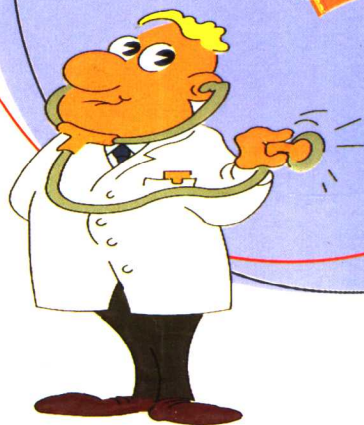


蔡建荣
张如锋
主编

怎样保养你的 脑



河北科学技术出版社

健康快易通系列

蔡建荣 张如锋 主编

怎样保养你的 脑



河北科学技术出版社

JIANKANG KUAIYITONG XILIE

主 编：蔡建荣 张如锋
副主编：任国庆 陈晓青 傅如华 孙光斌
编 委：张 毅 李晓斌 胡冬菊 林 媚
王瑞芳 王玉洁 李瑞岭

图书在版编目(CIP)数据

怎样保养你的脑/蔡建荣, 张如锋主编. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2006
(健康快易通系列)
ISBN 7-5375-3403-9

I. 怎... II. ①蔡... ②张... III. 脑病 - 防治
IV. R742

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 063057 号

健康快易通系列

怎样保养你的脑

蔡建荣 张如锋 主编

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷 河北供销印刷厂
经 销 新华书店
开 本 787 × 960 1/32
印 张 13.5
字 数 231000
版 次 2006 年 7 月第 1 版
2006 年 7 月第 1 次印刷
印 数 4000
定 价 21.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

《健康快易通系列》编委会

主 编：蔡建荣 孟建华

副主编：杨月敏 陈志强 郭登洲 白建乐
王思洲 刘建平 成 立 孙士然
刘彦岭

编 委：刘丽宏 刘经选 刘启泉 杨 倩
胡冬菊 王玉洁 张昭原 李瑞岭
王元松 崔占琴 高 飞 边文会
田金悦 王瑞芳 王雪玉 曹 青
韩福谦 张如锋 王彦刚 杜艳茹
王志坤 白海燕 谢 伟

前 言

随着社会文明的不断进步，人们的保健意识不断增强，都希望能掌握一定的医学知识，以便懂得如何有效地防病、治病，可以说寻求自身的健康，是人们的共同愿望，为此，我们组织有关专家编写了《健康快易通系列》，本套丛书共 16 册，包括《怎样保养你的脑》、《怎样保养你的眼》、《怎样保养你的鼻》、《怎样保养你的甲状腺》、《怎样保养你的心》、《怎样保养你的肺》、《怎样保养你的肝》、《怎样保养你的胆》、《怎样保养你的乳房》、《怎样保养你的胃》、《怎样保养你的肠》、《怎样保养你的肾》、《怎样保养你的子宫》、《怎样保养你的前列腺》、《怎样保养你的颈椎》、《怎样保养你的腰》。

本套丛书均由临床各科具有丰富临床经验的医师编写，是理论与实践经验的结晶。每书分上下两篇，上篇为基础知识，下篇介绍疾病的病因、症状、检查方法、治疗措施、调养技巧等，于医生不在的情况下，家庭成员能懂得如何观察患者和正确

地进行一般性的处理。患者在病情稳定或尚未痊愈时，可以书中介绍的方法作为辅助治疗和康复的重要手段；若病情严重或不稳定，则须在医生直接指导下综合治疗。另外，书中还介绍了许多保健、预防措施，参照应用，可提高自我保健能力，增进身体健康，帮助您未病先防。

为了增强此套书的可读性、实用性，我们尽量做到文字通俗易懂，方法简便实用，内容充实全面，希望对广大读者保持健康的身体有所帮助。

由于水平所限，不当之处在所难免，敬请读者批评指正，以便再版时更正。

蔡建荣 孟建华

2006年4月

目 录

基础知识篇

人脑是由哪几部分组成的·····	(3)
脑的血液供应·····	(3)
脑动脉的解剖特点·····	(4)
脑静脉系统的循环是怎样的·····	(4)
人脑的重量、血流量、耗氧量·····	(5)
影响脑血流量的主要因素有哪些·····	(5)
人体是怎样调节脑血流量的·····	(6)
脑血液循环的功能·····	(6)
血脑屏障的作用·····	(7)
氧气对脑有何影响·····	(8)
糖对脑有何影响·····	(8)
大脑有哪些功能·····	(9)
脑干有哪些功能·····	(11)
小脑有哪些功能·····	(12)
什么是脑血管病·····	(13)
脑血管病的分类·····	(13)
什么是中风·····	(15)

怎样保养你的脑

什么是混合性中风·····	(15)
脑血管病的常见病因有哪些·····	(16)
脑血管病的诱发因素有哪些·····	(17)
情绪激动为什么会诱发中风·····	(18)
过度的体力劳动和用力过猛为什么会诱发 中风·····	(18)
过度疲劳为什么会诱发中风·····	(18)
中风的发生和性格有无关系·····	(19)
年龄与中风的的关系如何·····	(20)
为什么血管的病变最易损害脑部·····	(20)
高血压为什么会引起脑血管病·····	(21)
血压过低也能引起中风·····	(21)
血脂过高和中风的发生是否有关·····	(22)
血黏度与中风有什么关系·····	(23)
糖尿病是否能引起脑血管疾病·····	(23)
心脏疾病和中风有无关系·····	(24)
哪些药物易引起脑血管病·····	(25)
食盐与中风的的关系如何·····	(26)
饮酒和中风关系如何·····	(26)
饮酒为什么会导致中风·····	(27)
吸烟和中风关系如何·····	(27)
肥胖与中风有关吗·····	(28)
性别与中风的的关系如何·····	(28)
为什么青年人也会得中风·····	(28)
中风是否有遗传性·····	(29)

目 录

哪些人易患脑血管病·····	(30)
脑血管病常有哪些先兆·····	(31)
脑血管病有哪些主要症状·····	(33)
为什么突然头痛要警惕脑血管病发生·····	(35)
脑血管病所导致的口眼歪斜有什么特征·····	(36)
脑血管病患者急性期瞳孔改变有何意义·····	(36)
什么叫脑疝·····	(37)
脑疝的分类·····	(37)
什么是脑萎缩·····	(38)
什么是脑死亡·····	(39)
判断脑死亡的条件·····	(39)
什么是球麻痹·····	(40)
什么是假球麻痹·····	(40)
什么是失认·····	(41)
什么是失用·····	(43)
什么是失语·····	(44)
什么是感觉障碍·····	(46)
中风的感觉障碍有哪几种类型·····	(46)
中风患者记忆力减退的类型·····	(47)
如何恢复记忆力·····	(47)
一过性遗忘的特征·····	(48)
一过性遗忘的病因·····	(48)
如何预防一过性遗忘·····	(49)
中风后可能有哪些并发症·····	(49)
中风患者常见有哪些后遗症·····	(50)

怎样保养你的脑

中风后主要功能障碍是什么	(51)
为什么会出现偏瘫	(52)
如何判断昏迷患者有无偏瘫	(53)
为什么左脑中风而右侧偏瘫	(54)
如何判断中风患者肢瘫恢复程度	(55)
肌力是如何分级的	(56)
中风的急性期、康复期与后遗症期是怎样划分的	(57)
如何估计脑血管病急性期的病情	(57)
脑血管病患者应做哪些辅助检查	(59)
什么是脑血管造影	(61)
脑血管造影对诊断脑血管病有何意义	(61)
什么是CT	(62)
头颅CT对诊断脑血管病有何意义	(62)
什么是头颅磁共振检查	(63)
磁共振检查的适应证	(63)
磁共振检查的注意事项	(64)
磁共振诊断急性脑血管病较头颅CT有哪些优点	(64)
多普勒脑血流检查在脑血管病中的意义	(66)
脑脊液是怎样产生的	(66)
检查脑脊液的意义	(67)
蛛网膜下腔出血患者脑脊液有何特点	(68)
脑出血患者脑脊液有何特点	(68)
脑梗死患者脑脊液有何特点	(69)

目 录

脑血管病患者的家庭应急方法·····	(69)
运送脑血管病患者的注意事项·····	(70)
脑血管病患者在什么情况下应立即到医院就 诊或住院治疗·····	(71)
脑血管病急救常规·····	(71)
急性脑血管病的一般处理·····	(73)
如何估计中风后的轻重程度·····	(74)
中风患者多长时间才算脱离危险期·····	(75)
治疗脑血管病的中成药有哪些·····	(75)
脑代谢活化药物有何作用·····	(76)
常用的脑代谢活化药物有哪些·····	(76)
中风患者急性期如何降低颅内压·····	(77)
如何护理中风昏迷的患者·····	(78)
鼻饲的方法·····	(80)
鼻饲的注意事项·····	(80)
中风合并高热如何处理·····	(81)
如何护理中风发热患者·····	(82)
中风合并上消化道出血如何处理·····	(83)
中风合并癫痫如何处理·····	(84)
中风为什么会合并肺感染·····	(85)
中风合并肺感染如何治疗·····	(86)
为什么中风患者会出现吞咽困难·····	(87)
如何指导吞咽困难患者练习吞咽·····	(88)
如何护理中风合并吞咽困难的患者·····	(89)
脑血管病患者发生呃逆的原因·····	(90)

怎样保养你的脑

脑血管病患者发生呃逆怎么办·····	(91)
脑血管病后为什么会出现尿失禁·····	(92)
出现尿失禁如何处理·····	(92)
中风合并大小便失禁及尿潴留如何护理·····	(93)
中风合并泌尿系感染如何预防及治疗·····	(94)
中风患者合并肾功能不全如何处理·····	(94)
什么叫脑心综合征·····	(95)
如何治疗脑心综合征·····	(97)
如何防止中风患者合并水电解质紊乱·····	(97)
中风合并糖尿病时血糖如何控制·····	(98)
中风患者并发下肢静脉血栓形成的原因·····	(99)
如何防止中风患者并发下肢静脉血栓形成 ·····	(101)
怎样预防褥疮发生·····	(101)
如何护理褥疮的患者·····	(103)
如何预防及处理便秘·····	(104)
如何护理中风合并痴呆的患者·····	(105)
康复治疗的原则·····	(106)
中风康复治疗的内容有哪些·····	(107)
中风后运动功能恢复的六个阶段·····	(108)
中风康复训练应从何时开始·····	(109)
中风急性期的康复治疗有哪些·····	(109)
急性期上肢功能及手的功能锻炼·····	(111)
如何进行足趾训练·····	(112)
中风患者何时开始针灸治疗·····	(113)

目 录

中风患者如何进行针灸治疗·····	(113)
如何保持肢体的功能位置·····	(114)
脑血管病患者急性期肢体如何训练·····	(115)
进行康复锻炼时要注意什么问题 ·····	(116)
中风患者慢性期的吞咽困难如何进行康复 ·····	(117)
中风患者如何选择最佳体位·····	(118)
偏瘫患者的最佳卧位姿势·····	(119)
偏瘫患者向健侧卧位的正确姿势·····	(120)
偏瘫患者向患侧卧位的正确姿势·····	(120)
偏瘫患者仰卧位的正确姿势·····	(121)
变换体位时应注意的问题·····	(121)
脑血管病患者怎样进行被动运动·····	(122)
做被动运动的原则·····	(122)
被动运动常用的方法·····	(123)
被动运动时应注意什么·····	(123)
偏瘫患者怎样练习翻身动作·····	(124)
偏瘫患者主动翻身的方法有哪些·····	(124)
中风患者如何进行主动运动·····	(126)
偏瘫患者如何练习起坐·····	(127)
怎样从卧位翻身坐起·····	(127)
正确的坐姿及坐位·····	(128)
怎样训练坐位平衡·····	(129)
偏瘫患者怎样练习从坐位转到站立位·····	(130)

怎样保养你的脑

如何防止偏瘫患者足下垂·····	(132)
仰卧位时怎样防止下肢痉挛·····	(132)
中风偏瘫患者为什么会出现肩关节疼痛·····	(133)
如何预防偏瘫性肩痛·····	(133)
患肢肿胀应如何处理·····	(134)
进行伸展训练时应注意的问题·····	(134)
什么情况下才能练习行走·····	(135)
哪些偏瘫患者不宜进行步态练习·····	(136)
偏瘫患者如何进行步行训练·····	(136)
肢体的功能何时能恢复·····	(137)
偏瘫的肢体如何康复·····	(137)
偏瘫患者进行功能锻炼应注意的事项·····	(139)
按摩对中风患者的康复有何作用·····	(140)
偏瘫患者怎样进行自我按摩·····	(141)
偏瘫患者怎样进行家庭按摩·····	(142)
偏瘫可选用哪些中成药·····	(143)
手足拘挛如何熏洗治疗·····	(143)
手足弛缓如何熏洗治疗·····	(144)
为方便偏瘫患者如何进行家居环境改造·····	(144)
偏瘫患者如何从事家务活动·····	(144)
如何用手杖练步行·····	(145)
如何进行上下楼梯训练·····	(145)
怎样洗脸、洗手和刷牙·····	(146)
怎样穿脱衣服·····	(146)
自己洗澡时的注意事项·····	(147)

目 录

怎样自己上厕所·····	(148)
脑血管疾病患者如何进行心理康复·····	(148)
脑血管疾病患者如何进行语言训练·····	(149)
脑血管疾病患者如何进行肢体功能锻炼·····	(149)
适合中风患者的散步方法·····	(150)
康复中应掌握最佳的锻炼时间和强度·····	(151)
哪些因素影响中风的恢复·····	(152)
什么是合理用脑·····	(153)
如何提高记忆力, 延缓脑衰老·····	(154)
为什么体育锻炼可以改善脑的功能·····	(155)
如何保证大脑的营养·····	(156)
有哪些健脑食物·····	(156)
养脑益智药膳·····	(158)
梳头——简单有效的健脑按摩·····	(165)
经常梳头有哪些好处·····	(165)
躯体健脑按摩法·····	(166)
七敲健脑操·····	(167)
运指健脑操·····	(168)
椅上体操·····	(169)
双耳健身操·····	(170)
四节健身操·····	(171)
怎样延长脑血管病患者的寿命·····	(172)
脑血管病患者的饮食原则·····	(172)
中风患者如何调配饮食·····	(173)
中风患者饮食注意事项·····	(174)

怎样保养你的脑

中风患者宜选择哪些食品·····	(175)
什么是脑血管病的一级预防措施·····	(175)
什么是脑血管病的二级预防措施·····	(176)
如何消除和避免脑血管病的诱发因素·····	(178)
为什么说防治高血压是预防脑血管病的关键 ·····	(179)
脑血管病是否会复发·····	(180)
哪些饮食可预防中风·····	(181)
怎样预防脑血管病的复发·····	(182)
为什么体育锻炼有助于预防中风·····	(183)

疾病治疗篇

脑动脉硬化·····	(187)
短暂性脑缺血发作·····	(198)
脑梗死·····	(210)
脑出血·····	(249)
蛛网膜下腔出血·····	(276)
老年性痴呆·····	(290)
高血压脑病·····	(313)
癫痫·····	(320)
震颤麻痹·····	(347)
三叉神经痛·····	(362)
偏头痛·····	(369)
脑瘤·····	(377)

目 录

流行性乙型脑炎·····	(386)
病毒性脑炎·····	(396)
流行性脑脊髓膜炎·····	(404)
参考文献·····	(414)