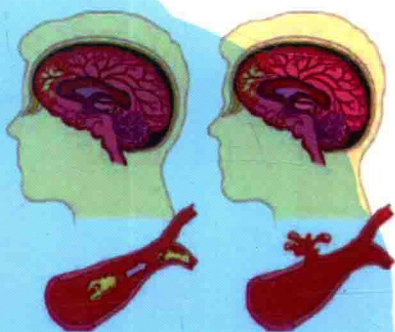
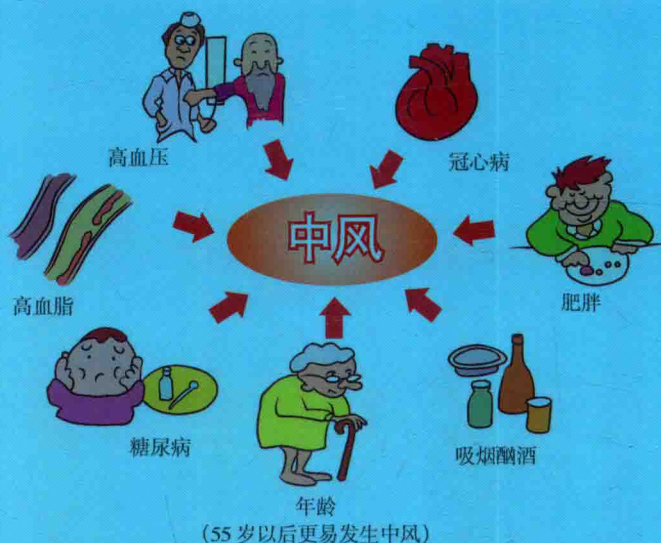


中风患者

自我管理手册



关风光 主编



科学出版社

中风患者自我管理手册

关风光 主 编

04-17/09

内 容 简 介

本书系编者在系统总结与归纳多年临床经验的基础上,参考有关专业书籍资料以及临床实践标准,针对中风患者及其家属在生活中遇到的问题和处理方法编写而成的。全书共8个部分,内容涉及中风相关知识、安全用药管理、日常膳食管理、生活起居管理、情志管理、康复锻炼管理、中医特色康复及社会家庭和人际关系管理。书中图文并茂,深入浅出,示例得当切题,简明准确,且非常具有科普性,有较强的实用性、知识性和创新性。

本书可供康复护理工作者、社区卫生工作者、中风患者及其家属护理人员阅读参考使用,也可作为一般大众的科普读物进行普及阅读和了解。

图书在版编目(CIP)数据

中风患者自我管理手册/关风光主编. — 北京:科学出版社,2017.5

ISBN 978-7-03-052683-0

I. ①中… II. ①关… III. ①中风—防治—手册 IV. R743.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第085809号

责任编辑:郭海燕/责任校对:李 影

责任印制:肖 兴/封面设计:陈 敬

版权所有,违者必究。未经本社许可,数字图书馆不得使用

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017年5月第 一 版 开本:720×1000 1/16

2017年5月第一次印刷 印张:5 3/4

字数:72 000

定价:48.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

《中风患者自我管理手册》

编委会

主 审 陈立典

主 编 关风光

副主编 江月卿 陈一峰 林 如

编 委 (以下按姓氏笔画排序)

王 玫 王 涛 冯锦绣 江月卿

刘玲玲 关风光 李 慧 李婷婷

连小勤 吴松鹰 吴珊珊 陈一峰

林 如 林丽芳 赵 倩 钟 雯

薛媛沅

前 言

中风作为一种慢性病，需要患者自身具备较强的疾病管理能力，以促进康复锻炼、提高生活质量、减少复发率。为此，我们编写了《中风患者自我管理手册》。

本手册根据中风恢复期患者的自我管理现状及其相关影响因素，结合中医护理特色，从中风相关知识、安全用药管理、日常膳食管理、生活起居管理、情志管理、康复锻炼管理、中医特色康复、社会家庭和人际关系管理八个部分进行阐述。以表、图、视频的形式加以呈现，简明易懂，简便实用，易于模仿和掌握，是一部科学实用的参考书，可供康复护理工作者、社区卫生工作者及家庭护理人员参考使用。

本书编写过程中得到了福建中医药大学第二人民医院领导的高度重视和大力支持与医护同仁们的积极参与和无私帮助，在此一并表示衷心感谢！本书虽经反复讨论、修改和审阅，但由于编者水平所限，对书中的纰漏和不足，祈望专家、同行及广大读者不吝指正。

编 者

2017年4月

目 录

前言

第 1 部分 中风相关知识.....	001
中风流行病学	001
中风简介	001
中风的特点	003
中风的危险因素	003
中风的分类	005
中风的原因	006
中风先兆	008
脑中风的主要症状	008
脑中风溶栓	009
溶栓的并发症	012
突遇中风，家属应采取哪些措施	013
中风早发现	014
中风患者转运途中，要注意什么？	015
中风后遗症	016
中风的预测	016
中风高危人群筛查与干预流程图	017

中风的预防	017
脑中风复发风险的评估	020
中风常见的认识误区	020
第 2 部分 安全用药管理	022
选用降压药	022
选用降脂药	028
避免药物漏服的小窍门	030
药物预防治疗中风	030
使用降压调脂药注意事项	030
服用中药时要注意哪些方面?	031
第 3 部分 日常膳食管理	032
中风患者的饮食原则	032
日常饮食应注意什么?	032
为什么要忌食高脂肪、高热量饮食?	033
中风发作后患者的饮食	033
居家饮食护理——平衡膳食	034
饮食准备——混合奶的配制	036
进食自助器	037
第 4 部分 生活起居管理	039
季节护理	039
日常生活小细节	040
日常护理	040
如何选择轮椅	042

改造您的家	044
第5部分 情志管理.....	047
调畅情志	047
保持心理平衡	047
为什么要保持良好的心情	047
脑中风患者心理各期的护理要点	048
第6部分 康复锻炼管理.....	050
早期康复训练	050
脑血管病康复医疗的主要内容	050
康复的主要目的	050
不同阶段的康复训练	051
脑血管疾病的康复过程	052
中风的康复原则	053
中风患者半身不遂的康复护理	053
把患者从椅子上移到床铺要点	062
患者自行转移	062
患者进行自我锻炼的方法	063
中风恢复期家庭肢体功能康复训练	063
ADL 训练	068
运动训练常用的一些器械	073
作业治疗	075
家庭康复中要注意什么	076
第7部分 中医特色康复.....	078
失眠的中医护理方法	078

呕吐的中医护理方法	078
血证（吐血）的中医护理方法	079
第 8 部分 社会家庭和人际关系管理.....	080
如何与失语患者沟通	080
语言功能训练	081
中风患者及家属应配合康复治疗	081
您能行、您最棒！	081
视频目录.....	082

第 1 部分 中风相关知识

中风流行病学

“中风”是脑卒中的俗称。我国每年有 200 万人因中风死亡，2016 年中国脑卒中大会上，与会专家强调，目前我国确诊慢性病例患者约 2.6 亿人，脑血管病被列为第一致死病因。



- 每个人一生中有 1/6 的几率患中风；
- 中国居民每年因脑卒中死亡人数约 200 万；
- 全球每 6 秒会有 1 人死于中风，每 2 秒会有 1 人发生中风，并且不分年龄和性别；
- 全球 3000 万中风患者，多数因此而留下残疾；
- 小于 45 岁的患者已接近全部患者的 1/5。

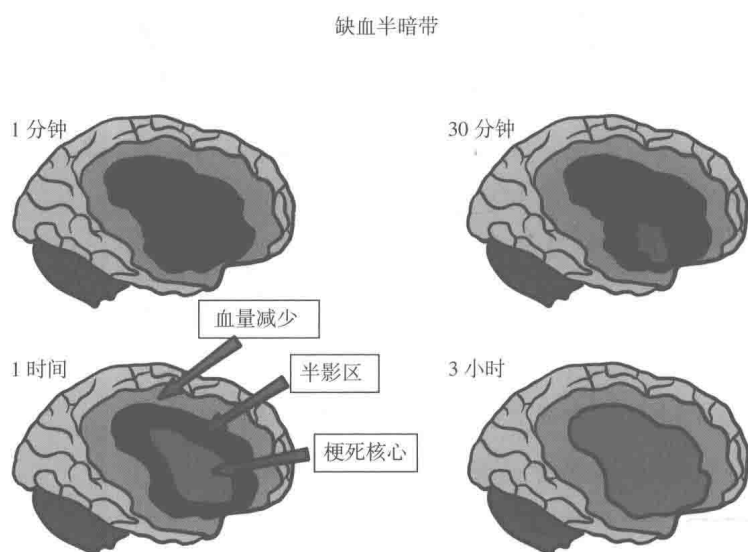
中风简介



中风中最常见的类型是缺血性中风，主要包括脑血栓形成和脑栓塞，原因是脑供血动脉内形成血栓或者来自身体其他部位的栓子所堵塞，导致相应部位的脑组织缺血、坏死。脑组织主要是靠它的供血动脉运送新鲜血液，血液将氧气和营养物质带给脑组织，同时带走二氧化碳和代谢废物。

挽救“缺血半暗带”是关键

一旦动脉发生堵塞，脑细胞便不能产生足够的热量，核心区域的脑细胞一般在几分钟内就会停止工作，并很快的死亡，脑细胞一旦死亡便不可修复，那么，在核心区域周边有一个区域，医学上称之为“缺血半暗带”。



该区域的脑细胞在缺血发生以后暂时处于过渡期，如果能及时恢复血运，脑细胞可以存活，而如果继续缺血则可能发生脑细胞坏死，我们对脑中风患者进行抢救的重点就是要挽救这部分“缺血半暗带”的脑细胞，使其向好的方面转化，而不至于发生坏死。

中风的特点

- (1) 突然起病，以局灶性神经功能缺失为共同特性的急性脑血管疾病；
- (2) 为中老年人重要的死亡或致残原因，预防尤为重要。

中风的危险因素

哪些因素容易导致中风

与中风发生有关的因素通常称为危险因素。国内外对中风的危险因素进行了长期、深入的研究，并将中风的危险因素归纳为如下3类：

第一类：无法改变的因素

- (1) 年龄：年龄增高，发病率增加；
- (2) 性别：男性>女性；
- (3) 家族史：有心脏血管疾病家族史，家属成员发生中风的可能性也增加。



第二类：可以改变的因素

- (1) 高血压、高血脂、糖尿病、房颤；
- (2) 吸烟、酗酒、肥胖、运动量过少；
- (3) 既往有冠心病，或心脏病发作史；
- (4) 既往有外周动脉疾病史。

上述原因可以使中风发病的可能性增加，但通过控制或合理治疗后，发病的可

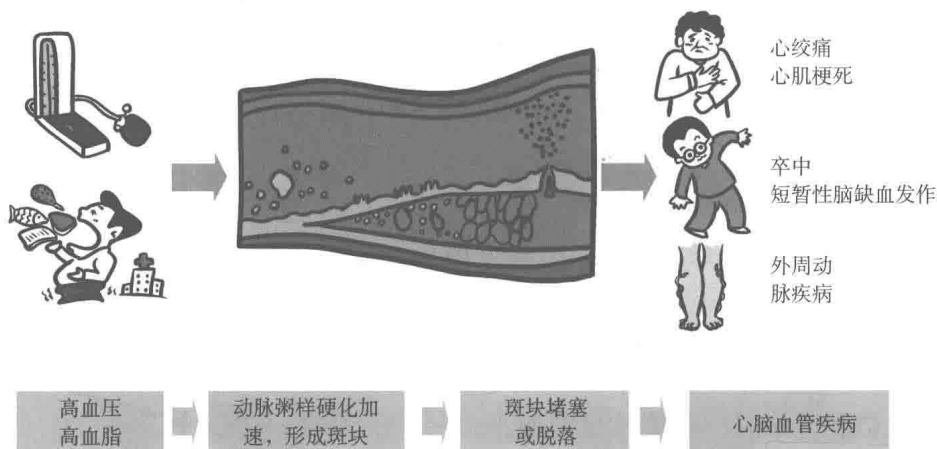


能性会有不同程度的降低。

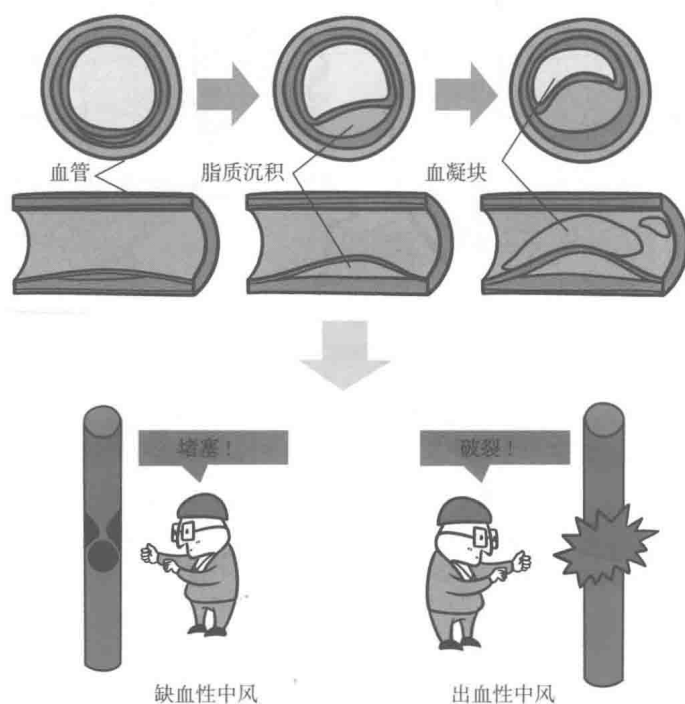
为什么会发生中风

脑中风的最主要病因是动脉粥样硬化血栓形成。

绝大部分中风事件是发生在脑血管动脉硬化基础上的，随着年龄的增长和高血压、糖尿病、心脏病、高血脂、肥胖、颈动脉狭窄、吸烟和家族遗传等中风易患因素的综合作用，会导致脑血管的动脉硬化。



病变较轻、进展速度较慢者，不会发生明显的脑供血不足，发生中风的可能性也很小；病变较重者，可能会出现脑血管明显狭窄或者形成小动脉瘤，当受到外界环境因素的刺激时，会在脑动脉内形成血栓，造成脑梗死（缺血性中风）；或者脑动脉破裂，造成脑出血（出血性中风）。

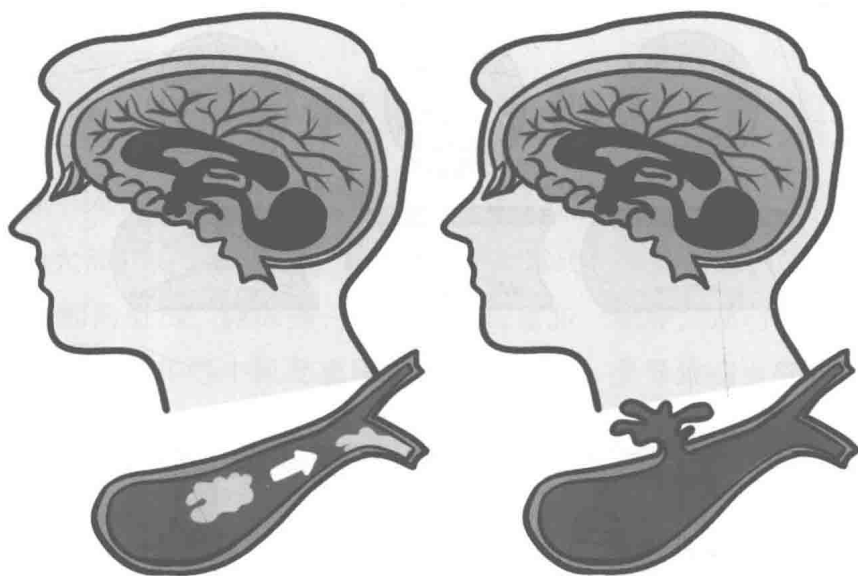


中风的分类

缺血性脑卒中：脑血栓形成、脑栓塞。

出血性脑卒中：脑出血、蛛网膜下腔出血。

缺血性脑中风	出血性脑中风
血栓堵塞了脑动脉，使血液无法通过，造成脑部缺氧，出现偏瘫、吞咽困难与语言障碍	发生于脑血管破裂，血液渗入脑室，造成脑内高压，压迫脑组织，导致局部血液不畅，出现意识障碍，严重可危及生命！



中风的原因

(1) 高血压、脑动脉硬化：是最常见、最主要的中风病因，以年龄大的患者为多。

(2) 脑动脉瘤和脑血管畸形：常见于较年轻的患者。

(3) 各种血管炎：包括结核性、风湿性、结节性、红斑狼疮性、寄生虫性动脉炎和钩端螺旋体病等。

(4) 各种心脏病：如风湿性心脏病、先天性心脏病、心力衰竭、心肌梗死、心房颤动。

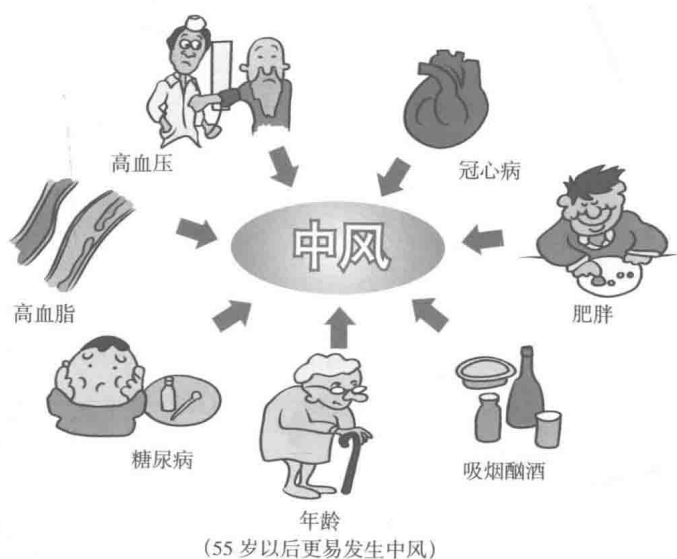
(5) 血液疾病：如白血病、血小板减少性紫癜、红细胞增多症、血友病等。

(6) 代谢障碍：如糖尿病、酸中毒、碱中毒、尿毒症等。

(7) 其他：如颅内感染、脑外伤、铅和一氧化碳中毒等。



哪些人最容易患有脑卒中?



中风先兆

短暂性脑缺血发作（TIA）：输送脑部的血液和氧气暂时中断所致症状类似中风，持续时间很短，数分钟至数小时（不超过 24 小时）。因持续时间很短，病情迅速好转，常被患者及家属忽视，但是，半数以上的患者在脑中风发作前曾发生过 TIA，并且约 20% TIA 患者在随后 3 个月内会发生中风。TIA 是发生中风的重要先兆！



突发颜面部、上下肢或单侧肢体无力



突发言语障碍，或理解力下降



单侧或双侧视物模糊



突发头昏、平衡调节障碍或行走困难



突发不明原因的头痛



脑中风的主要症状

1. 面瘫

——能微笑吗？
——嘴角或眼角下垂吗？

2. 肌无力

——能伸举上肢吗？

3. 言语困难

——能吐字清晰并能进行沟通吗？

