

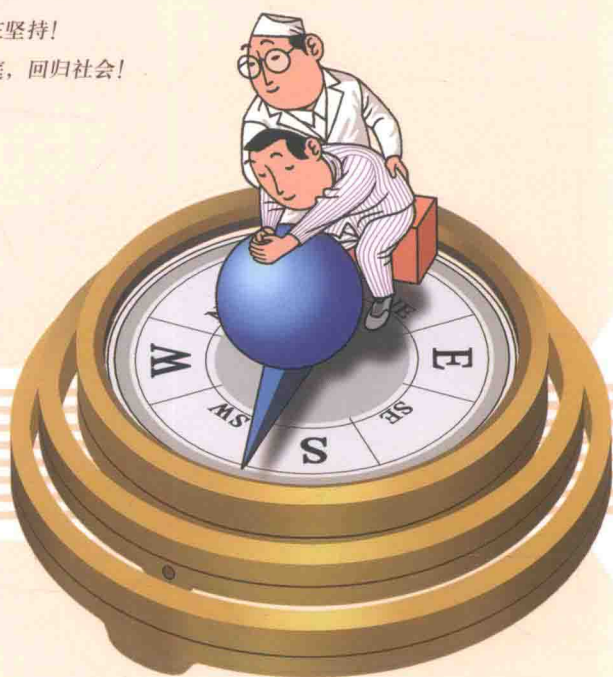
主 编 · 吴 毅

副主编 · 朱玉连 吴军发

# 脑卒中

## 康复路上指南针

- 卒中康复时间早，功效恢复效果好！
- 康复更主动，效果大不同！
- 循序渐进：卒中康复贵在坚持！
- 卒中康复让患者回归家庭，回归社会！



上海科学技术出版社

主编·吴 毅  
副主编·朱玉连 吴军发

# 脑卒中

康复路上



上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脑卒中康复路上指南针 / 吴毅主编. — 上海: 上海科学技术出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5478-3225-7

I. ①脑… II. ①吴… III. ①脑血管疾病—康复—指南 IV. ①R743.309-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 192648 号

脑卒中康复路上指南针

主 编 吴 毅

副主编 朱玉连 吴军发

上海世纪出版股份有限公司 出版  
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 [www.ewen.co](http://www.ewen.co)

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 12.75

字数: 200 千字

2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3225-7/R·1210

定价: 29.80 元

---

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,  
请向承印厂联系调换

# 内 容 提 要

本书是一本较为全面、通俗、简明的有关脑卒中康复和护理知识的科普图书，结合一个个生动的案例，采用简洁明快的标题、通俗易懂的语言，向大众阐明了脑卒中的概念及临床诊疗、康复手段。从病因、病理到复发防治，从功能恢复到饮食起居，本书生动形象地解释了脑卒中患者康复之路上要面临的一道道“关卡”，为脑卒中患者的康复锻炼及日常护理提供指导。阅读本书可以令脑卒中急性期、恢复期及后遗症期的患者及其家属充分认识脑卒中的发病特点，并且掌握一定的康复、护理知识，更好地进行康复和护理，提高未来的生活质量。

# 作者名单

主 编

吴 毅

---

副主编

朱玉连 吴军发

---

编 者

(以汉语拼音为序)

刘 罡 刘加鹏 陆蓉蓉 路微波

汝 毅 沈雪彦 王娜娜 王念宏

张 婷 周 扬 周 哲

# 前 言

脑卒中是一种威胁国人健康的多发病、常见病。在脑卒中患者中，有不少因遗留了运动、感觉、功能等方面的障碍而致残。据统计，中国每年新发脑卒中患者约 200 万人，其中 70%~80% 的患者因为残疾而不能独立生活。这种情况大大增加了家庭和社会的经济、医疗、护理负担。一般认为脑卒中康复的黄金时期是脑卒中发生后的 6 个月内，但是在脑卒中发生 5 年后，患者仍然可能取得功能方面的进步。如何抓住康复期，通过合理的康复治疗 and 护理，尽可能恢复患者的功能水平，使患者恢复自理能力、回归社会，一直是康复医学的重要课题。

复旦大学附属华山医院康复医学科和上海市第一康复医院的专家们，在二十余年的脑卒中患者康复治疗的过程中，收集和整理了不少患者、家属遇到的常见问题，并通过科普文章、微信公众号、科普宣讲等方式对脑卒中患者及家属进行健康教育，收到了较好的效果。应各方要求，两家医院的康复医学专家和一线临床医生们在繁重的临床工作之余，针对过去遇到的常见问题，对既往健康教育的文章、资料等进行提炼和汇总，并且根据国内和国际的最新知识进展，对原有的内容进行更新和优化，完成

了此书的编写任务。

衷心希望脑卒中患者通过阅读本书并结合自己的实际情况付诸实践，坚持不懈，早日摆脱脑卒中的困扰，走向健康独立的美好明天。



2016年5月

# 阅读小助手

在医学临床实践中，例如医学专著和学术论文、病历和处方、体检报告以及各种检验报告的书写中，习惯使用外文符号作为计量单位名称。为了与临床“接轨”和对照，本书中的计量单位名称也用外文符号表示。为方便读者阅读和理解，特将本书中出现的计量单位外文符号做如下注解。

$\text{kJ}$ = 千焦，热量的法定计量单位。

$\text{kcal}$  = 千卡，俗称大卡、热卡，热量的非法定计量单位。 $1 \text{ kcal}=4.148 \text{ kJ}$ 。

$\text{mg}$ = 毫克，重量、质量的法定计量单位。常作药物计量单位。

$\text{g}$ = 克，重量、质量的法定计量单位。 $50 \text{ g}$ =（市制）1 两， $500 \text{ g}$ =（市制）1 斤。

$\text{kg}$ = 千克，重量、质量的法定计量单位，也称公斤。 $1 \text{ kg}$ =（市制）2 斤。

$\text{ml}$ = 毫升，容积、体积的法定计量单位，旧称  $\text{cc}$ 。

$\text{L}$ = 升，容积、体积的法定计量单位，俗称立升。

$\text{mm}$ = 毫米，长度的法定计量单位。

$\text{cm}$ = 厘米，长度的法定计量单位，俗称公分。与市制单位换算： $1 \text{ 寸}=3.3 \text{ cm}$ 。

$\text{m}$ = 米，长度的法定计量单位，俗称公尺。与市制单位换算： $1 \text{ 尺}=0.33 \text{ m}$ 。

$\text{mmHg}$ = 毫米汞柱，压力的计量单位，临床上常用于测量血压。与法定计量单位千帕（ $\text{kPa}$ ）的换算： $1 \text{ mmHg}=0.133 \text{ kPa}$ （千帕）。

$\text{kHz}$ = 千赫[兹]，是交流电或电磁波频率的单位，等于 1 000 赫[兹] ( $\text{Hz}$ )。

$\text{g/L}$ = 克 / 升，质量浓度单位，表示单位体积所含物质的质量。

$\mu\text{mol/L}$ = 微摩 / 升； $\text{mmol/L}$ = 毫摩 / 升。物质的量浓度单位，常见于临床检验值。

$\text{mg/dl}$ = 毫克 / 分升，旧制单位，但临床检验常用于表示某一物质的浓度。与法定计量单位  $\text{mmol/L}$  之间，根据被检测物质的原子量或分子量不同，有相应的换算系数。如血糖  $\text{mg/dl} \rightarrow \text{mmol/L}$ ，换算系数  $=0.056$ 。

$\text{g}/(\text{kg} \cdot \text{d})$  = 克每千克日，临床常用于蛋白质等的摄入量。例如限制患者蛋白质摄入量为  $0.6 \text{ g}/(\text{kg} \cdot \text{d})$ ，即按每千克体重每日摄入蛋白质  $0.6 \text{ g}$  计，患者体重如为  $50 \text{ kg}$ ，则每日蛋白质摄入量不宜超过  $30 \text{ g}$ 。

$\text{kg/m}^2$  = 千克 / 平方米，即身体质量指数 (BMI) 的单位，指以千克为单位的体重除以米为单位的身高平方数。

# 目 录

## 正确认识脑卒中

1

- 2 · “卒中”“中风”说法多多分不清——脑卒中的概念
- 5 · “脑梗死”与“脑出血”一样吗——脑卒中的类型
- 9 · 生活中与脑卒中密切相关的“伙伴”——脑卒中的危险因素
- 15 · 生活中点燃脑卒中的导火索——脑卒中的诱因
- 17 · 脑卒中是不是猝不及防——脑卒中的预防
- 21 · 脑卒中会复发吗——脑卒中患者再次复发风险
- 24 · 生活中一定要重视的“小毛病”——脑卒中的先兆
- 27 · 哪些人容易发生脑卒中——脑卒中好发人群
- 28 · 只有老年人才会发生脑卒中吗——脑卒中问题的年轻化

## 脑卒中影响多

31

- 32 · 脑卒中后最常见的并发症“偏瘫”——运动功能障碍
- 36 · 脑卒中后记忆下降、反应慢——认知功能障碍
- 39 · 脑卒中后说话困难，发音含糊——失语症和构音功能障碍

- 42 · 脑卒中后喝水呛咳、食物咽下困难——吞咽功能障碍
- 46 · 脑卒中后昏迷不醒——意识障碍
- 49 · 脑卒中后大小便失禁——二便功能障碍
- 52 · 脑卒中后一侧身体麻木或感觉迟钝——感觉障碍
- 55 · 脑卒中后情绪低落——情绪障碍
- 57 · 脑卒中后总感觉到很容易疲劳——心肺功能障碍
- 59 · 脑卒中后其他常见并发症

## 脑卒中后药物治疗

69

- 70 · 脑梗死和脑出血治疗方案大不同
- 74 · 抗血小板、抗凝治疗很常见，具体细节要注意
- 76 · 高血脂堵血管，调整血脂很重要
- 79 · 控制血压是关键，血压不好很危险
- 81 · 控制血糖要平稳，忽高忽低损血管

## 康复治疗种类多

83

- 84 · 抓住康复治疗时机，不要错过“黄金期”
- 86 · 明白脑卒中康复治疗的原则和重要性
- 88 · 康复治疗先评定，准备工作要做好
- 92 · 不同病期的脑卒中患者的康复治疗
- 94 · 运动训练怎么做，长期坚持能获益
  - 脑卒中软瘫期的运动治疗 · 94
  - 脑卒中痉挛期的运动治疗 · 98
  - 脑卒中恢复期的运动治疗 · 104
- 106 · 作业治疗很有趣，内容丰富很好玩

- 112 · 言语训练需要好心情和耐心
- 115 · 脑卒中康复吞咽训练, 满足口舌之欲
- 121 · 认知功能障碍的康复
- 124 · 多种多样的器械治疗
- 127 · 脑卒中康复的辅助器具及矫形器使用

## 家庭支持很重要

131

- 132 · 脑卒中患者卧床的学问
- 134 · 脑卒中患者翻身和移动的技巧
  - 照料者辅助下床边坐卧的方法 · 135
  - 患者独立坐卧的技巧 · 137
  - 照料者辅助下转移的方法 · 138
  - 患者独立转移的技巧 · 140
- 142 · 自我训练很重要
- 144 · 出现肩痛怎么办
- 147 · 预防压疮很重要
- 149 · 二便失禁怎么办
- 152 · 脑卒中患者的心理护理
- 155 · 夏冬季到来需当心
- 157 · 脑卒中家庭环境改造

## 脑卒中饮食须知

161

- 162 · 遵循医嘱最重要——正确理解饮食医嘱
- 164 · 一切从进食开始——开始鼻饲的注意事项
- 167 · 买的好还是做的好——鼻饲食品的选择和制作

- 170 · 保证能量、平衡膳食——热量计算和膳食平衡
- 174 · 鼻饲并非一帆风顺——鼻饲中可能遇到的症状
- 177 · 白蛋白并非万灵药——如何通过饮食补充蛋白质
- 179 · 药不能乱吃——正确看待中药治疗和保健品
- 182 · 好饮食，好姿势——正确协助脑卒中患者进食
- 185 · 这种食物好不好——脑卒中患者饮食的宜忌

# 正确认识脑卒中



很多人听到“脑卒中”这个名字就会不寒而栗。“脑卒中”发病急，具有高病死率、高致残率、高复发率的特点，在世界范围内也是最主要的高致死性、致残性疾病之一，并且其病死率随着年龄增长呈现上升的趋势。

我们用数据来客观说明脑卒中问题的严峻性。据世界卫生组织调查结果显示：中国脑卒中发病率排名居世界第一，比美国高出一倍。我国第三次国民死因调查结果显示，脑卒中已经上升为死因第一位。根据有关监测结果显示，脑卒中年死亡人数超过 200 万，年增长速率达 8.7%，这些惊人的数据给我们敲响了警钟。脑卒中除了高致死率外，还具有高致残率和高复发率的特点，严重威胁民众生命健康和生活质量。其实对于脑卒中而言，预防至关重要，需要做到“三早”——早发现、早诊断、早治疗。

## “卒中”“中风”说法多多分不清

### ——脑卒中的概念

【案例】我们在临床上曾经遇到过这样一个小故事，现在和大家分享下。门诊收进来一名患者，患者就诊时神志是清楚的，口角下垂，有一侧眼睛闭合不全，左侧的手脚已无法正常活动，无头痛、恶心、呕吐等不适症状。通过相关检查初步诊断该患者所患疾病为“脑梗死”，于是给予相应的活血化瘀、控制高血压和糖尿病等治

疗。第二天患者的同事纷纷来看望这位患者，有一位女同事问道：“老王这次中风要不要紧呀，公司还等着他回去上班呢？”患者的妻子回答道：“什么中风呀，我们家老王这次明明得的是脑卒中，医生告诉我的，你是想我家老王得的病还少是吧，还过来添乱。”于是他们开始争吵起来。



有时候我们会听说自己熟知的某位老人因为“中风”住院了，可后来又听别人说他得了“脑卒中”，这时就不免疑惑，到底是怎么回事呢？其实这两种说法指的是同一类疾病，但是其概念还是有所区别，现在为大家明确一下。

“脑卒中”是西医的说法，是一种急性脑血管疾病，是指各种诱因导致的脑部血管狭窄、阻塞或破裂造成的急性脑血液循环障碍，局部脑组织（包括神经细胞、胶质细胞）和血管由于血液供应缺乏而发生的坏死，表现为一过性或永久性的相关功能障碍。脑卒中发病后的主要症状包括：①头晕、头痛、恶心、呕吐、意识障碍；②肢体瘫痪无力，手中的东西掉落或突然跌倒；③突然出现一侧肢体麻木；④突然出现失语或听力障碍；⑤突然出现一侧口角歪斜，口角流涎，两侧脸颊不对称等。

而“中风”则是中医学的病名，也就是西医中的“脑卒中”，也叫作脑



中风。由于这类疾病来势凶猛，常常突然发病，病情变化迅速，就像自然界的风一样“善行数变”“变化莫测”，所以古代医家们形象地类比称之为“中风”。中风的临床表现描述与西医中的脑卒中相同，只是叫法不同罢了。在中医中，它被描述为以突然昏倒，不省人事，伴有口舌歪斜、语言不利（俗称中风不语）、半身不遂（半身肢体无力或瘫痪），或无昏倒而突然出现半身不遂等为主要症状的一类疾病。

有人把各种原因引起的偏瘫都称为中风，这种说法是不准确的。因为脑脓肿、脑肿瘤、脑外伤等均可引起一侧肢体活动不利，而这些疾病则不属于中风的范畴。

“脑卒中”“脑中风”均属同一类疾病，临床表现基本相同。“脑卒中”偏向西医的叫法，相比“脑中风”其更加书面化、规范化，许多医院现已设立“脑卒中单元”，主要对脑卒中的患者进行及时治疗，稳定病情，为早日进行康复治疗做好充分准备。而“脑中风”偏向中医的叫法，对于许多老年人来说，更加熟悉“中风”这种叫法。在本书中，我们主要以“脑卒中”这一名称为大家讲解此类疾病。

脑卒中是严重威胁人类身体健康的一类疾病。为了提高民众对脑卒中

危害的认识度，帮助大家更好地预防和治疗这类疾病，接下来我们为大家详细介绍脑卒中。希望通过本书大家能明确脑卒中的概念，掌握脑卒中的临床表现，知晓脑卒中后康复治疗的重要性，做到早发现、早治疗、早康复，从而显著降低该疾病的病死率，提升后期康复治疗效果，早日回归社会和家庭。

### 小贴士

□脑卒中具有高病死率、高致残率、高复发率的特点，急性期抢救十分关键，请熟记脑卒中的临床表现，如果您身边的朋友出现下述临床症状，请立刻拨打抢救电话。

- Face (脸): 脸部一侧发生面瘫，无法微笑，嘴巴或眼睛下垂。
- Arm (手臂): 无法顺利举起单手或双手，或者单手或双手无力、麻木而动弹不得。
- Speech (说话): 无法流利对答或说话含糊不清，尽管处于清醒状态，却无法说话。
- Time (时间): 如果发现上述3条中的1条或多条症状，应立即拨打急救电话。

