



脑健康百问

老年人如何提防小卒中？

性爱时头痛是啥原因？

抑郁症患者自杀前有哪些征兆？

如何预防脑出血？

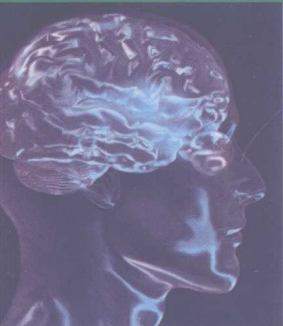
突发脑血管病怎么办？

预防脑老化我们可以做些什么？

为什么不能轻视老年人头晕？

健忘与痴呆是一回事吗？

健康教育系列



名誉主编 胡锦涛 ● 主编 张立强

 复旦大学出版社



脑健康百问

脑健康百问

脑健康百问

脑健康百问

脑健康百问

脑健康百问

脑健康百问

脑健康百问

脑健康百问

脑健康百问



脑健康百问

脑健康百问

健康教育系列

脑健康百问

名誉主编 胡锦涛
主 编 张立强

復旦大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

脑健康百问/张立强主编. —上海:复旦大学出版社, 2010. 11
(健康教育系列)

ISBN 978-7-309-07586-1

I. 脑… II. 张… III. 脑-保健-问答 IV. R161.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 177488 号

脑健康百问

主编 张立强

出品人/贺圣遂 责任编辑/肖 英

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

上海申松立信印刷有限责任公司

开本 787 × 1092 1/32 印张 8.625 字数 127 千

2010 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—5 100

ISBN 978-7-309-07586-1/R · 1172

定价: 17.80 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。
版权所有 侵权必究

《脑健康百问》

编委会名单

名誉主编：胡锦华

主 编：张立强

副 主 编：王桂松 胡兆铭

执行主编：任 玲

编 委 （按姓氏笔画排序）：

王桂松	王丽丽	毛 颖	尹学兵
田恒力	华忠弋	任 玲	刘 炜
孙青芳	刘 丽	李文芳	吴亦君
杨建军	张立强	张贞卿	张晓华
张冬丽	胡锦华	胡兆铭	胡再文
胡 敏	陈付国	陈 德	高晶蓉
贾建德	郭智霖	葛建伟	魏晓敏

序

《脑健康百问》一书酝酿已久了，这本书的文章是从《脑健康》杂志和《上海大众卫生报》上精选而来的，是一些长期致力于脑科学领域的临床专家与公共卫生专家的著述，既具有专业性又有可读性。

《脑健康》杂志是一些知名的有志于健康教育的年轻的神经科学专家发起而着手创办的。这是一个良好的信号，表明了新一代医学专家并没有对大众健康教育不屑一顾，在他们放下手术刀，走下手术台后，又拿起了笔，向公众开展健康教育。

以传播科学、新颖、实用的医学卫生、防病和养生保健知识为宗旨的《上海大众卫生报》创办已有30多年了，曾两次被评为全国优秀卫生报刊。它集国际大都市的医学优势，以通俗的文字向老百姓讲述健康的理念。

目前，医学科普书籍呈现百花齐放之景象，不过，要找到自己独特的生存位置，还须细细思量。按照社会市场学关于细分之基本原理，书籍应该找

到自己的读者。从这个意义上来说,《脑健康百问》就很好!俗话说,大脑是人体的司令部,大脑乃至整个神经系统的健康至关重要,脑健康涉及诸多生理与心理等神经科学领域,而神经系统的发病有趋于上升之态势,因此向公众传递脑健康的知识,是恰逢其时的。

《脑健康百问》是一本专业科普书,是这些专家在自己日常工作中形成的心得体会,内容涵盖有关脑的各个领域,包括大脑的保健,如何科学用脑、养脑护脑,如何在孕期做好脑保健,从而预防脑瘫发生,以及各个年龄层次可能患有的疾病,一些常见病、多发病,如脑血管病、癫痫、帕金森病、老年性痴呆症和抑郁症等疾病,都是脑健康的范畴。本书不仅谈到脑病的预防保健,也重申了脑康复的重要性,既有一些专业前沿的技术介绍,供业内专家了解脑健康领域发展的现状,也有很多日常保健知识,以帮助普通市民普及脑健康知识,使他们认识到脑健康的重要性。

随着社会的高度发展,生活水平的提高,也使人们的工作节奏紧张、竞争激烈,从而也引发了很多脑健康问题,各种危害脑健康的因素在增加。而脑健康关系到一代人的智力发展问题,会直接影响到经济文化与和谐社会的建设。因此,呼吁全社会



关注脑健康问题,普及脑健康知识。从这点来看,
《脑健康百问》一书的出版,适得其时。

中国健康促进与教育协会副会长、上海市人民
政府参事

舒锦章

2010年10月

序



前言

脑是人体最重要的器官之一，脑不健康，谈不上生命的质量。

我们必须清醒地认识到，今天，脑的健康面临着重重危机……

我国脑血管病的年发病数为 150 万～300 万人；每年颅脑创伤死亡病人约 10 万人，伤残在百万人以上；我国有 900 万以上的人患有癫痫，且每年新增患病人数为 65 万～70 万；我国 60 岁以上人群老年性痴呆症的发病率达 5%，75 岁以上为 11.5%，85 岁以上高于 20%；我国帕金森病患者有 200 万以上，每年新增帕金森病患者近 10 万；还有感染、肿瘤等疾病威胁着脑的健康。

为了让更多的人了解并认识与脑相关的疾病和科普知识，我们从近几年出版的《脑健康》杂志和《上海大众卫生报》上摘选出有关脑健康方面的文章，精心编辑成本书。书中由读者所关心的 100 多个问题组成，按脑血管病、老年性脑老化、癫痫与脑损伤、脑肿瘤、头晕与头痛和抑郁症等几个专病分类。



本书旨在告诉读者,脑部疾病并不可怕,也不是无药可救,平时应该注重健康的生活方式。一旦出现症状,就要及时去正规医院诊治,越早治疗,效果就越好。

在本书编辑过程中得到了上海东方脑科学研究所和《上海大众卫生报》相关人员的大力支持,尤其是中国健康促进与教育协会副会长、上海市人民政府参事胡锦涛先生的支持。对大家的关心和帮助在此表示衷心感谢!

编者

2010年10月



目 录

一、脑血管病 1

1. 脑卒中有哪两大类? 2
2. 发生脑卒中有哪些征兆? 4
3. 颈动脉狭窄会引起脑卒中吗? 5
4. 打鼾憋气会导致脑卒中吗? 8
5. 有哪些药物会诱发脑卒中? 11
6. 防治脑卒中用药有哪些误区? 12
7. 脑卒中病人有哪些常见后遗症和主要
并发症? 14
8. 脑卒中患者偏瘫后为何会出现肩痛? 16
9. 脑卒中患者如何进行康复训练? 18
10. 脑卒中患者有哪些运动处方? 21
11. 脑卒中患者也可用药茶治疗吗? 24
12. 如何防范脑卒中再发? 26
13. 老年人如何提防小卒中? 28
14. 何为短暂性脑缺血发作? 30
15. 哪几类人群要警惕发生脑血管意外? 31
16. 突发脑血管病怎么办? 33
17. 脑血管病人呃逆怎么办? 34
18. 为何称脑动脉瘤是不定时炸弹? 36



19. 脑动脉瘤如何排查预防? 37
20. 微创治疗脑动脉瘤有何优点? 38
21. 蛛网膜下隙出血是怎么回事? 40
22. 预防脑梗死为何每天要定时定量喝水? ... 41
23. 中老年人过冬如何防脑梗死? 43
24. 老年人脑出血与天气变化有关系吗? 45
25. 脑出血的发生有早期信号吗? 47
26. 脑出血和脑梗死如何鉴别? 48
27. 脑出血会不会留后遗症并与什么
有关? 49
28. 如何预防脑出血? 51
29. 腔隙性脑梗死的临床表现是什么? 53
30. 脑梗死复发的十大诱因是什么? 55
31. 心梗与脑梗为何常相随? 56
32. 脑血栓的形成及临床表现是什么? 58
33. 心脑血管病患者定期预防性输液利
大于弊吗? 60
34. 缺血性脑血管病如何用外科治疗? 61

二、老年性脑老化 66

1. 健康长寿为何要从脑做起? 66
2. 如何预防脑老化? 69
3. 大脑有几怕? 71
4. 中老年人怎样预防脑衰老? 73





5. 冬季如何养脑护脑?	75
6. “地不平”和“脑无力”有关吗?	78
7. 老年性痴呆症发病分几个阶段?	79
8. 家属该怎样护理老年性痴呆症患者?	82
9. 真假痴呆如何辨?	83
10. 健忘与痴呆是一回事吗?	86
11. 哪些人易患老年性痴呆症?	88
12. 40 岁以下的年轻人会患老年性痴 呆症吗?	90
13. 婴儿也有痴呆症吗?	92
14. 有哪些非药物疗法可防治老年性 痴呆症?	93
15. 灵活腿脚能预防痴呆症吗?	96
16. 如何防治血管性痴呆症?	98
17. 帕金森病有哪些典型特征?	101
18. 帕金森病有哪些认识误区?	103
19. 怎样早发现早确诊早治疗帕金森病? ...	105
20. 脑起搏器治疗帕金森病有哪些优缺点? ...	107
21. 帕金森病患者应注意哪些饮食要点? ...	111
22. 年轻人也会得帕金森病吗?	113
23. 为何帕金森病患者多抑郁?	115
24. 如何治疗帕金森病伴发的冲动控制 障碍?	116





三、癫痫与脑损伤 114

1. 你了解癫痫吗? 121
2. 癫痫患者怎样自我保健? 123
3. 饮食对癫痫发作有影响吗? 126
4. 癫痫患者该怎样科学服药? 128
5. 有哪几种癫痫用药无效? 129
6. 遇到癫痫患者发作该怎么办? 131
7. 难治性癫痫如何手术? 132
8. 癫痫患者术后要注意哪些误区及用药
 注意事项? 134
9. 女性癫痫患者有哪两大特点? 135
10. 如何帮助癫痫孩子读好书? 137
11. 脑瘫患者有哪些异常表现和临床症状及
 治疗原则? 141
12. 预防脑瘫该做些什么? 143
13. 围产期怎样减少脑瘫发生? 147
14. 怎样防治颅脑损伤? 148
15. 老年人头部外伤为何不能大意? 151

四、脑肿瘤 155

1. 脑瘤是良性的还是恶性的? 156
2. 脑瘤有哪些常见类型? 157
3. 早期发现脑瘤该做哪些检查? 159
4. 有哪些脑瘤信号应早知道? 160



5. 颅内出现肿瘤有哪些蛛丝马迹?	163
6. 治疗脑瘤该选择何种方法?	165
7. 为什么伽玛刀可以治疗脑瘤?	167
8. 中医药治疗脑瘤有哪些优势?	169
9. 什么是听神经瘤?	171
10. 怎样治疗听神经瘤?	173
11. 脑膜瘤是良性的还是恶性的?	175
12. 有哪些方法可治疗脑膜瘤?	177
13. 脑膜瘤术后为何易复发?	178
14. 怎样早期发现垂体瘤?	180
15. 为什么会发生垂体瘤?	182
16. 治疗垂体瘤开刀好还是吃药好?	184
17. 垂体瘤会“扫性”吗?	186
18. 泌乳素瘤会导致女性不孕吗?	187
19. 脑胶质瘤可用中医药治疗和调养吗? ...	189
20. 你了解头颈部肿瘤吗?	190

五、头晕与头痛 193

1. 头晕、眩晕、晕厥有何不同?	194
2. 头晕有几种可能?	196
3. 何为良性阵发性位置性眩晕?	197
4. 为什么不能轻视老年人头晕?	200
5. 头晕患者怎样挂号?	202
6. 哪些头痛应立即就医?	204



7. 夏季易发生哪些头痛? 206
8. 女性经期为何易发生偏头痛? 207
9. 性爱时为何会头痛? 210
10. 头痛、头晕与脑瘤有关联吗? 213
11. 老年人常头痛是颞动脉炎吗? 215
12. 紧张性头痛如何治疗? 217
13. 怎样自我缓解紧张性头痛? 220
14. 缓解偏头痛有哪些简单方法? 222
15. 头痛为何要先检查再吃药? 226
16. 怎样合理选择镇痛药物? 229

六、抑郁症 232

1. 常见的抑郁症有哪几种类型? 233
2. 抑郁症患者自杀前有哪些征兆? 235
3. 抑郁就是抑郁症吗? 236
4. 抗抑郁药该服多久? 238
5. 中医药能治抑郁症吗? 240
6. 轻度抑郁症仅用心理治疗有效吗? 242
7. 癌症患者易得抑郁症吗? 245
8. 疼痛是隐匿性抑郁症的首发症状吗? ... 249
9. 女性更年期为何会出现抑郁焦虑? 250
10. 秋季抑郁症易青睐哪类人? 252
11. 何谓“冬日抑郁症”? 254
12. 家人该怎样关心中老年抑郁症患者? ... 258



一、脑血管病



国家卫生部公布的第三次全国死因调查结果显示,在我国老年人中,心脑血管病发病率高达30%。脑血管病已占死亡总数的22.45%,心脑血管病的死亡人数现已居世界首位,而且呈发病率上升、发病年龄提前的趋势。与西方发达国家不同的是,我国脑卒中的发病率是急性心肌梗死和冠心病发病率的3~4倍。随着我国老龄化社会的快速发展,脑卒中造成的死亡率还将不断攀升。目前我国每年脑卒中新发病人150万左右,而每年脑卒中的死亡率为58~142人/10万,存活者中有3/4留有不同程度的残疾。