

总主编 匡培根

著名专家谈

神经系统疾病防治



心脑对话

——心脑血管疾病释疑



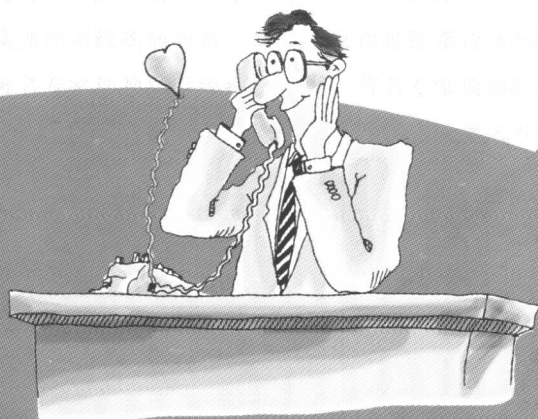
人民卫生出版社

主编 王拥军

总主编 匡培根

著名专家谈

神经系统疾病防治



心脑对话

——心脑血管疾病释疑

主 编 王拥军

编 者 王拥军 马锐华

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

心脑对话:心脑血管疾病释疑/王拥军主编. —北京:
人民卫生出版社, 2004. 11

(著名专家谈神经系统疾病防治)

ISBN 7-117-06477-3

I. 心… II. 王… III. ①心脏血管疾病-防治
②脑血管疾病-防治 IV. ①R54②R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 105974 号

著名专家谈神经系统疾病防治 心脑对话——心脑血管疾病释疑

总 主 编: 匡培根

主 编: 王拥军

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph@ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京人卫印刷厂(富华)

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 5.75 插页: 4

字 数: 98 千字

版 次: 2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

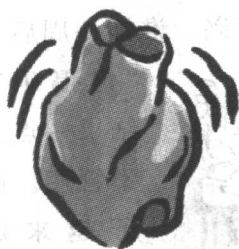
标准书号: ISBN 7-117-06477-3/R·6478

定 价: 14.00 元

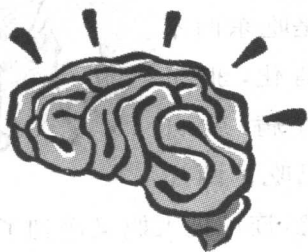
著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前言



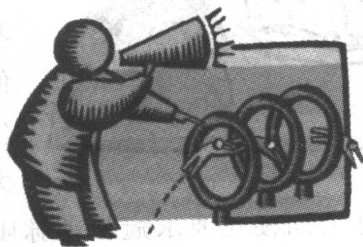
看到《心与脑的对话》这个题目，很多人会感到奇怪——“心脏与大脑有什么关系吗？”，“得了心脏病和脑血管病以后，



病人都分别到不同的科室就诊，分别看不同的疾病，难道它们需要有什么沟通吗？”，

“我是心脏科(或神经科)医生，我需要特别了解神经科(或内科)知识吗？……”。出现这些问题，脑子里有这些

疑问是可以理解的。因为多年来，不仅是病人，而且包括内科医生

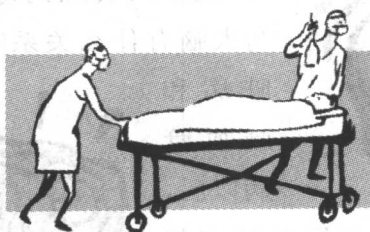


和神经内科(有的医院是脑系科)医生自己，由于专业的划分使他们



往往忽视了疾病相互之间的密切联系。可是,人是一个协调并有机联系的整体,各个器官密切相关,尤其是大脑对全身各器官都起着调节的作用,同时全身各器官的功能状态,特别是心脏,也同样对大脑有影响。由于它们有着共同的危险因素,又同时都是人最重要的器官,所以它们直接的联系就更密切。

曾经有一位老大妈,因患“脑梗死”住在某医院治疗,一个月以后康复出院了,全家都很高兴。谁知一周后大妈感觉肚子痛,她认为是吃东西不消化,犯了胃病,就自己吃了两片



“胃得乐”,结果一点儿不管用。肚子越来越痛。儿女们见状着了

急,连忙把大妈又送到了医院。医生一检查,原来大妈得

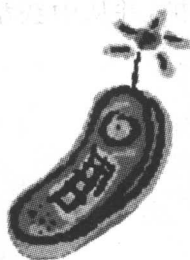


了“急性心肌梗死”。当时测了血压 150/90 毫米汞柱(比正常值略偏高),医生立即决定对大妈进行心脏

溶栓治疗。由于心肌梗死要求冠状动脉压力不能过高,医生应用了较强的降压药物。当晚,大妈左半身不能活



动了,头晕,恶心,呕吐,一测血压 90/60 毫米汞柱(正常低限),立即作 CT 检查,发现大妈由于血压过低,脑内灌注不足,造成了新的“脑梗死”。所以心脏科医生遇到心脏病人降压时应该慎重,得过脑梗死、脑出血的病人患急性心肌梗死后也应当提醒医生在进行心脏溶栓时特别注意血压情况。



现在有一句流行的广告词说得好,“护心养脑,健康到老”。大多数脑血管病与心血管病人有着共同的危险因素,脑血管病患者往往是心肌梗死和其他心血管事件的高危人群,同样心血管病患者也比其他人更容易得脑血管病。目前对于脑血管病的预防重点在于治疗动脉粥样硬化高危因素,如戒烟、降血压、控制体重和血糖、调节血脂异常。这些治疗对降低冠脉粥样硬化很有效,对于预防脑血管病的复发也非常适用。因此,国外对于胆固醇、高血压、肥胖等危险因素的控制都有相应的国民教育计划。我国的内科和神经内科学专家一起针对共同的疾病危险因素进行探讨,广泛宣传心脏与脑之间的密切联系,使广大群众都认识到同时保护心脏与脑的重要性,对联合干预疾病的危险因素,减少心脑血管疾病的发病率、复发率和死亡率具有重要意义。

虽然人的衰老是不可避免的,但能健康地走完人生才是最重要的,最值得追求的。得了病到医院看病是一种无奈,现在人们更加强调生活质量的提高,花点儿钱打



造健康是值得的。本书的目的是希望您在阅读后能真正了解心脏与脑的密切联系,按照科学的方法进行有效的防护,并从中获益。



王拥军

2004年9月

心脑血管疾病是威胁人类健康的主要杀手。心脑血管疾病是指心脏和血管系统发生的一系列疾病。心脑血管疾病的发病机制复杂，涉及遗传、环境、生活方式等多种因素。心脑血管疾病的临床表现多样，包括胸痛、气短、头晕、肢体麻木等。心脑血管疾病的诊断主要依靠病史、体格检查、心电图、超声心动图、CT、MRI等检查手段。心脑血管疾病的治疗包括药物治疗、手术治疗、介入治疗等。心脑血管疾病的预防主要依靠健康的生活方式、合理的饮食、适量的运动、定期的体检等。心脑血管疾病的防治是一个长期的过程，需要患者和医生的共同努力。



目 录

对话一 心脑血管有着共同的敌人.....	1
一、高血压	9
1. 什么是高血压	12
2. 高血压对脏器产生哪些损害	15
3. 在家测血压应注意哪些问题	16
4. 如何治疗高血压	18
(1) 药物治疗	18
(2) 非药物治疗	19
限制食盐的摄入	20
减少脂肪和胆固醇的摄入	21
增加蔬菜、水果和鲜奶的 摄入量	21
控制饮酒	21
增加体力活动和运动	22
保持心理平衡	23
戒烟	24
二、肥胖.....	27



1. 何谓肥胖 27
2. 肥胖与哪些疾病有关 28
3. 治疗肥胖有哪些方法 29



- 合理膳食 30
- 加强体育锻炼 31
- 适当的药物性治疗 31

三、糖尿病 32

1. 糖尿病发生的主要原因及类型 32
2. 糖尿病有哪些症状 35
3. 防治糖尿病有哪些措施 36

- 调整饮食 38
- 经常运动 39
- 药物治疗 40
- 预防并发症 45

4. 患了糖尿病能否外出旅游 48

四、脂代谢紊乱 48

1. 高血脂是如何导致人体动脉粥样硬化
的呢 50
2. 血脂异常能影响血小板的功能 52
3. 您的血脂是否已不知不觉处在危险
范围 52

4. 血脂高怎么办 54

- 积极降脂达标 54
- 药物降脂治疗 55



五、饮食习惯.....	56
1. 介绍几种食用植物油	56
豆油	57
红花籽油.....	57
葵花籽油.....	58
2. 如何保持血脂在正常水平,生活中该注意	
什么	59
限制总热量	59
低脂、低胆固醇膳食	59
高纤维素食	60
蜂蜜	60
大蒜	61
葡萄酒	61
鱼的保健作用	62
饮酒问题	64
六、情绪.....	65
七、运动与血栓形成.....	67
八、吸烟.....	71
九、其他危险因素.....	72
对话二 心与脑的联系	74
1. 心脏病引起的脑栓塞是脑栓塞最常见的	
原因	81
2. 心脑血管综合征的表现形式	82



对话三 如何共同维护心脑血管健康	86
------------------------	----

对话四 伴有心脏病的脑血管病人的康复和 护理	100
---------------------------------	-----

1. 肩关节的废用综合征的预防 102
2. 几种可行的训练方法 103
3. 家庭护理要点 117
4. 患者的排尿便问题 122

对话五 心脑血管病防治问答	124
---------------------	-----

1. 问:脑中风发病有先兆吗 124
2. 问:哪些人易患中风 125
3. 问:有什么办法预防中风 126
4. 问:中风治疗有治疗时机吗 127
5. 问:吸氧能治中风吗 127
6. 问:静脉定期输液能预防中风吗 128
7. 问:什么是偏瘫 130
8. 问:两侧大脑半球等结构和功能有何
不同 130
9. 问:哪些血管供应大脑血液 131
10. 问:哪些原因可以引起偏瘫 131
11. 问:偏瘫是大脑损伤时肢体麻痹的
唯一形式吗 132
12. 问:缺血性脑卒中的主要原因是什么 132



13. 问:什么是出血性脑卒中	132
14. 问:发作性眩晕是怎么回事	133
15. 问:一过性半身麻木或无力需要 治疗吗	133
16. 问:什么叫腔隙性梗死	134
17. 问:腔隙性梗死需要治疗吗	135
18. 问:脑卒中后为什么会出现半身疼痛	135
19. 问:瘫痪下肢痉挛怎么办	136
20. 问:脑卒中可以引起双目失明吗	136
21. 问:脑卒中后为什么有人出现失语而 有人不失语	137
22. 问:什么叫失认,失认有哪几种类型	138
23. 问:什么叫失用,失用有哪几种类型	139
24. 问:脑卒中后出现哪些精神症状	139
25. 问:如何预防脑中风病人的记忆力 减退	140
26. 问:脑血管病可以引起痴呆吗	140
27. 问:血管性痴呆有什么特点	141
28. 问:什么是假性球麻痹	141
29. 问:脑卒中并发癫痫怎么办	142
30. 问:什么叫半暗带	142
31. 问:什么叫时间窗	143
32. 问:什么是脑疝	143
33. 问:脑卒中为什么反复发生	144



34. 问:脑卒中可以预防吗 144
35. 问:脑卒中的致残率怎样 145
36. 问:脑卒中发病有地区差别吗 145
37. 问:脑卒中的危险因素有哪些 146
38. 问:什么是短暂性脑缺血发作,它与脑卒
中的关系怎样 146
39. 问:缺血性脑卒中可以手术吗 148
40. 问:哪些人容易患脑中风 149
41. 问:青年人会发生脑中风吗 149
42. 问:卒中后应该降血压吗 150
43. 问:缺血性卒中时脑局部血流量有哪些
变化 151
44. 问:抗凝治疗有哪些禁忌证 153
45. 问:抗凝治疗有哪些需要注意的问题 154
46. 问:动脉粥样硬化性脑梗死的诊断要点
是什么 155
47. 问:动脉粥样硬化性脑梗死应与哪些情况
鉴别 156
48. 问:脑血管病有哪些辅助检查方法 157
49. 问:高血压与脑出血有什么关系 158
50. 问:脑出血的检查有哪些 160
51. 问:脑卒中急性期容易发生哪些并发症,
怎样预防 161
52. 问:瘫痪上肢为什么会疼痛,怎样预防和



处理	162
53. 问:脑卒中早期怎样预防骨折发生	162
54. 问:针灸可用于脑卒中的早期康复吗	163
55. 问:如何判断卒中的危险体征	163
56. 问:为什么说时间就是大脑	164



对话一

心脑血管有着共同的敌人

心与脑是人最重要的两个器官。心与脑的正常工作



每时每刻都离不开血管内的血液供应。如果心与脑的血管出现问题,例如血管变窄、阻塞或破裂,就会造成严重的后

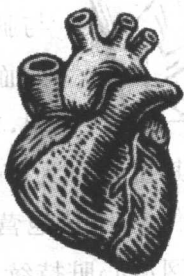
果。脑的血液供应尤其重要。为了维持脑细胞的功能必须保证有持续的血流供氧和其他营养物质。因此,血液通过一些动脉组成的网从心脏持续泵入到大脑。在大脑内,这些动脉(也叫脑动脉)分支形成小动脉和细小动脉,直到非常小的血管,叫毛细血管。这些薄壁血管供应大脑内成百万的神经细胞所需要的养分。当这些持续血供中断,急性脑血管病就产生了。

器官或组织血液供应减少或停止称为缺血,凡动脉腔狭窄或闭塞而没有充分的侧支循环或侧支循环不能及时建立时,局部组织即发生缺血。由于缺氧、营养物质供



应不足或停顿和代谢中间产物当聚积,组织即可出现病理改变,其程度取决于缺血的程度和受累组织对缺氧的耐受性。能耐受缺血缺氧,组织损害就轻。一般而言,缺血程度较轻时,实质细胞,包括脑细胞和心肌细胞,发生萎缩和变性,不至于影响器官功能,而严重而迅速发生的缺血则引起组织坏死,使组织与机体不能正常工作。缺血与坏死有密切的因果关系。坏死的原因很多,其中由于血管阻塞引起的组织坏死称为梗死。梗死发生在心脏称为心肌梗死,发生在大脑称为脑梗死。

心脑血管病,包括脑梗死、心肌梗死等,是我国的常见病、多发病。脑血管病在我国死亡原因调查中居前两位。根据全国脑血管病流行病学调研协作组的调查,城市脑血管病 150 万。各种心脏病中冠心病的死亡率最高。冠心病是指冠状动脉引起心肌缺血而造成的疾病。我国与一般欧美国家不同,脑血管病的死亡率约为冠心病的 4 倍。



发病率为 620/10 万,农村为 272/10 万,经系数调整平均后,我国的脑血管病患人数约为 500 万,每年新增

脑血管病是指发生在脑部血管病变,或由于突然破裂,或由于血管阻塞所造成血液循环障碍而引起脑组织损伤的一组疾病。脑血管病分为急性脑血管病和慢性脑血管病。通常我们所说的脑血管病主要是指急性脑血管



病而言。由于发病急、来势凶、变化快,又有“卒中”、“中风”或“脑血管意外”之称。民间则把这一类病症俗称“半身不遂”。祖国医学描述为“中风之后,如矢石之中人,骤然而至也”,意思是说此病发生时人好似被石头突然击中一样快速。“卒中”也为“突然中风”之意。

急性脑血管病又分为缺血性脑血管病和出血性脑血管病。缺血性脑血管病指因脑动脉血管本身的病变如脑动脉粥样硬化,致使局部脑动脉管腔变窄,部分或完全阻塞,或在狭窄处形成血栓,造成该部位脑血液供应中断,局部脑组织因急性缺血、缺氧而发生软化坏死。平时我们所说的脑血栓形成、脑栓塞都属于缺血性脑血管病。这种类型疾病占脑血管病总数的60%~70%左右。血栓形成性卒中(或脑血栓形成)是最常见的卒中类型。这类卒中的血凝块(血栓)在脑动脉内部形成,阻塞血流。供应脑部的血管一共有4支,从颈部上行,分为两组,一组为2支颈动脉(左侧和右侧各一支),另一组为2支椎动脉(左侧和右侧各一支)。有时,血凝块发生在一侧颈动脉(颈动脉或椎动脉),这支动脉负责转运从心脏到大脑的血流。血凝块最常见于动脉粥样硬化损伤的动脉,这种动脉壁粗糙有脂肪沉积,影响血流。这些沉积逐渐使血流通道狭窄,使血流缓慢,有时完全阻塞(中断)动脉。栓塞性卒中(脑栓塞)也是由血凝块引起的;但是,与脑血栓形成不同,血凝块起源于脑外的某些地方。栓塞性卒中发生在一块血凝块(栓子)破裂,随脑血流带到大

