

医学专家告诉你“疾病三分治、七分养”，调治结合

明明白白细说生活常见病 专家解读疾病 帮你找到调养良策
寻找疾病根源 破译疾病密码 做自己的健康医生

中风病

用药宜忌与日常调养

健康是福 健康是金

宋春华 编著

本书献给渴求健康的患者朋友
教你从病理入手，根据不同症状，正确用药
合理膳食，注重调养

ZHONGFENGBING

YONGYAO YIJI YU RICHANG TIAOYANG

生命的底线是健康，不生病才是大智慧
可怕的不是疾病本身，是对疾病的无知和恐惧
多管齐下，全面提高生命质量

黑龙江科学技术出版社

医学专家告诉你“疾病三分治、七分养”，调治结合

中风病

用药宜忌与日常调养

宋春华 编著

ZHONGFENGBING

YONGYAO YIJI YU RICHANG TIAOYANG

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中风病用药宜忌与日常调养 / 宋春华编著. —— 哈尔滨: 黑龙江
科学技术出版社, 2011.10

(名医告诉你系列丛书)

ISBN 978-7-5388-6835-7

I. ①中… II. ①宋… III. ①中风—用法 ②中风—防治
IV. ①R743.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 220450 号

中风病用药宜忌与日常调养

ZHONGFENGBING YONGYAO YIJI YU RICHANG TIAOYANG

编 著 宋春华

责任编辑 李欣育 侯文妍

装帧设计 刘 洋

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 14.5

字 数 180 千字

版 次 2012 年 2 月第 1 版·2012 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6835-7/R·1947

定 价 26.80 元

目录 Contents

了解中风 1

- 什么是中风 / 1
- 中风分哪些类型 / 1
- 得上中风是否会影响寿命 / 2
- 中风发生前通常有哪些先兆 / 3
- 得了中风会留下哪些后遗症 / 4
- 什么是中风的“三偏”症状 / 5
- 中风后遗症的康复情况怎样 / 6
- 中风的复发率是多少 / 6
- 中风后抑郁症有哪些表现 / 7
- 中风急性期会引发哪些并发症 / 7
- 中风瘫痪期会形成哪些并发症 / 9

引发中风的潜在因素 10

- 哪些疾病容易引发中风 / 10
- 生活中的一些小节和气候变化也易诱发中风 / 11

中风与高血压有什么关系 / 11
中风与低血压有什么关系 / 12
中风与心脏病有什么关系 / 13
中风与肥胖症有什么关系 / 14
中风与糖尿病有什么关系 / 14
中风与高脂血症有什么关系 / 14
中风与颈椎病有什么关系 / 15
中风与季节交替有什么关系 / 16
中风与遗传有什么关系 / 17
中风与年龄、性别有什么关系 / 17
中风与情绪有什么关系 / 18

中风的诱因及症状 19

短暂性脑缺血 / 19
脑血栓与脑栓塞 / 20
脑梗死与脑出血 / 22
腔隙性脑梗死 / 28
出血性脑梗死 / 29
脑血管病性痴呆的症状 / 30
蛛网膜下腔出血 / 31

中风的检查与诊断 33

诊断脑血管病应做哪些常规检查 / 33
中风患者应进行哪些化验检查 / 34
中风患者为什么要做心电图检查 / 36
中风患者为什么要做胸部X线检查 / 36

怎样来看中风患者的脑电图变化 / 36
中风患者进行脑CT检查有什么必要 / 37
中风患者进行磁共振成像检查有什么意义 / 38
脑血管造影检查有什么作用 / 38
进行颅脑超声检查可起到哪些作用 / 39
怎样诊断是否为短暂性脑缺血 / 40
怎样诊断是否为脑出血 / 40
怎样诊断是否为蛛网膜下腔出血 / 41
怎样诊断是否为脑血栓 / 41
怎样诊断是否为脑栓塞 / 42
怎样诊断是否为腔隙性脑梗死 / 42

中风发作期的急救措施 43

如何处理中风患者急性期出现的发热 / 43
中风患者出现尿潴留怎么办 / 44
中风患者出现消化道出血怎么办 / 45
中风患者发生呃逆怎么办 / 46

治疗中风的各种常用西药 48

扩张脑血管常用哪些西药 / 48
用于脑代谢活化类的常用西药有哪些 / 49

治疗中风的中医常用良方 59

中医治疗中风先兆常用哪些良方 / 59

中医治疗中风常用哪些良方 / 62
中医治疗缺血性中风常用哪些良方 / 65
中医治疗出血性中风常用哪些良方 / 69
中医治疗中风急性期“中经络”者常用哪些良方 / 72
中医治疗中风急性期“中脏腑”者常用哪些良方 / 73
中医治疗中风后失语常用哪些良方 / 74
中医治疗中风后吞咽困难常用哪些良方 / 75
中医治疗中风后偏瘫常用哪些良方 / 76
中医治疗中风后智力障碍常用哪些良方 / 77
中医治疗中风后精神障碍常用哪些良方 / 78
中医治疗中风后遗症常用哪些良方 / 79
中医治疗中风后抑郁症常用哪些良方 / 81

治疗中风的理疗方法 85

怎样用针灸来治疗中风偏瘫 / 85
施用针灸疗法要注意哪些事项 / 86
为什么说对针灸疗法的效果评价要按疗程 / 87
中医针灸法治中风的最佳时期是什么 / 87
如何用拔罐来治疗中风 / 88
施用拔罐疗法要注意哪些事项 / 88
怎样用艾灸来治疗中风 / 89
施用艾灸疗法要注意哪些事项 / 89
如何用刮痧疗法来治疗中风 / 90
施用刮痧疗法要注意哪些事项 / 91
怎样对中风患者头面部采用推拿疗法 / 91
如何对中风患者做上肢推拿 / 92
如何对中风患者做下肢推拿 / 93
如何对中风患者做腰背部推拿 / 94

怎样用药浴来治疗中风后遗症 / 95
用药浴来治疗中风后遗症是什么原理 / 96
施用药浴要注意哪些事项 / 96
对偏瘫患者做家庭按摩的方法是什么 / 97
对偏瘫患者进行家庭按摩有什么好处 / 97

中风患者日常护理常识 99

中风患者的家庭护理原则是什么 / 99
家人如何在早晚和进餐时对中风病人进行护理 / 100
轻度中风患者在家病情突然加重应怎样处理 / 101
对出血性中风患者应如何护理 / 101
对急性期中风偏瘫患者应如何护理 / 102
对中风偏瘫昏迷患者应如何护理 / 103
对因中风引起精神失常的患者应如何护理 / 104
对大小便失禁的中风病人应如何护理 / 105
对中风后失眠的患者应做哪些工作 / 105
对肢体瘫痪的中风患者应如何护理 / 106
对语言障碍的中风患者应如何护理 / 107
对吞咽困难的中风患者应如何帮助进食 / 108
如何预防中风患者便秘的发生 / 109
如何防止中风患者生褥疮 / 110
偏瘫患者采取什么样的卧床姿势较好 / 111
怎样帮助中风患者自己起卧 / 112
对中风患者的口腔如何清洁 / 113
怎样帮助瘫痪的中风病人穿脱衣、裤、鞋 / 114
怎样帮助瘫痪的中风病人洗澡 / 115
对患褥疮的病人为什么不可随意涂药 / 117
对长期卧床病人怎样护理才能防止并发症的发生 / 117

中风患者的心理护理常识 119

- 中风患者容易出现哪些心理问题 / 119
- 造成中风患者心理问题的主要原因是什么 / 120
- 怎样帮助中风患者摆脱心理负担 / 121
- 如何对中风患者进行心理治疗 / 121
- 对中风患者的心理治疗怎样始终贯穿于生活中 / 122
- 如何帮助中风患者克服心理障碍 / 123
- 家人应常用哪些方法来抚慰病人 / 123
- 进行心理护理应注意哪些事项 / 124
- 夏季中风患者容易出现哪些情感障碍 / 125
- 家人如何帮助中风患者树立信心 / 125

中风患者日常生活的合理安排 127

- 中风患者日常生活中应养成哪些习惯 / 127
- 为什么说帮助病人制定作息时间表非常重要 / 128
- 怎样为中风患者安排作息时间表才更合理 / 129
- 中风患者醒来后为什么不能急于起床 / 129
- 中风患者过量饮酒有什么害处 / 130
- 中风患者为什么必须戒烟 / 131
- 为什么说中风偏瘫患者不可一味静养 / 132
- 中风患者春季应怎样调养 / 132
- 中风患者夏季应怎样调养 / 133
- 中风患者秋季应怎样调养 / 133
- 中风患者冬季应怎样调养 / 134
- 中风偏瘫患者怎样防止肩痛的发生 / 134

中风偏瘫患者为什么一定要注意坐姿 / 135

中风患者能否过性生活 / 136

中风患者过什么样的性生活更为合适 / 136

中风患者的康复治疗与训练 138

为什么说中风患者必须进行康复治疗 / 138

中风患者康复治疗应包括哪些内容 / 138

中风患者进行康复训练要注意哪些事项 / 139

为什么说中风患者宜尽早进行康复治疗 / 140

中风面瘫患者康复训练时要注意哪些事项 / 141

中风偏瘫患者康复治疗前应注意哪些问题 / 141

中风偏瘫患者进行康复训练应注意哪些事项 / 142

中风患者发生语言障碍应怎样进行康复训练 / 144

中风患者出现记忆障碍应怎样进行康复训练 / 145

中风偏瘫患者吞咽功能受损怎样进行康复训练 / 146

中风偏瘫患者怎样进行肢体康复的训练 / 147

中风患者怎样进行自我用脑训练 / 148

中风患者怎样进行被动运动 / 149

中风患者怎样进行主动运动 / 151

中风偏瘫患者床上医疗体操怎样做 / 152

中风偏瘫患者床边医疗体操怎样做 / 152

中风偏瘫患者怎样进行翻身动作的训练 / 155

中风偏瘫患者怎样进行“拱桥”训练 / 156

中风偏瘫患者怎样进行坐位平衡的训练 / 156

中风偏瘫患者怎样进行行走训练 / 157

中风偏瘫患者怎样进行防止下肢痉挛的训练 / 158

中风的预防 160

中风能否预防 / 160

为什么说定期进行体检可预防中风的发生 / 160

预防中风平时要注意哪些问题 / 161

为什么预防中风应控制血压 / 162

为什么预防中风应控制血糖 / 163

为什么预防中风应防止动脉硬化的发生 / 164

为什么预防中风应控制血脂 / 165

为什么预防中风应控制短暂性脑缺血的发生 / 166

为什么调理好饮食有利于预防中风 / 166

预防中风的复发应做到哪些 / 167

预防脑栓塞复发应注意什么 / 168

预防脑出血复发应注意什么 / 169

中风患者的日常饮食调养 170

一般中风患者的日常饮食原则是什么 / 170

中风患者怎样根据食物的酸碱性来选取食材 / 171

中风患者怎样根据食物的性味来选取食材 / 172

中风患者恢复期的日常饮食原则是什么 / 174

中风面瘫患者的日常饮食原则是什么 / 174

哪些蔬菜有益于中风患者 / 175

哪些水果有益于中风患者 / 182

哪些肉类有益于中风患者 / 184

有益于中风患者的其他食物 / 185

哪些饮食是中风患者应慎食或不可食的 / 187

中风患者日常调养食谱 190

主食谱 / 190

菜谱 / 195

汤粥谱 / 204

茶饮 / 213

药酒 / 216

了解中风



什么是中风

中风是中医学的一个病名,也是人们对急性脑血管疾病的统称。因其发病突然,也称为脑卒中或脑血管意外。它是以猝然昏倒,不省人事,伴发口眼歪斜、语言不利、半身不遂或未昏倒而突然出现半身不遂为主要症状的一类疾病。中风包括西医学中的脑出血、蛛网膜下腔出血、脑梗塞、脑血栓、短暂性脑出血发作等症。由于这类疾病起病急骤,来势凶猛,病情变化迅速,像自然界的风一样“善行数变”、“变化莫测”,古代医家类比而将其命名为“中风”。

中风分哪些类型

中风通常可分为 3 种,即缺血性中风、出血性中风、混合性中风。

① 缺血性中风包括:

- a. 短暂性脑缺血发作,临床症状通常在 24 小时内完全消失。
- b. 脑血栓,发病较缓慢,病情多呈进行性加重。

c. 脑栓塞,发病急骤,多为心脏或心脏外的栓子脱落通过血液流至脑组织中,堵塞血管。

d. 腔隙性梗死,多为颅内血堵塞,症状不严重,较为多发。

② 出血性中风包括:

a. 脑出血,多为高血压、脑动脉硬化引起,并且发展迅速,伴有意识障碍,多有偏瘫、偏身感觉障碍等。

b. 蛛网膜下腔出血,发病初期表现多为剧烈头痛或伴有呕吐,出现意识障碍等症状。

③ 混合性中风指同时或相继出现脑出血和脑梗死的新鲜脑血管病灶,不过这一情况比较少见。

得上中风是否会影响寿命

由于中风主要是因脑部血管病变引起的脑组织及中枢神经系统功能障碍,而老年人体质弱,且部分机体功能萎缩,所以一旦发病极易引起并发症,导致较高的死亡率。经过调查,在中风患者中,高血

温馨提示

长寿的秘诀

① 多喝茶。每天喝至少5杯茶的人,死于心脏病和中风的概率最低。

② 每天步行30分钟,长寿概率提高4四倍。

③ 少喝碳酸饮料,可减少患心脏病、糖尿病的风险。

④ 吃紫色食物,可降低患心脏病的概率,预防老年痴呆症。

⑤ 少吃红肉(加工类肉食),可降低患结、直肠癌的风险。

另外,腿部健壮、人缘好、自制力强、性格开朗等因素,都可降低患各种疾病的概率,延长寿命。





压、心脏病以及致残程度是直接影响患者寿命的重要因素。得了中风如果未患高血压、心脏病,有 75% 的患者至少可生存 5 年以上。所以,中风患者如果积极治疗高血压、心脏病,则可以延长寿命。从致残程度看,患者如能得到有效治疗,患者本身又能积极配合,可恢复到能够完全自理,一般预后较好,寿命也可相应地延长。调查数据表明,中风后生存 5 年者占 63.5%,6~10 年者占 20%,11~15 年者占 14%,15~20 年者占 25%;平均寿命为 66.5 岁,有 40% 的中风患者寿命可达 70 岁以上,5% 为 80 岁以上。由此可见,即使发生中风也不会严重影响寿命。所以,中风患者应在控制住病情(急性期)后,积极配合治疗,通过加强训练,使机体功能得到恢复。同时,家人再注意护理,防止或消除各种并发症的诱因,就完全能避免中风的复发。

中风发生前通常有哪些先兆

① 运动神经功能障碍。这类先兆症状最明显,这是由于脑供血不足使人体的运动神经发生障碍,从而引起一系列异常反应。如突然口眼歪斜、口角流涎、言语不清、吐字困难、失语或词不达意、吞咽困难、一侧肢体无力或活动不灵活、走路不稳或突然跌倒等。

② 头晕头痛。患者突然出现剧烈的头晕头痛,甚至恶心呕吐,或头晕头痛的程度加重,或由间断性变成持续性。一般认为,头晕头痛多是缺血性中风的先兆,而剧烈头痛伴有恶心呕吐则多为出血性中风的先兆。

③ 感觉功能障碍。由于脑供血不足影响脑的感知功能,从而导致面、舌、唇、肢体的麻木,有时会突然出现短暂性视物不清或眼前一片漆黑,甚至暂时性失明;有时还会出现耳鸣或听力障碍。

④ 意识障碍。由于脑缺血引起的精神萎靡、嗜睡症状,即患者总处于睡不醒或整日昏昏沉沉的状态,突然变得沉默寡言、表情淡漠、

多语易燥,甚至出现短暂的意识丧失或智力障碍。

⑤ 植物神经功能障碍。主要表现为全身疲乏无力、出虚汗、低烧、胸闷、心悸或突然出现打嗝儿、呕吐等。应当注意的是,上述症状往往没有特异性,其他疾病也可能出现以上情况。但当患者出现此类症状时,应及时到医院就诊,以便及早查清病因进行针对性治疗。

得了中风会留下哪些后遗症

一般中风患者康复后遗留的机体功能障碍包括肢体瘫痪、构音障碍、失语、吞咽困难、膀胱功能障碍、直肠功能障碍、认知障碍、心理障碍等。最常见的有以下3种:

① 偏瘫。偏瘫指一侧肢体肌力减退、活动不利或完全不能活动。中风患偏瘫发生在脑部病变的对侧,因为大脑的神经支配是交叉性的。如果是在左侧脑出血或脑梗塞,引起的则是右侧的偏瘫,反之亦然。偏瘫患者还常伴有同侧肢体的感觉障碍,如冷热不知、疼痛不觉等。有时还有同侧的视



野缺损,表现为平视前方时看不到瘫痪一侧的物或人,只能将头转向



瘫痪一侧才能看到,以上这3种症状,统称为“三偏”。

② 失语。失语是中风的主要后遗症,有多种类型。其中,运动性失语表现为患者能听懂别人的话,但语言表达有不同程度的困难。感觉性失语则指语言表达无障碍,但听不懂别人的话,也听不懂自己所说的话,表现为答非所问、“自说自话”。如果患者同时出现上述两种情况,则称为混合性失语。命名性失语是指患者看到一件物品,能说出它的用途,却叫不出名称。

③ 精神和智能障碍。中风的范围较大或多次复发后,不少患者会出现精神和智力的障碍,表现为记忆力和计算力下降、反应迟钝、不能看书写字,最后发展为痴呆,甚至连吃饭、大小便均不能自理。还有的患者会出现胡言乱语、抑郁狂躁、哭笑无常等症状。

什么是中风的“三偏”症状

中风“三偏”症状是指偏瘫、偏身感觉障碍、偏盲三症同时出现的一组症状,是内囊部位病变的主要体征,多见于出血性中风。

① 偏瘫。偏瘫是指患者半侧随意运动障碍。支配随意运动的神经纤维叫锥体束。它是从大脑皮质运动中枢中央前回的大锥体细胞发出的纤维,下行经过内囊到延髓下端交叉,到对侧相应的脊髓前角细胞,再从前角细胞发出纤维支配骨骼肌。当内囊出血时,受损的锥体束是在交叉平面以上,故瘫痪发生在病变的对侧,出现对侧面、舌瘫、体瘫。

② 偏身感觉障碍。偏身感觉障碍是指患者半侧的痛觉、温觉和本体觉障碍。传导痛、温觉的神经纤维从皮肤感受器到神经末梢到传入脊髓后角,交叉到对侧侧索上行,经内囊后支到大脑皮质中央后回感觉中枢。感觉中枢对传入的刺激进行综合分析做出热、冷、痛刺激的判断。如内对侧部位受损,则中断了对侧偏身痛、温觉传导,故形成