



主编 ● 张介眉 陈国华



中风 早知道

• 第三版 •



中国医药科技出版社

中风早知道

(第三版)

主编 张介眉 陈国华



中国医药科技出版社

内 容 提 要

“未病先防”、“既病防变”是历经几千年总结出来的防治疾病的原则。尽管我们在努力宣传中风知识,但由于中风的发生猝不及防,许多人对其严重性认识不足,对于早期症状知晓率低,即使出现了中风的先兆症状,也无所察觉,直到中风发生,错失最佳救治时机才后悔不已。大量临床经验表明:只有少数患者在中风之前没有任何征兆,绝大多数患者都有大脑缺血而表现出来的各种信号。日常生活中,仔细观察自己身体的变化,发现蛛丝马迹,及时就诊,尽早开始规范治疗,就有可能在中风发生前或中风早期截断其发生发展,从而有效预防中风的发生。

本书自面世以来,以其内容丰富、通俗易懂、指导性强、简洁实用而深受广大患者和群众的喜爱,对普及中风知识,指导读者进行养生调摄,预防中风发挥了积极作用。

图书在版编目(CIP)数据

中风早知道/张介眉,陈国华主编.—3版.—北京:中国医药科技出版社,2013.6

ISBN 978-7-5067-6115-4

I. ①中… II. ①张… ②陈… III. ①中风-预防(卫生)

IV. ①R743.301

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第078918号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm $\frac{1}{16}$

印张 15 $\frac{3}{4}$

字数 244千字

初版 2006年4月第1版

版次 2013年6月第3版

印次 2013年6月第3版第1次印刷

印刷 北京地泰德印刷有限责任公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6115-4

定价 29.80元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

第二版前言

编委会

主 编 张介眉 陈国华
副主编 王细林 罗利俊 郑承红 杨国平
编 者 (以姓氏笔画为序)
王细林 韦君武 刘 琦 杨国平
李艳芳 吴家顺 辛玲芳 张介眉
张继龙 陈国华 罗利俊 周瑞祥
郑承红 葛 莉 管 颖 魏 丹

第三版前言

本书自2006年出版至今已历时7年。期间，随着中风知识的宣传、卒中指南的推广、神经介入的开展等措施，中风的病死率及致残率稳定下降；但另一方面由于我国国民经济的快速发展，人们生活条件和生活方式的明显改变，加之迅速到来的人口老龄化，中风的发病率仍呈明显上升趋势，已成为我国城市和农村人口的第一位致残和死亡原因，给社会、患者及其家庭带来沉重的负担，防控形势仍不容乐观。卫生部十分重视中风防治工作，于2009年6月正式启动一项重大国民健康干预工程——“卫生部脑卒中筛查与防治工程”，力图构建全国脑卒中筛查与防治体系；而宣传中风知识，让百姓了解中风，关注中风，从生活的点点滴滴去预防中风，发现中风能够及时就诊是整个中风防治的重要环节。

“未病先防”、“既病防变”是中医学历经几千年总结出来防治疾病的原则。尽管我们在努力宣传中风知识，但由于中风的发生猝不及防，许多人对其严重度认识不足，对于早期症状知晓率低，即使出现了中风的先兆症状，也无所察觉，直到中风发生，错失最佳救治时机才后悔不已。大量临床经验表明：只有少数病人在中风之前没有任何征兆，绝大多数病人都有大脑缺血而表现出来的各种信号，比如头晕、肢体麻木、眼睛突然发黑、原因不明的跌倒、说话吐词不清、哈欠不断等。既然中风病发生前是有先兆症状的，那么在日常生活中，仔细观察自己身体的变化，发现蛛丝马迹，及时就诊，尽早开始规范治疗，就有可能在中风发生前或中

风早期截断其发生发展，从而有效预防中风的发生。

本书面世以来，以其内容丰富、通俗易懂、指导性强、简洁实用而深受广大患者和群众的喜爱，对普及中风知识，指导读者进行养生调摄，预防中风发挥了积极作用。随着对中风认识的不断深入，中风的防治理念也在不断提升，为了更好地满足广大读者对健康的需求，积极探索“以人为本、预防为主、防治一体、全程管理、终身服务”的中风防治健康管理服务模式，再版之际，我们在前两版的基础上，对本书部分内容进行了修订，增加了部分中风病防治的新知识和新理念，以期更好的服务广大读者，为群众的健康保驾护航。诚然，修订过程虽然力求准确完美，但纰漏与瑕疵在所难免，冀望各位专家、同道及读者不吝赐教，以便与时俱进，不断完善。

张介眉 陈国华

2013年3月

再版前言

中风又称卒中。随着人口老年化、人们饮食习惯的改变、营养摄入的不平衡以及健康教育知识的缺乏，中风的发病率也在逐步上升。中风已成为我国中老年人群的常见病和多发病，近年来更呈低龄化趋势，中风的高发病率、高死亡率、高致残率和高复发率不仅严重危害患者的健康和生活质量，同时也给社会与患者家庭带来沉重的负担，是一个重要的公共卫生问题。中国已经步入老龄化社会，这个问题将会日益突出。

值得重视的是，目前我国居民普遍缺乏中风预防知识，自我保健意识不足，对中风往往非常恐惧，对中风的常见表现又缺乏了解，因此在中风发生时，往往不能及时送到医院进行救治。为了提高人们对中风的认识，促使人们自觉地采纳有益于健康的行为和生活方式，消除和减少危险因素，降低中风的发病率、死亡率、致残率和复发率，我们在总结临床经验、近年来的科研成果和开展健康教育实践经验的基础上，收集参考国内外最新文献，编写了《中风早知道》。该书出版发行以来，受到广大读者的普遍欢迎。随着科技的日新月异，我们对该书进行了修订。

本书第二版在第一版中风的基础知识、一级预防、二级预防、门诊检查、饮食预防及中医防治基础上，对其具体内容进行了适当的增减，同时增加了脑血管病介入治疗和中风的家庭康复及护理等知识，内容丰富实用，言语通俗易懂，可供临床医师、中老年人、有中风倾向或中风患者及其家属

阅读参考。

本书主编长期从事神经系统疾病的医、教、研工作，深感单独依靠医院的救治或住院健康教育来治疗中风之不足；深感中风后能否及时送到医院进行救治，是能否达到最好救治效果的关键。因此，公众应充分认识中风的危害和及时到医院就诊的重要性，并具有识别中风症状的基本常识，强化及时转运患者的意识和行动。希望通过此著作对普及公众的中风知识尽一份微薄之力。由于编写时间及编者水平等限制，不妥之处在所难免，真诚希望同道不吝指教，以便进一步修订。

武汉市第一医院

华中科技大学同济医学院

附属中西医结合医院

张介眉 陈国华

2007年8月18日

目 录



第一章 中风的概况

1. 什么是中风? (1)
2. 中医学对中风有何认识? (1)
3. 中风为什么严重危害健康? (2)
4. 中风的发病概况如何? (3)
5. 为什么说“时间就是大脑”? (4)
6. 人脑由哪几部分组成的? (5)
7. 人脑的血液由哪些血管供应? (5)
8. 为什么血管病变最易损害脑? (6)
9. 脑血管的结构特点是什么? (6)
10. 中风发病原因是什么? (7)
11. 中风有哪几种类型? (7)



第二章 引起中风的相关因素

1. 中风的危险因素有哪些? (9)
2. 中风不可干预的危险因素有哪些? (9)
3. 年龄与中风有什么关系? (10)
4. 性别与中风有什么关系? (10)
5. 为什么青壮年也会发生中风? (11)
6. 遗传因素与中风有什么关系? (11)
7. 哪些遗传因素与中风有关? (12)
8. 种族与中风的发生有关吗? (12)

9. 中风有哪些可干预的危险因素? (12)
10. 脑动脉硬化是中风发病的基础吗? (14)
11. 高血压病与中风有什么关系? (14)
12. 血压正常或偏低就不会得中风吗? (15)
13. 为什么昼夜血压差缩小容易诱发中风? (16)
14. 糖尿病与中风有什么关系? (16)
15. 低血糖患者与中风有关吗? (17)
16. 高血脂和中风有什么关系? (17)
17. 胆固醇是否越低越好? (18)
18. 血液黏度与中风有什么关系? (18)
19. 血液黏度升高的信号有哪些? (18)
20. 肥胖与中风有什么关系? (19)
21. 瘦人也会发生中风吗? (19)
22. 饮酒与中风有什么关系? (20)
23. 吸烟与中风有什么关系? (21)
24. 高尿酸血症与中风有什么关系? (21)
25. 高同型半胱氨酸与中风有什么关系? (23)
26. 胰岛素抵抗与中风有什么关系? (24)
27. 抗磷脂抗体综合征与中风有什么关系? (25)
28. TIA 与中风有何关系? (26)
29. 哪些心脏病与中风有关? (26)
30. 脑的小血管中风是什么? (27)
31. 中风的诱发因素有哪些? (27)
32. 不良情绪与中风有什么关系? (28)
33. 饮食习惯与中风有什么关系? (29)
34. 为什么疲劳过度容易诱发中风? (29)
35. 打麻将将会诱发中风吗? (30)
36. 性生活与中风有什么关系? (31)

(74)	37. 为什么冬季“长”洗澡易中风?	(31)
(84)	38. 中风与生活环境有什么关系?	(31)
(04)	39. 中风与季节有什么关系?	(32)
(52)	40. 天气变化与中风有什么关系?	(32)
(52)	41. 为什么早晨容易发生中风?	(33)
(72)	42. 长期服用哪些药物易诱发中风?	(33)
(82)	43. 睡眠与中风有什么关系?	(34)
(22)	44. 便秘与中风有关吗?	(35)
(72)	45. 含 PPA 的感冒药会诱发中风吗?	(36)
(72)	46. 乘机机会增加中风的危险吗?	(36)
(82)	47. 反复偏头痛与中风有关吗?	(37)
(50)	48. 动脉炎与中风有关吗?	(37)
(50)	49. 动脉瘤或血管畸形与中风有关吗?	(38)
(70)	50. 脑血管狭窄与中风有关吗?	(38)
(40)	51. 血液病与中风有关吗?	(39)
(40)	52. 尿毒症患者为什么易患中风?	(40)
(20)	53. 妊娠与中风有关吗?	(40)
(20)	54. 颈椎病与中风有什么关系?	(41)
(00)	55. 中风的发生和性格、血型有什么关系?	(41)
(70)	56. 中风与抑郁症有什么关系?	(42)
(03)	57. 中风患者怕风吗?	(42)
(07)	58. 中风与职业有关吗?	(43)
(17)	59. 容易发生中风的人有哪些?	(43)
(57)	60. 脑中风可以没有症状吗?	(45)



第三章 中风的一级预防

1. 中风可以预防吗? (47)
2. 为什么要重视中风的预防? (47)

- 3. 什么是中风的一级预防? (47)
- 4. 如何做好中风的一级预防? (48)
- 5. 如何控制血压预防中风? (49)
- 6. 哪些高血压患者需要服用降压药? (52)
- 7. 无症状可以不用降压药吗? (52)
- 8. 如何选用降压药? (53)
- 9. 压力与高血压病的关系如何? (55)
- 10. 如何控制血糖预防中风? (55)
- 11. 怎样诊断脑动脉硬化症? (57)
- 12. 如何防治动脉硬化? (57)
- 13. 如何控制血脂? (58)
- 14. 如何控制体重? (62)
- 15. 怎样降低高血液黏度? (62)
- 16. 怎样控制高半胱氨酸血症? (63)
- 17. 如何治疗胰岛素抵抗症? (64)
- 18. 如何治疗抗磷脂抗体综合征? (64)
- 19. 如何控制高尿酸血症? (65)
- 20. 预防中风有哪“三戒”? (65)
- 21. 如何做到情绪稳定? (66)
- 22. 听音乐与预防中风的关系如何? (67)
- 23. 如何在日常行动里预防中风? (69)
- 24. 怎样改善便秘预防中风? (70)
- 25. 寒冬季节如何预防中风? (71)
- 26. 盛夏季节如何预防中风? (72)
- 27. 清晨醒来如何预防中风? (74)
- 28. 如何坚持饮水预防中风? (75)
- 29. 阿司匹林能预防中风吗? (76)
- 30. 如何防止用药不当诱发中风? (76)

- (34) 31. 什么是有氧运动? (77)
- (34) 32. 老年人适合做哪些锻炼? (77)
- (28) 33. 预防中风的常见误区有哪些? (78)
- (20) 34. 为什么梳头可以预防中风? (79)
- (00) 35. 为什么中风患者宜早活血祛瘀? (80)
- (00) 36. 家庭预防中风六字诀是什么? (81)



第四章 中风的二级预防

- (80) 1. 什么是中风的二级预防? (82)
- (80) 2. 二级预防的总原则是什么? (82)
- (69) 3. 如何预防再次发生中风? (82)
4. 中风复发可以预测吗? (83)
5. 二级预防把好哪六道关? (84)
- (001) 6. 小中风与 TIA 是怎么回事? (84)
- (001) 7. TIA 是急症吗? (86)
- (101) 8. 怎样预防 TIA 发作? (86)
- (101) 9. 为什么阿司匹林可以预防中风? (87)
- (101) 10. 如何选择阿司匹林的剂量? (87)
- (101) 11. 阿司匹林有何作用? (88)
- (201) 12. 如何正确应用阿司匹林? (88)
- (201) 13. 什么是阿司匹林抵抗? (88)
- (301) 14. 阿司匹林的不良反应有哪些? (89)
- (301) 15. 为什么波立维可以预防中风? (89)
- (801) 16. 如何选用双嘧达莫? (90)
- (801) 17. 定期输一些疏通血管的药物可以不中风吗? (90)
18. 如何处理中风患者的高血压? (91)
19. 如何进行二级预防的健康教育? (92)
- (801) 20. 如何干预中风后的心理危机? (93)

- (77) 21. 如何观察中风患者是否复发? (94)
- (77) 22. 发现中风的患者怎么办? (94)
- (87) 23. 为什么应注重中风后随访? (95)
- (97) 24. 中风患者出院后应复查哪些项目? (95)
- (08) 25. 为什么要开展神经介入治疗? (96)
- (18) 26. 什么是中风的三级预防? (96)
- 27. 什么是卒中单元? (96)
- 28. 中风的最佳治疗模式是什么? (97)
- (58) 29. 中风预报的意义如何? (98)
- (58) 30. 中风预报包括哪些内容? (98)
- 31. 哪些表现属于中风的报警信号? (99)



第五章 中风预防的门诊化验检查

- (48) 1. 为什么要定期体格检查? (100)
- (36) 2. 如何进行血压的动态检查? (100)
- (28) 3. 怎样学会自己测量血压? (101)
- (18) 4. 怎样看血脂化验单? (102)
- (08) 5. 血脂检查前应如何准备? (103)
- (98) 6. 如何进行血糖的检测? (104)
- (88) 7. 如何检测血液流变学指标? (104)
- (78) 8. 怎样分析血液流变学报告单? (105)
- (68) 9. 什么是“中风预报”? (106)
- (58) 10. 脑电图对诊断中风有什么帮助? (107)
- (48) 11. TCD 对中风诊断有何意义? (107)
- (38) 12. 头颅 CT 检查的意义是什么? (108)
- (28) 13. 头颅磁共振检查的意义是什么? (108)



第六章 神经介入治疗

- (19) 1. 脑中风新的治疗进展有哪些? (109)

2. “缺血半暗带”理论的内容是什么?	(109)
3. 脑血管病神经介入治疗	(110)
4. 神经干细胞的研究	(110)
5. 脑血管病神经介入治疗方法是什么?	(110)
6. 脑血管病神经介入治疗有哪些优势?	(111)
7. 脑血管神经介入可治疗哪些疾病?	(112)
8. 目前为什么我国脑血管神经介入治疗仍不为 患者接受?	(112)
9. DSA 检查的意义是什么?	(114)
10. 数字减影血管造影对诊断中风有何意义?	(114)
11. 为什么缺血性中风患者需要行脑血管造影?	(114)
12. 没有中风做 DSA 检查有必要吗?	(115)
13. 哪些情况需行脑血管造影?	(115)
14. 哪些情况不能行脑血管造影?	(116)
15. 全脑血管 DSA 常见并发症及处理	(116)
16. 什么是脑血管支架成形术?	(118)
17. 什么样的血管狭窄需要行支架治疗?	(118)
18. 脑血管支架成形术会出现哪些风险?	(119)
19. 脑血管内支架植入治疗为什么可预防中风发生?	(120)
20. 什么样的中风有可能将血栓溶掉?	(121)
21. 动脉溶栓的适应证	(121)
22. 动脉溶栓的绝对禁忌证	(122)
23. 动脉溶栓的相对禁忌证	(122)
24. 动脉溶栓的并发症	(122)
25. 脑血管支架植入后再不会发生中风吗?	(123)
26. 脑血管支架植入后能使原中风留下的症状消失吗?	(124)
27. 动脉溶栓后会有哪几种结局?	(124)
28. 神经介入术的护理	(124)



第七章 中风的饮食预防

1. 不良的饮食习惯有哪些? (128)
2. 如何合理饮食预防中风? (128)
3. 哪些食品能降血压和血脂? (129)
4. 糖尿病患者如何控制饮食? (133)
5. 高血脂的食疗药粥有哪些? (134)
6. 如何饮食预防动脉硬化? (135)
7. 哪些药膳可防治动脉硬化? (136)
8. 哪些药粥可预防动脉硬化? (137)
9. 高血压患者的营养疗法有哪些? (138)
10. 如何合理应用维生素? (140)
11. 维生素 B 能预防中风吗? (140)
12. 常吃鱼肉能预防中风吗? (141)
13. 合理饮茶能预防中风吗? (141)
14. 食盐过多会引起中风吗? (141)
15. “半夜一杯水”可以预防中风吗? (142)
16. 葡萄酒可以预防中风吗? (142)
17. 妇女补钙能预防中风吗? (142)
18. 服用鱼肝油能预防中风吗? (143)
19. 含钾、镁食物可以预防中风吗? (143)
20. 为什么不要多吃猪骨煲? (143)
21. 多食低铁食物可以预防中风吗? (144)



第八章 脑中风患者的家庭康复

1. 康复的概念是什么? (145)
2. 脑卒中家庭康复的概念是什么? (145)
3. 中风患者康复的现状如何? (146)

4. 中风后的康复机制是什么?	(147)
5. 脑中风患者家庭康复的重要性	(149)
6. 脑中风患者的家属应做哪些事情?	(149)
7. 脑中风家庭康复的注意事项有哪些?	(149)
8. 脑中风家庭有哪些康复治疗方法?	(151)
9. 中风会不会康复? 康复需时多久?	(154)
10. 中风患者早期为什么要特别注意床上体位?	(155)
11. 卧位时如何正确摆放中风患者的体位?	(156)
12. 家属怎样帮助中风患者练习行走?	(156)
13. 站立步行训练有哪些内容?	(157)
14. 步行训练时家属应注意些什么?	(158)
15. 中风患者如何上下楼梯?	(159)
16. 日常生活活动能力训练有什么重要意义?	(159)
17. 日常生活活动能力训练包括哪些内容?	(160)
18. 如何进行饮食动作训练?	(161)
19. 中风患者如何自行完成个人卫生活动?	(162)



第九章 脑中风患者的家庭护理

1. 脑中风患者的家庭护理的重要性	(164)
2. 怎样进行中风患者的家庭护理?	(164)
3. 中风患者尿失禁时怎样护理?	(165)
4. 中风患者出现尿潴留如何处理?	(165)
5. 长期留置尿管的患者如何护理?	(166)
6. 长期留置尿管的患者如何训练膀胱的反射功能?	(166)
7. 中风患者如何保持大便通畅?	(167)
8. 中风患者出现大便失禁应如何护理?	(167)
9. 中风患者为什么要注意口腔护理?	(168)
10. 怎样进行口腔护理?	(168)