

李守杜 曲怀谦 郭存举 [主编]

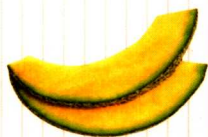
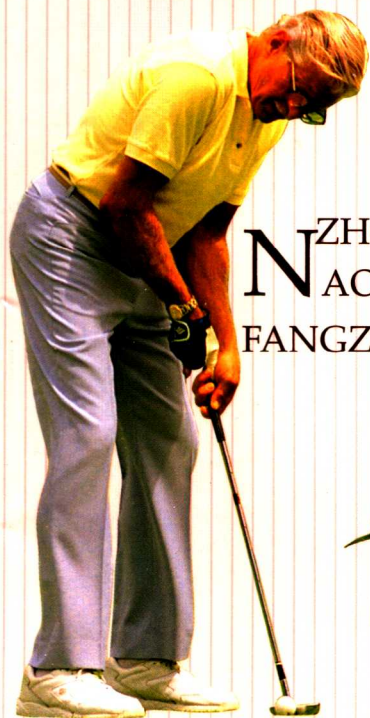
中老年疾病防治系列丛书

ZHONGLAONIAN JIBING FANGZHI

中老年

脑血管病

防治



N^{ZHONGLAONIAN}
A^{AOXUEGUANBING}
F^{FANGZHI}



军事医学科学出版社

◆ 中老年疾病防治系列丛书 ◆

中老年脑血管病防治

主 编 李守社 曲怀谦 郭存举

副主编 任鸿雁 许晓第 徐 军

孟宪辉 梁建华 贾邱彦



军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

中老年脑血管病防治/李守社,曲怀谦,郭存举主编. - 北京:军事医学科学出版社,2004(中老年疾病防治系列丛书)

ISBN 7-80121-582-6

I. 中… II. ①李… ②曲… ③郭… III. ①中年人-脑血管疾病-防治-问答 ②老年人-脑血管疾病-防治-问答 IV. R743-44
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 061278 号

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路 27 号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010)66931034

66931048

编辑部: (010)66931127

传 真: (010)68186077

E-MAIL: mmmped@nic.bmi.ac.cn

印 刷: 潮河印装厂

装 订: 潮河印装厂

发 行: 新华书店总店北京发行所

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 11.25

字 数: 169 千字

版 次: 2004 年 8 月第 1 版

印 次: 2004 年 8 月第 1 次

印 数: 1-4000 册

定 价: 16.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 提 要

本书以问答形式为主,系统地介绍了中老年脑血管病防治的基本知识,着重介绍了脑血管病小知识、用药须知、常用疗法、饮食起居、健身锻炼、健康经验交流等方面的内容。内容丰富实用,适合中老年朋友、脑血管病患者及各级医务工作者参考。

前 言



脑血管病是严重威胁人类,特别是中老年人健康和生命的常见病、多发病。我国每年约有 150 万人患病,约 100 万人死于此病,每年患病人数为 500 ~ 600 万,其中 75% 的病人可遗留有不同程度的残疾,严重致残者高达 40%,导致日常生活不能自理,给社会及家庭带来了极大的经济和精神负担。因此,如何防治脑血管病,积极开展中老年脑血管病防治和康复工作,是一项具有重要意义的工作。

为了满足中老年朋友防病治病的需要、普及脑血管病防治知识,作者根据多年来在中老年脑血管病防治工作中经常遇到的、脑血管病

患者、家属及中老年朋友比较关心和经常提出的一些问题,结合我们多年来临床工作体会,编写了《中老年脑血管病防治》一书。本书本着通俗易懂,密切联系实际的原则,深入浅出地介绍了脑血管病小知识、用药须知、常用疗法、饮食起居、健身锻炼、健康经验交流等方面的内容。希望本书能够成为中老年朋友,尤其是脑血管病患者及家属的良师益友,也可供广大医务工作者、康复工作者参考。

本书的部分有关内容参考了一些书刊文献,借此向有关作者表示感谢。由于水平有限,本书不妥之处,请读者批评、指正。

李 守 社

2004 年 4 月

目 录

一、脑血管病小知识

1. 什么是脑血管病 (1)
2. 中风与脑血管病的关系 (2)
3. 脑血管病对中老年人的危害性 (3)
4. 脑血管病是如何分类的 (4)
5. 人脑是由哪几部分组成的 (5)
6. 脑血管的分布与脑血管病的关系如何 (8)
7. 脑动脉的解剖特点及与脑血管病的关系 (10)
8. 什么叫短暂性脑缺血发作 (11)
9. 颈内动脉系统 TIA 的常见表现是什么 (14)
10. 椎 - 基底动脉系统 TIA 的常见
 症状是什么 (14)
11. 什么叫脑梗死 (15)

12. 腔隙性脑梗死是怎么回事	(17)
13. 什么叫脑血栓形成	(19)
14. 什么叫脑栓塞	(22)
15. 什么叫高血压脑病	(24)
16. 血管性痴呆的常见类型有哪些	(26)
17. 多发梗死性痴呆有哪些临床表现	(27)
18. 什么叫皮质下动脉硬化性脑病	(27)
19. 什么叫淀粉样脑血管病	(29)
20. 什么叫脑出血	(31)
21. 脑出血的临床表现与部位的关系	(33)
22. 什么叫蛛网膜下腔出血	(36)
23. 老年人蛛网膜下腔出血的特点	(37)
24. 蛛网膜下腔出血主要并发症及临床 特点是什么	(39)
25. 不同病因的蛛网膜下腔出血各有 哪些临床特点	(42)
26. 颅内动脉瘤可产生哪些临床症状	(44)
27. 什么叫混合性卒中	(46)
28. 老年前期老年期脑血管病的特点	(47)
29. 脑血管病急性期常见哪些并发症	(48)
30. 中老年人患脑血管病的常见病因是什么 ...	(51)
31. 血压指的是什么? 如何选择血压计	(54)

32. 高血压是如何定义的	(56)
33. 为什么说高血压是脑血管病的 主要危险因素	(56)
34. 高血压患者为什么易患脑出血	(58)
35. 中老年人血压过低为什么也能 引起脑血管病	(59)
36. 心脏病患者为什么容易发生脑血管病	(60)
37. 糖尿病患者为什么容易发生脑血管病	(61)
38. 高脂血症患者易发生脑血管病吗	(62)
39. 颈椎病患者为什么能发生脑血管病	(64)
40. 脑血管病能遗传吗	(66)
41. 为什么食入盐多的人易发生脑血管病	(67)
42. 肥胖为什么是脑血管病的危险因素	(68)
43. 吸烟与脑血管病的关系	(71)
44. 饮酒与脑血管病的关系	(72)
45. 年龄与脑血管病的关系如何	(74)
46. 饮食失调与脑血管病的关系	(75)
47. 脑血管病有哪些诱发因素	(77)
48. 脑血管病有哪些先兆症状	(78)
49. 脑血管病有哪些主要临床表现	(80)
50. 脑血管病引起的头痛有哪些特点	(82)
51. 为什么说中老年人眩晕要警惕脑血管病 ...	(83)

52. 为什么说呕吐是脑血管病病重的表现·····	(84)
53. 为什么说肢体麻木要警惕脑血管病·····	(85)
54. 为什么说昏迷是脑血管病病情 危重的标志·····	(86)
55. 脑血管病可引起癫痫吗·····	(87)
56. 脑出血急性期生命预后如何判定·····	(89)
57. 脑血管病急性期眼球运动异常的意义·····	(90)
58. 脑血管病急性期瞳孔改变的意义·····	(92)
59. 患脑血管病时可以出现哪几类 不自主运动·····	(93)
60. 脑血管病急性期伴发的精神障碍·····	(95)
61. 为什么脑血管病人可见脑膜刺激征·····	(98)
62. 颅内压增高综合征有哪些临床表现·····	(99)
63. 脑疝是怎么回事·····	(102)
64. 常见脑疝的临床表现有哪些·····	(103)
65. 什么是去大脑强直·····	(106)
66. 什么叫去大脑皮质综合征·····	(107)
67. 延髓麻痹的特点是什么·····	(108)
68. 常见的失语症有哪些·····	(110)
69. 什么是三偏综合征·····	(112)
70. 如何进行浅感觉检查·····	(113)
71. 如何进行深感觉障碍·····	(115)

72. 什么叫锥体束征	(116)
73. 什么叫锥体外系统	(117)
74. 如何检查肌力和判断肢体瘫痪程度	(119)
75. 脑血管病血、尿、生化检查的意义	(120)
76. 怎样看血液流变学报告单	(122)
77. 血液流变学检查对脑血管病的诊治 有何意义	(123)
78. 脑血管病人为什么要做腰穿检查	(124)
79. 脑血管病人脑脊液的特点是什么	(126)
80. 什么叫经颅多普勒	(128)
81. 经颅多普勒超声对诊断脑血管病 有何意义	(129)
82. 颈部多普勒超声检查有何意义	(130)
83. 什么叫电子计算机断层扫描	(131)
84. 电子计算机断层扫描对脑血管病的 诊断有何意义	(132)
85. 什么叫磁共振成像	(132)
86. 磁共振诊断急性脑血管病较头颅 CT 有哪些优点	(134)
87. 数字减影血管造影是怎么回事	(135)
88. 数字减影血管造影对诊断脑血管病 有何意义	(136)



89. CT与数字减影血管造影诊断

颅内动脉瘤的评价如何…………… (138)

二、用药须知

1. 中老年人应用降血压药物的基本原则 …… (140)
2. 常用抗高血压药物及应用评价 …… (145)
3. 国产常用复方降压药片有哪些 …… (153)
4. 降血脂药物分几类 …… (154)
5. 糖尿病的药物治​​疗 …… (157)
6. 肥胖症的药物治​​疗 …… (160)
7. 短暂性脑缺血发作的药物治​​疗原则
 是什么、如何治​​疗和预防用药…………… (161)
8. 脑血管病血压调控的注意点 …… (163)
9. 常用脱水剂的种类 …… (165)
10. 脑血管病时如何应用脱水剂…………… (166)
11. 脑出血急性期的用药原则…………… (168)
12. 蛛网膜下腔出血的药物治​​疗原则…………… (170)
13. 蛛网膜下腔出血并发脑血管痉挛的
 药物治​​疗原则…………… (171)
14. 血栓性脑梗死急性期的药物治​​疗…………… (174)
15. 血管扩张剂治​​疗脑梗死如何用药…………… (180)

16. 溶栓治疗脑梗死的适应证和禁忌证	(181)
17. 抗凝剂对防治缺血性脑血管病 有什么作用	(183)
18. 出血性脑梗死的用药原则	(184)
19. 大面积脑梗死的用药原则	(186)
20. 混合性脑卒中的概念和用药原则	(187)
21. 高血压脑病的用药原则	(188)
22. 淀粉样脑血管病用药原则	(190)
23. 脑血管性痴呆的用药原则	(191)
24. 皮质下动脉硬化性脑病的用药原则	(193)
25. 常用的神经保护剂的种类	(194)
26. 脑血管病时上消化道出血的用药原则	(196)
27. 脑血管病合并肺部感染的用药原则	(198)
28. 脑血管病时中枢性高热如何用药	(199)
29. 脑血管病时顽固性呃逆的用药原则	(201)
30. 脑血管病并发癫痫的用药	(202)
31. 脑血管病的预防性药物治疗原则	(203)
32. 治疗缺血性脑血管病的中成药有哪些	(207)

三、常用疗法

1. 脑血管病的饮食疗法	(209)
--------------------	-------

2. 脑血管病的药膳疗法 (220)
3. 脑血管病的物理疗法 (231)
4. 脑血管病的运动疗法 (239)

四、饮食起居

1. 中年人营养保健应注意什么 (269)
2. 老年人的膳食原则 (269)
3. 老年人一天饮食应如何安排 (270)
4. 肥胖症患者如何通过饮食减肥 (271)
5. 糖尿病饮食治疗的基本原则 (271)
6. 高血压病患者为什么要限制食盐的摄入 ... (272)
7. 高血压病患者应怎样进行饮食调养 (273)
8. 哪些食物具有降血压作用 (275)
9. 怎样通过合理性饮食控制高脂血症 (276)
10. 为什么说常吃健脑食品能预防
 脑血管病 (277)
11. 预防脑血管病的饮食原则是什么 (278)
12. 脑血管病人可经常食用的食物
 主要有哪些 (279)
13. 多吃水果、蔬菜可减少脑血管病的
 发生吗 (284)

- 14. 多吃含钾、含镁食物能预防脑血管病吗 … (285)
- 15. 多吃豆制品能预防脑血管病吗 …… (286)
- 16. 哪些食物具有预防动脉粥样硬化作用 …… (287)
- 17. 脑血管病人常用的食疗方及
 菜谱有哪些 …… (289)
- 18. 高血压病人如何防止大便时发生意外 …… (294)
- 19. 脑血管病患者在冬季应注意些什么 …… (294)
- 20. 脑血管病患者看电视要注意什么 …… (295)
- 21. 饮茶对脑血管病人有预防作用吗 …… (297)
- 22. 脑血管病患者怎样做到日常
 生活有规律 …… (298)

五、健身锻炼

- 1. 体力活动在脑血管病早期预防中的意义 … (300)
- 2. 体育锻炼对预防脑血管病有何益处 …… (302)
- 3. 高血压病人如何选择锻炼项目 …… (303)
- 4. 适合脑血管病患者康复的简易
 体操怎么做 …… (304)
- 5. 适合脑血管病患者的散步运动
 方法有几种 …… (305)
- 6. 脑血管病患者体育锻炼后应该

- 注意些什么 (307)
7. 高血压病患者的自我按摩疗法有哪些 (307)
8. 增加手脚的运动能健脑吗 (314)
9. 练气功和打太极拳能够降血压吗 (316)

六、健康经验交流

1. 肥胖的中老年人日常进餐时应注意
哪些事项 (318)
2. 中国居民膳食指南有哪些内容 (320)
3. 为什么提倡喝牛奶 (326)
4. 饮茶的益处及注意事项 (328)
5. 什么是中年人的“加、减、乘、除”法 (331)
6. 什么是中老年人的“一三五七”运动法 (332)
7. 适合中老年人的体育项目有哪些 (339)



一、脑血管病小知识

1. 什么是脑血管病

脑血管病,是指由各种原因引起的脑的动脉系统与静脉系统发生病理性改变,引起脑的血液循环发生障碍而直接影响脑组织,致使脑细胞发生功能紊乱或不可逆性损害,从而引起各种临床症状所造成的疾病。常常出现头痛、头晕、肢体麻木、记忆力减退、智能与意识方面的障碍,严重时出现失语、偏瘫、二便失控等局部症状和体征,如病情进一步加重,常可导致死亡。在这类疾病中,以脑动脉系统疾病最常见,且多发生于40岁以上的中、老年人。

脑血管病按其病程发生的快慢,可分为急性脑血管病和慢性脑血管病两种。急性脑血管病包括短暂性脑缺血发作、脑梗死、高血压脑病、脑出血和蛛网膜下腔出血等;其中脑梗死包括动脉粥样硬化性血栓性脑梗死即通常所说的脑血栓形成、脑栓塞和腔隙性脑梗死等;慢性脑血管病包括脑动脉硬化、脑血管性痴