢复就越快吗 153
57. 脑卒中后活动量越大越好吗 154
58. 脑卒中了，走姿不好看怎么办 154
59. 脑卒中很多年，康复还有用吗？ 156
60. 筷子拿不起来、毛巾也拧不了，以后的生活还能自理吗 156
61. 脑卒中后，答非所问、交流困难怎么办 159
62. 脑卒中后，发音费力、声音嘶哑怎么办 161
63. 脑卒中了，吞咽困难、直流口水怎么办 163
64. 脑卒中后，服中药、中药熏蒸、针灸等中医治疗有用吗 165

十二、心灵感冒找上门——脑卒中后抑郁 168

65. 脑卒中后心情不好也是病 168
66. 脑卒中后抑郁是性格问题吗 168
67. 心情不好也会影响走路、说话吗 169
68. 抑郁了怎么办，药不能停吗 170
69. 不吃药，自己想办法克服行吗 171

十三、脑卒中后的认知功能障碍	172
70. 老年人痴呆和脑血管病有什么关系	172
71. 什么是脑萎缩	172
72. 老年性痴呆和血管性痴呆有什么区别	173
73. 怎样治疗血管性痴呆	174
74. 脑卒中后出现认知障碍怎么办,家属该做什么	174
75. 脑卒中后的痴呆患者如何护理	175



上
篇

上医治未病

SHANGYI ZHI WEIBING

一、脑是人体的“中南海”

1.

脑的“领导地位”和“日常工作”

★ 人脑的结构是怎样的？

★ 人脑的功能有哪些呢？

众所周知，“中南海”是中国共产党和国家领导人办公的场所，是国家政策制定、政令发布、职能监督的最高决策机构，关系着国家的经济繁荣、人民幸福、领土完整及国家稳定。而在人体中，也有一个维系我们日常工作、生活、学习和交流的“决策组织”，那就是人脑。可以说，脑就是我们人体的“中南海”。事实上，脑的组织结构、功能远较现实中的“中南海”复杂得多。迄今为止，人脑仍有许多秘密有待人们进一步探索。

脑，处于颅骨的保护之下，其质量约为人体重的2%。如此“小”的脑却能控制一个“庞大”的身躯，因此需要充足的“能量”做后盾，即氧气和血液。脑的耗氧量占人体总耗氧量的1/4；脑的血流量占心输出量的1/6。大脑对于能量的需求非常高，但脑内葡萄糖及氧气的储备很少。因此，一旦脑组织缺血、缺氧5分钟，脑细胞就会发生不可逆的坏死。此外，脑功能的正常发挥，还依赖于持续不断的“信息输入”“指令输出”“信息反馈”。所有这一切，都有赖于人脑有一套强大的“供给线”：脑动脉系统、脑静脉系统和脑神经系统。

脑组织由1000亿个神经元细胞和占比90%的胶质细胞构成，分为六部分：端脑、间脑、小脑、中脑、脑桥和延髓。端脑，即人们通常说的大脑，由双侧大脑半球构成，外形犹如“核桃仁”；而中脑、脑桥及延髓合称为脑干。它们彼此之间相对独