

人身出现哪些变化属于正常现象?

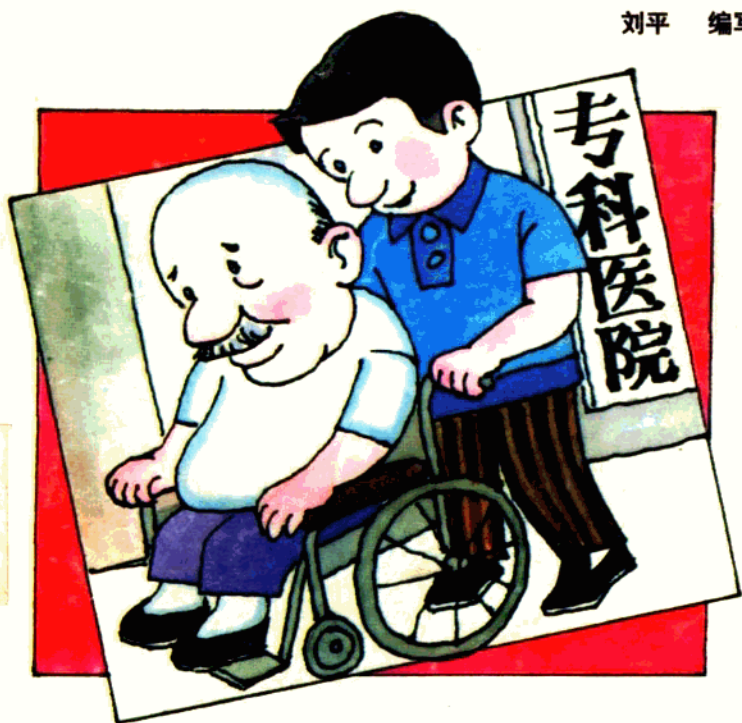
身体发生的哪些异常属于病变征兆?

你能说得清楚,还是一知半解?

《家庭医生指南》丛书为您解答答疑

中风偏瘫300问

刘平 编写



天津科学技术出版社

前 言

每每见到中风偏瘫病人艰难地移动脚步的情形,心情感到格外地沉重和难过,因为笔者亲人中也有中风偏瘫者,多年病魔缠身,亲人痛苦万分,虽多方诊治,效果甚微,给欢乐的家庭蒙上一层阴影。只有努力安排好病人的生活起居,安度晚年。

中风偏瘫是中风后的一种严重后遗症,虽然病情轻重不一,但给病人带来了痛苦,也给家庭和社会带来了压力和负担。随着生活水平的提高,偏瘫病人还会不断增加。

限于条件,大多数偏瘫病人只能在家庭中康复,因此,病人的生活起居自然而然地落在家属身上。怎样才能照顾好病人的生活起居呢?怎样才能减轻病人的痛苦呢?日常生活起居应注意些什么?这些都是病人及其家属所关心的,更关系到病人能否早日康复的大问题。

鉴于此情,笔者根据自己的经验和体会,将大家所关心的问题编著成册,全书包括饮食宜忌、康复宜忌、诊疗宜忌、护理宜忌、预防宜忌、情志宜忌等内容,重点放在生活起居和康复训练上,很多方法简单易行,便于操作。

本书以问答式的写作方法回答病人及家属所关心的问题,注重科学性、实用性,文字通俗易懂,内容深入浅出,对中风偏瘫康复很有裨益,适宜有阅读能力的读者阅读,对医护人员

员也有参考价值。

由于水平有限,书中难免有不足之处,恳请批评指正。

衷心祝愿中风偏瘫病人早日康复!

编 者

于江西省宜春行署卫生局

目 录

什么是中风.....	(1)
中风的主要病因是什么.....	(1)
中风有什么特点.....	(2)
中风发病的地理分布情况如何.....	(4)
中风与年龄有什么关系.....	(4)
中风与性别有什么关系.....	(5)
中风“三偏”症状指什么.....	(6)
中风急性期、康复期、后遗症期如何划分.....	(7)
高脂血症与中风有关系吗.....	(7)
蛋白质与中风有什么关系.....	(8)
心脏病与中风有什么关系.....	(9)
颈椎病会引起中风吗.....	(10)
为什么糖尿病患者容易发生中风.....	(11)
高血压病与中风有什么关系.....	(12)
低血压会诱发中风吗.....	(13)
血压正常就不会发生中风吗.....	(14)
瘦人会不会发生中风.....	(14)
哪些人易患中风.....	(15)
肥胖与中风有什么关系.....	(16)
中风的诱因有哪些.....	(16)
过度疲劳会诱发中风吗.....	(17)

中风会诱发癫痫吗	(18)
中风最危险的发病时间是什么时候	(19)
中风有遗传吗	(20)
中风病人寿命如何	(21)
中风会复发吗	(21)
什么是中风先兆	(22)
中风近期先兆有哪些表现	(23)
中风远期先兆有什么征象	(24)
突然头痛加剧或头痛伴发呕吐是中风先兆吗	(25)
肢体发麻是中风先兆吗	(26)
为什么说中风是秋冬季节的流行病	(26)
为什么会发生脑出血	(28)
脑出血诊断要点有哪些	(28)
脑出血的治疗原则是什么	(29)
为什么会发生蛛网膜下腔出血	(30)
怎样诊断蛛网膜下腔出血	(31)
蛛网膜下腔出血的治疗原则有哪些	(32)
脑栓塞是怎样发生的	(32)
脑栓塞诊断要点是什么	(33)
脑栓塞的治疗原则是什么	(34)
脑血栓是怎样形成的	(34)
脑血栓形成诊断要点是什么	(35)
脑血栓形成的治疗原则是什么	(36)
为什么有的脑血栓病人会有严重后遗症	(36)
中风偏瘫病人为什么会发生废用性萎缩	(37)
怎样鉴别诊断脑血管病(中风)	(38)

如何判断中风病人意识障碍	(40)
可采用外科手术治疗中风吗	(41)
什么是“肩手综合征”	(42)
怎样治疗“肩手综合征”	(42)
磁共振成像术对诊断中风有什么意义	(43)
缺血性中风在CT上有什么表现	(44)
出血性中风的CT表现如何	(45)
腰穿和脑脊液检查对诊断中风有何意义	(46)
哪些方法可以治疗偏瘫	(46)
针灸为什么能治疗中风	(47)
怎样选择治疗中风偏瘫的针刺穴位	(48)
头针为什么也能治疗中风偏瘫	(49)
怎样为中风病人施行艾灸疗法	(50)
施行艾灸疗法应注意什么	(51)
超声波疗法对中风偏瘫病人有益吗	(52)
中风偏瘫病人能使用体外反搏装置吗	(52)
在家庭里如何急救脑出血病人	(53)
补阳还五汤治疗中风偏瘫如何加减	(54)
哪些中药具有降血脂作用	(55)
怎样服中药	(56)
怎样煎中药	(56)
如何服用西药	(58)
脑血栓后遗症能治好吗	(59)
护理中风病人的主要任务是什么	(59)
日常家庭生活护理有哪些内容	(60)
怎样护理中风病人进餐	(61)

如何对中风病人进行心理护理	(61)
怎样护理中风患者的口腔卫生	(62)
如何护理中风病人指甲	(63)
中风卧床病人如何防止褥疮	(63)
怎样治疗褥疮	(65)
怎样护理大便失禁的中风病人	(66)
如何护理尿失禁病人	(67)
怎样帮助病人克服尿潴留	(68)
如何护理中风后继发性癫痫	(68)
探视中风病人应注意哪些事项	(69)
怎样搬运转送中风偏瘫病人	(71)
如何护送脑溢血患者就医	(72)
预防中风应采取哪些措施	(73)
哪些偏瘫病人预后较差	(74)
如何预防脑栓塞	(74)
如何预防出血性中风复发	(75)
哪些人可以进行中风预测	(75)
中风预测有哪些检查项目	(76)
血液流变学检查对中风预测有什么价值	(77)
如何防止中风病人发生便秘	(78)
吸烟会诱发中风吗	(79)
饮酒与中风有什么关系	(80)
为什么要积极防治小中风	(81)
中老年人怎样预防中风	(82)
阿斯匹林能防治脑梗塞吗	(83)
吃鱼喝茶能预防脑溢血吗	(83)

饮茶可以防止中风发生吗	(84)
大蒜能预防中风吗	(84)
有预防老年中风的民间验方吗	(85)
多活动左上肢、左半身可预防中风吗	(86)
“交替运动”能预防中风吗	(87)
轻微运动可防中风吗	(88)
中风病人食物营养要求有哪些	(88)
如何合理安排中风病人的饮食	(90)
治疗偏瘫的民间验方有哪些	(91)
偏瘫患者饮食禁忌有哪些	(91)
中风康复期间饮食禁忌有哪些	(93)
哪些食品能降低血脂和预防中风	(94)
哪些果品能防治中风	(96)
预防中风应选择哪些主食为好	(96)
预防中风饮食宜忌是什么	(97)
预防中风的膳食总原则是什么	(97)
日常饮食可预防脑动脉硬化吗	(98)
如何制作降血脂食疗方	(99)
怎样配制降血脂药粥	(99)
中风病人饮茶有什么好处.....	(100)
哪些中风病人不宜饮茶.....	(101)
中风病人如何选择房间方向.....	(102)
如何布置家庭病室.....	(102)
如何保持病人室内适宜温度.....	(103)
病人室内怎样通风.....	(104)
病人房间怎样保持安静.....	(105)

中风病人应选择怎样的床·····	(105)
如何选用家庭病室的床上用品·····	(106)
中风病人怎样睡眠好·····	(107)
中风偏瘫病人穿什么衣服好·····	(108)
怎样进行家庭空气消毒·····	(108)
床上用品如何清洁消毒·····	(109)
怎样进行日常生活动作训练·····	(109)
中风病人日常生活动作锻炼有哪些内容·····	(111)
中风患者如何应用作业疗法·····	(111)
治疗性作业疗法有什么特点·····	(112)
作业疗法对中风康复有什么好处·····	(113)
中风偏瘫病人家庭作业疗法有哪些·····	(113)
矫正瘫痪肢体畸形方法有何特点·····	(114)
如何矫正瘫痪上肢畸形·····	(115)
如何矫正瘫痪下肢畸形·····	(116)
矫正瘫痪肢体畸形方法的注意事项是什么·····	(117)
防止肌肉萎缩的物理疗法有哪些·····	(118)
偏瘫病人怎样练习写字·····	(119)
中风后康复训练什么时候开始为好·····	(120)
推拿对中风康复有什么好处·····	(121)
中风病人怎样进行被动运动·····	(122)
中风病人如何进行主动运动·····	(122)
中风患者如何开展医疗体育·····	(123)
偏瘫病人如何进行水疗法·····	(125)
中风面瘫训练方法有哪些·····	(125)
康复期间的脑出血病人应注意哪些问题·····	(126)

如何评定偏瘫病残程度.....	(127)
偏瘫临床疗效评定标准有哪些.....	(127)
偏瘫评分检查标准有哪些.....	(128)
中风语言障碍有哪几种.....	(129)
中风语言障碍的训练方法有哪些.....	(130)
帮助中风病人克服说话困难的方法有哪些.....	(132)
如何改善病人吞咽困难.....	(134)
偏瘫病人怎样进行步行锻炼.....	(134)
如何进行上下楼梯的训练.....	(136)
中风病人如何选择轮椅.....	(136)
使用轮椅应注意哪些事情.....	(137)
怎样操作轮椅.....	(137)
怎样上轮椅.....	(139)
怎样做轮椅操.....	(140)
如何选择和使用手杖.....	(142)
怎样应用助行器.....	(144)
如何使用拐.....	(145)
有无改善足下垂的辅助工具.....	(146)
情绪与中风有关吗.....	(147)
什么样性格的人容易发生中风.....	(148)
中风偏瘫病人如何克服自卑感.....	(148)
心理康复自我考评的方法是什么.....	(149)
偏瘫病人如何表达性爱.....	(150)
性交会诱发中风吗.....	(151)
偏瘫智力康复自我考评方法是什么.....	(151)

什么是中风?

中风是中医学中一个表示疾病状态的名称,又称为“卒中”,是反应一组疾病的症状组合。包括现代医学中的脑出血(或脑溢血)、脑血栓形成、脑梗塞、蛛网膜下腔出血、短暂性脑缺血发作等。统称为急性脑血管病。其主要症状为突然昏迷,不省人事,伴发口眼喎斜,半身不遂,语言不利,或无昏迷而突然出现半身不遂等。因其起病急骤,证见多端,变化迅速,与风性善行数变的特性相似,故以“中风”名之。

引起中风的病因是高血压、动脉硬化。由于脑动脉硬化,使血管变狭窄,一旦遇有情绪激动、精神紧张、用力过猛等诱因,往往会造成血管破裂或堵塞,造成脑组织缺血、水肿等产生一系列症状。其病情均比较严重,经抢救而幸存者,约有50%的病人会遗留半身不遂、言语不清、口歪舌斜等后遗症。

有人把各种原因引起的偏瘫(半身不遂)均称为中风,严格来讲这是不确切的,因为脑肿瘤、脑寄生虫病、脑脓肿等都可引起偏瘫,而这些病不属于中风的范畴。

中风一般分为两大类:一类是出血性中风,也称出血性脑血管病,包括脑出血及蛛网膜下腔出血;另一类为缺血性中风,也称缺血性脑血管病,包括短暂性脑缺血发作(也叫一过性脑缺血发作)、脑血栓、脑栓塞及腔隙脑梗塞等。

中风的主要病因是什么?

首要病因是动脉粥样硬化。据调查,约70%的中风病患

者患有动脉硬化。动脉硬化的主要原因是高脂血症。由于血脂调节障碍,使硬化斑块在血管壁上越积越多,引起血管变窄,加之血小板凝集在内膜损伤处,使血管阻力增加,造成血流缓慢,导致脑血栓形成。

其次病因是高血压。高血压与动脉硬化相伴发生。据资料统计表明,脑出血患者约 93% 有高血压病史,脑血栓形成患者约有 86% 有高血压病史。因此高血压也是中风最常见的病因。

第三病因是脑血管先天异常,包括脑动脉瘤、脑血管畸形等,这是蛛网膜下腔出血和脑出血的常见原因。

第四病因是脑血管炎症,可引起脑溢血或脑血栓形成。

第五病因是心脏病。这是引起脑栓塞的主要原因之一。风湿性、高血压性、冠状动脉硬化性心脏病及亚急性细菌性心内膜炎均可能产生血栓,一旦脱落,流至脑血管就可引起脑栓塞。

第六病因是糖尿病。中风患者约 30%~40% 患有糖尿病,糖尿病所致中风,以脑血栓形成为多见,脑出血较少。

第七病因是血小板减少性紫癜。可引起出血性中风。

第八病因是中毒、创伤、脑瘤,电击伤等均可引起中风。

中风有什么特点?

中风是一种严重危害人民生命和健康的常见病,无论就其发病数目之多,或其死亡率之高来看,都名列前茅。更重要的是该病有发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高以及并发症多的“四高一多”的特点,对社会造成极大的损失。

1. 发病率高:例如美国,其发病率竟高达2%。我国发病率虽低(约为3‰~1‰),但若按总人口推算,其绝对值的数字仍十分可观。1982年,在我国六城市调查中,每10万人中有219人发生中风,那么按我国总人口计算,全国大约每年就有200多万人发生中风。日本每年每10万人中有290人发生中风。随着老龄化程度增高,中风发病率还会越来越高。

2. 死亡率高:中风是目前导致人类死亡的三大类疾病之一(另两大类疾病是恶性肿瘤和冠心病)。在日本,中风占总死亡原因的第一位。在欧美国家,中风成为第三位常见死亡原因。在我国各地则占多种死因的第一位或第二位,中风病死亡率约为45%,据推算,我国每年死于中风者约100万人以上。在葡萄牙,中风占总死亡人数的29.4%,每死亡3人中就有一人因中风致死。而且每增加5岁,中风死亡率约增加1倍。另外,中风发病后存活者几乎一半的患者在3~10年内死亡,而且第二次复发的死亡率更高。

3. 致残率高:中风的死亡率在多种疾病中固然很高,就其本身的对比,存活率远大于死亡率,大部分的中风病人病后仍能继续生存,多达数年、十数年。但是,其中大多数人因病而致残,甚至终生残废。在中风经抢救存活者中,约50%~80%留有不同程度的致残性后遗症,如半身不遂、讲话困难、关节僵硬、智力减退,甚至痴呆等。其中约3/4患者丧失劳动能力,有16%长期卧床,2/3需人照料,仅10%~20%患者可达到基本痊愈。

4. 复发率高:中风存活者中在5年内约有20%~47.7%的复发率,而在1年内复发的最多。如果忽视了高血压、冠心病、动脉硬化等疾病的防治,则复发率更高,这就必须引起高

度重视。

5. 并发症多：中风后遗症患者抵抗力低下，易于发生肺炎、褥疮、尿路感染等并发症。

中风发病的地理分布情况如何？

中风病在不同国家和地区分布差异很大，而且在同一国家不同地区的分布也不相同。如美国东南部中心地带是中风病高发区，而洛矶山脉的一些州中风病死亡率最低。日本东北地区的秋田县中风发生率大约是西南地区大坂的3倍。

我国中风病的地理分布呈现出由北方到南方，其发病率、患病率、死亡率由高到低的分布特点。患病率最高为黑龙江省尚志县，达8.7%，最低为广西南宁郊区，约1%。如果以长江和黄河为界，将22个调查点（指1984年全国22省、区调查）划为北、中、南三部分，每年每千人中发病率分别为2.1、1.7、1.2；死亡率每年每千人约为1.5、1.2、1.2。这些资料说明，中风发病与地理环境有关。

中风与年龄有什么关系？

中风的发生与年龄的关系十分密切，年龄越大，发生中风的危险性越大。在人群中，中老年人最容易患中风，几乎约90%的中风病患者发生在40岁以上，自40岁以后，年龄每增长10岁，发病的人数就成倍地增长。51岁以后，危险性可增加到14.5%；63岁以后，就有50%的危险性；70岁以上中风的发病率约为50岁以下的20倍。以缺血性中风为例，衰老和

年龄的增长是发生本病的一个重要因素。

虽然中风多发于老年人,但是不同类型的中风,其好发年龄也不一样。缺血性中风中,脑血栓形成多见于60岁以上的老年人;而脑梗塞大多与心脏病有关,因此多见于青壮年。出血性中风中的脑出血多见于50~60岁的人,此脑血栓形成的年龄要提前些,这与脑出血的主要病因高血压有关。蛛网膜下腔出血多发生在年轻人,这是因为与先天性脑动脉瘤或血管畸形破裂有关。

中风的死亡率随年龄的增长呈对数直线关系上升。据统计:50岁以上的中风死亡率占中风死亡总数的93.64%。50岁以前,每增加5岁,死亡率递增1~2倍。

综上所述,中风是一种中老年人的常见病,随着我国人群寿命的提前,老年人不断增加,因此,必须做好防治工作。值得注意的是,近年来国内外文献所提示,脑血管疾病的发病年龄有变小的趋势,因此中年人也要预防这种病。

中风与性别有什么关系?

中风的发病率男性比女性多见,男女之比为1.4:1。

缺血性中风的发病率,69岁以前男性比女性好发,其比例为3:2,而70岁以上的女性比男性好发,其比例为3:2。

出血性中风的发病率,男性比女性好发,脑出血的发病率男性占57%,女性占43%。蛛网膜下腔出血,男性占55.21%,女性占44.79%。这些数据都说明在出血性中风中,男性发病率更高,其原因可能是:

1. 男性高血压多于女性。

2. 男性吸烟、喝酒者比女性多,不良嗜好容易过早诱发动脉硬化。

3. 男性从事体力劳动较多,突然的用力可能诱发中风。

为什么中风好发于较年轻的男性和年龄较大的女性呢?这是因为女性在绝经期前,体内的雌激素分泌较旺盛,抑制了动脉粥样硬化的形成。所以一旦妇女到了绝经期之后,随着体内雌激素分泌的减少,中风的发病率就渐渐高于男性。

中风“三偏”症状指什么?

中风“三偏”症状是指偏瘫、偏身感觉障碍、偏盲三症同时出现的一组症状。是内囊部位病变的主要体征,多见于出血性中风。

1. 偏瘫:指病人半侧随意运动障碍。支配随意运动的神经纤维叫锥体束,该束从大脑皮层运动中枢发出纤维,下行至延髓下端交叉,到对侧的脊髓前角细胞,再发出纤维支配骨骼肌。如果是内囊出血,受损的锥体束是在交叉平面以上,故瘫痪发生在病变的对侧,出现对侧面、舌瘫及肢体偏瘫。

2. 偏身感觉障碍:指病人半侧的痛觉、温度觉和本体觉障碍。因为传导痛温觉的神经纤维从皮肤感受器到神经末梢,再传入脊髓后角,交叉到对侧侧索上行,经内囊后支到大脑皮层中央后感觉中枢。感觉中枢对传入的刺激进行综合分析作出是冷、热、痛等刺激的判断。如果内囊受损,则中断了对侧偏身痛温觉传导,故痛温觉障碍。传导本体感觉的感受器刺激后传入脊髓后索上行至延髓楔束核和薄束核,再从该两核发出的神经纤维交叉到对侧上行经内囊到中央后面。若内囊受损,则

中断对侧偏身本体感觉的传导,出现位置觉丧失等本体感觉障碍。

3. 偏盲:一侧视束和视放射的神经纤维,来自两眼同侧的视网膜的神经纤维,经内囊后支到矩状裂视觉中枢,反映对侧视野。如内囊受损、视放射受损,则对侧视野偏盲。

中风急性期、康复期、后遗症期如何划分?

1. 急性期:是指中风发生至2周末。这一时期的特点是病情不稳定,常会发生意外。治疗应以挽救生命和控制病情进展。

2. 康复期:在病后1~6个月,在急性期过后,病情有一定程度改善,病情开始稳定。这一阶段,可以恢复的病人,则在这一阶段逐渐恢复。不可逆者,转入后遗症期。这一时期主要是以理疗、针灸、运动为主,而不以药物为主。

3. 后遗症期:经6个月治疗后,转入后遗症期。这一时期,病情稳定,不可能有明显好转。但经过认真功能锻炼后,患者功能亦有进一步好转的可能性。这一阶段主要是防止复发,预防并发症、加强功能锻炼和必要的训练和护理。

高脂血症与中风有关系吗?

高脂血症是指血脂含量超过正常值。血脂的主要成分包括胆固醇、甘油三酯、磷脂、游离脂肪酸等。高脂血症导致动脉内膜脂质沉着,可引起并加速动脉粥样硬化。因此,高脂血症与中风有关。