

老年健康之道

— 脑血管病康复300问

LAONIAN JIANKANG ZHIDAO

— NAOXUEGUANBING KANGFU 300 WEN

主 编 刘 宇 刘红娟 张小澍



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



LAONIAN JIANKANG ZHIDAO
— NAOXUEGUANBING KANGFU 300 WEN

老年健康之道

— 脑血管病康复300问

主 编 刘 宇 刘红娟 张小澍

副主编 李志一 吴亦美 赵秀丽 郑永军

编 者 (以姓氏笔画为序)

刘 宇	刘红娟	李 丹	李志一
吴亦美	张小澍	张利伟	张媛媛
郑永军	赵秀丽	魏 莉	



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

脑血管病康复 300 问/刘宇,刘红娟,张小澍主编. —北京:人民军医出版社, 2015. 8

(老年健康之道)

ISBN 978-7-5091-8431-8

I. ①脑… II. ①刘…②刘…③张… III. ①老年病—脑血管疾病—康复—
问题解答 IV. ①R743.09-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 107023 号

策划编辑:秦速励 文字编辑:李海艳 卢紫晔 责任审读:王三荣

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927286

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京国马印刷厂

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:13.75 字数:228 千字

版、印次:2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—4500

定价:29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

世界卫生组织发布的“全世界脑血管病死亡地图”显示,我国是全世界脑血管病病死率较高的国家。本书涉及脑血管病基础知识、临床表现、防治及其误区,尤其对脑血管病急性期、慢性期、恢复期、后遗症及其并发症的康复进行系统介绍,回答了脑血管病患者及其家属关心的问题。本书内容实用,语言流畅,图文并茂,适合脑血管病人及其家属阅读参考。

丛 书 总 编 委 名 单

主 编 张 松 胡 敏 张冠军

副主编 张小澍 祝 扬 周晓东 王盛华
殷 红 宋瑞华 郑永军 苏晓光
徐 剑 尚霄飞

编 委 (以姓氏笔画为序)

马文平	王盛华	吕 芳	刘 宇
齐 跃	苏晓光	李秀珍	李惠军
佟牧虹	宋瑞华	张 松	张小澍
张兰华	张冠军	尚霄飞	周晓东
郑永军	房倩华	胡 敏	祝 扬
徐 剑	徐新民	殷 红	



随着我国物质生活不断改善和人均寿命迅速提高,人民对健康问题越来越关注。其实,过去我们也关注健康,希望能活得长一些,活得好些,但是远不如当前。为什么会这样呢?回想一下我们人类文明的发展历史,大致可以看到,古人类的行为首先围绕着个体生存和种族生存而进行的。个体生存和种族生存有了基本保证以后,人类才产生了更多的需求。现在生活好了,不再为温饱操心,注意力随之转向了健康问题,这是我们心理需要的外在表现。

古代的帝王将相,生活无忧,希望能长寿,长生不老。为此,不仅许多江湖术士,也包括许多著名的古代医生,进行了许多探索,炼丹、养生术比比皆是,但是中国皇帝的平均寿命却只有 40 岁。而当前我国平均寿命已经超过 70 岁,经济发达的一些大中城市,平均寿命已经接近甚至达到 80 岁。为什么拥有顶级医疗专家团队照顾的皇帝平均寿命还不如当代普通人?这不能不归于现代医学和中医学的各有所长。

许多人都知道我国中医学主张“上医治未病”,以为西医擅长治“已病”。其实西医非常重视“治未病”,特别是严重威胁生命的“未病”。这一传统源于被称为西医之父的希波克拉底(约公元前 460~公元前 377 年)。天花、霍乱、伤寒等曾令人谈虎色变的烈性传染病的控制就是西医擅长“治未病”的有力例证。在发现了抗菌药物之后,许多感染性疾病(“已病”)能够被很好地治疗。这种抓“主要矛盾”“逐个突破”的策略,使人类的平均寿命大幅提高。

随着感染性疾病获得了相对有效的防治手段之后,心脑血管疾病、恶性肿瘤逐渐成为威胁人类生命和健康的主要疾病,并发现这些慢性疾病与不健康的

生活方式有密切的关系。因此,现在对与生活方式相关的慢性疾病的防治十分重视。

那么,当前我们的生活方式存在哪些问题呢?有人做过调查,排在首位的是极度缺乏体育锻炼。活动少,导致体质下降、体重增加,随之而来的就是“高血压”“高血糖”“高血脂”的出现。排在第2位至第10位的是有病不求医、缺乏主动体检、不吃早餐、与家人缺少交流、长时间处在空调环境中、常坐不动、不能保证睡眠时间、面对电脑过久和三餐饮食无规律。此外,还有一些不良嗜好也是导致许多慢性疾病的重要原因,如吸烟、酗酒。

在我们关注躯体健康的同时,我们也要关注心理健康。现代健康概念是“一种个体在身体上、精神上、社会上完全安好的状态。”即健康的人不仅要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态,并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系。身体没有疾病和病痛是生物完整性的体现,良好的社会适应性是人的社会性属性的体现。心理上的完好是人的社会适应性良好的保证,所以从一定的角度上说生理、心理、社会适应,三者互相独立又互相依存,没有心理上的完好,社会适应性良好就没有保证。

人们希望健康、物质生活有了保证和现代医学的充分发展、国家的重视犹如天时、地利、人和。然而要想知道怎样才能活得更长一些,活得更好一些,光有希望是不够的,还需要有足够的有关防病治病的科普知识。因此我们组织医院副主任医师以上的、临床经验丰富的医师编写了这一套医学科普丛书,希望有助于广大人群能够活得更好、更健康、更快乐。

胡 敏

2015年5月



当前,人类生命与健康面临着最具威胁的三大疾病或称“三大杀手”“三大元凶”,分别是:心脑血管疾病、糖尿病和恶性肿瘤。心脑血管疾病其发病之众,危害之大,为万病之最。这类疾病高发的原因是多方面的,既有人们生活方式的原因,也有外在物质环境方面的原因。原因尽管是多方面的,但其结果是相同的,这就是由于这些疾病的存在极大地降低了人们的生活质量,威胁着人类的生存。

世界卫生组织发布的“全世界脑血管病死亡地图”显示,我国是全世界脑血管病病死率较高的国家。与脑血管病的高发病率、高致残率及高病死率相比,我们又对脑血管病了解多少呢?什么是脑血管病?哪些人容易患脑血管病呢?脑血管病与哪些危险因素有关呢?脑血管病都有哪些症状呢?一旦得了脑血管病我们该怎么办?本书即向您一一讲述了上述脑血管病的知识,解决您的种种疑问。本书有些内容,比如康复评定,原本是康复科医生的工作,但是考虑到普通患者及患者家属能了解这方面相关内容,并且对于观察患者康复训练的疗效,增加患者康复的信心有一定帮助,故也做了一定的介绍。最后本书对脑血管病防治,特别是有关脑血管病康复方面的常见误区也做了介绍,希望读者在脑血管病防治方面能有一个科学的认识。

本书编者秉承传播医学知识,普及健康理念的初衷,将医学专业的科学性、准确性及可读性巧妙结合,将脑血管病知识讲述的深入浅出,通俗易懂,实用性及指导性均较强。脑血管病重在预防,书中内容给有多种脑血管病患病危险因素的人敲响了警钟,也给脑血管病患者提供了多种行之有效的康复方法,使脑



第 1 章 脑血管病的基础知识	1
第一节 脑血管病概述	1
1. 什么是脑血管病?	1
2. 脑血管病都有哪些名称?	2
3. 脑血管病的危害到底有多大?	2
4. 你知道脑血管病都有哪些吗?	3
5. 脑血管病与地理、季节气候有关系吗?	3
6. 你了解自己的大脑有哪些大血管分布吗?	4
7. 脑动脉有哪些解剖特点,它与脑血管病有什么关系?	4
8. 血管怎么就硬化了?	5
9. 脑血管病的第一危险因素是什么?	6
10. 糖尿病与脑血管病有关系吗?	6
11. 为什么要区别对待血脂中的各种成分?	7
12. 胆固醇低与脑血管病有关系吗?	8
13. 心脏病患者为什么容易得脑血管病?	8
14. 吸烟是如何危害脑血管的?	9
15. 饮酒与脑血管病有关系吗?	9
16. 怎样通过合理饮食预防脑血管病?	10
17. 脑血管病发生与年龄有关系吗?	11
18. 脑血管病为何更青睐男性?	12
19. 肥胖与脑血管病有何关系?	12
20. 哪种性格的人容易得脑血管病?	13



21. 你听说过同型半胱氨酸吗？与脑血管病有关系吗？	14
22. 服用避孕药也会发生脑血管病吗？	14
23. 颈动脉狭窄：脑血管病的隐患？	15
24. 哪些药物可能引起脑血管病？	16
25. 癌症能引起脑血管病吗？	17
26. 微量元素与脑血管病有关系吗？	18
27. 眩晕与脑血管病有关吗？	19
28. 为什么脑血管病青睐代谢综合征患者？	19
29. 为什么脑血管病清晨易发？	20
30. 情绪激动容易诱发脑血管病吗？	21
31. 脑血管病会复发吗？	21
32. 脑血管病遗传吗？	22
33. 颈椎病与脑血管病有何关系？	23

第二节 常见脑血管病及其表现

1. 哪些症状提示得了脑血管病？	23
2. 肢体麻木应该警惕脑血管病吗？	24
3. 嘴歪是不是得了脑血管病？	24
4. 为什么突然头痛要警惕脑血管病发生？	25
5. 通过哪些表现来判断急性期病情轻重呢？	26
6. 为什么说昏迷是脑血管病病危的标志？	27
7. 为什么说呕吐是脑血管病病重的表现？	27
8. 脑血管病人呼吸变化有何意义？	27
9. 脑血管病人脉搏体温变化有何意义？	28
10. 脑血管病引起发热的原因是什么？	28
11. 为什么有人会突然发生遗忘？	29
12. 脑血管病为什么会引起痴呆？	29
13. 急性脑血管病患者为什么会发生上消化道出血？	30
14. 脑血管病患者为什么会发生癫痫？	31
15. 脑血管病患者打嗝意味着什么？	31
16. 何谓失读症及失写症？	32
17. 何谓运动性失语？	32
18. 什么是感觉性失语？	33
19. 什么是命名性失语？	33
20. 什么是失认？	34



21. 何谓失用?	34
22. 缺血性脑水肿的发生机制是什么?	35
23. 什么叫脑疝?	36
24. 什么是脑血栓形成?	36
25. 你听说过脑栓塞吗?	37
26. 脑血栓形成和脑栓塞难道不一样吗?	37
27. 颈内动脉系统脑梗死有哪些表现?	38
28. 脑干梗死有什么症状?	39
29. 怎么判断是小脑梗死了呢?	39
30. 腔隙性脑梗死重不重?	40
31. 什么是分水岭脑梗死?	41
32. 为什么有人得了脑梗死却没有症状?	42
33. 何谓短暂性脑缺血发作?	42
34. 何谓脑出血?	43
35. 内囊出血有哪些临床表现?	44
36. 丘脑出血有哪些临床表现?	44
37. 脑叶出血有哪些临床表现?	45
38. 脑干出血有哪些临床表现?	45
39. 脑出血会有哪些并发症?	46
40. 脑出血和脑梗死如何鉴别?	47
41. 脑出血和脑梗死会同时发生吗?	48
42. 何谓蛛网膜下腔出血?	48
43. 蛛网膜下腔出血后脑血管痉挛是怎么回事?	49
44. 老年人蛛网膜下腔出血有何特点?	50
45. 何谓脑淀粉样血管病?	50
46. 什么是皮质下动脉硬化性脑病?	51
47. 老年人脑外伤后为何要注意排除硬膜下血肿?	52
48. 急性脑血管疾病时颅内压增高的机制是什么?	52
49. 何谓脑-心综合征?	53
50. 什么叫高血压脑病?	53
51. 何谓脑瘤性卒中?	54
第三节 脑血管病诊治	55
1. CT 扫描对脑血管病的诊断有何价值?	55
2. 磁共振在脑血管病检查中有何优缺点?	55



3. 你做过 TCD 检查吗？	56
4. 脑电图对诊断脑血管病有何意义？	57
5. 急性脑血管病的一般处理包括哪些内容？	57
6. 何谓溶栓疗法？	58
7. 溶栓药物有哪些？	59
8. 是不是每位脑梗死患者都可以进行溶栓治疗？	59
9. 急性脑血管病患者如果血压高需要立即调控吗？	60
10. 急性出血性脑血管病怎样进行内科治疗？	61
11. 蛛网膜下腔出血内科治疗有哪些？	62
12. 脑出血病人是否可以手术治疗？	62
13. 蛛网膜下腔出血能手术吗？	63
14. 蛛网膜下腔出血为什么要卧床休息？	63
15. 什么是一级预防？	64
16. 什么是脑卒中的二级预防？	64
17. 什么是三级预防？	65
18. 什么是抗凝血治疗？	66
19. 为什么脑血栓的患者经常要服用抗血小板药？	67
20. 为什么有的人在服用阿司匹林过程中还发生脑血栓？	67
21. 什么是卒中单元？	68
22. 你对高血压病了解多少？	69
23. 降压治疗的目标是多少？	70
24. 降压药物治疗原则有哪些？	70
25. 脑血管病人服用降压药为什么不能突然停药？	71
26. 脑血管病人为什么禁忌血压骤降？	71
27. 颈动脉狭窄如何处理？	71
28. 严格控制血糖对脑血管病患者有何意义？	72
29. 糖尿病口服药物有哪些？	73
30. 哪些患者需用胰岛素治疗？	74
31. 如何控制血脂？	74
32. 怎样戒烟？	75
33. 短暂性脑缺血发作处理原则有哪些？	75
34. 脑血管病患者家属应如何护理病人？	76
35. 老年人如何预防脑出血？	76
36. 脑动脉硬化怎样防治？	78



37. 高压氧为什么能作为辅助治疗脑血管病的手段?	78
38. 针刺治疗脑血管病的作用机制是什么?	79
第2章 脑血管病的康复	80
第一节 康复评定	80
1. 何谓康复评定?	80
2. 康复评定的目的是什么?	80
3. 康复评定的重要性有哪些?	81
4. 常用的康复评定包括哪些方面?	81
5. 常见的肌力评定有哪些?	82
6. 怎样进行简单的肌力评定?	82
7. 怎样进行偏瘫手的功能评定?	83
8. 怎样进行关节活动度的评定?	83
9. 怎样进行简单的平衡能力评定?	84
10. 怎样进行步态评定?	84
11. 怎样进行协调评定?	85
12. 情绪评定主要分为哪些?	85
13. 如何进行焦虑抑郁联合自评?	86
14. 认知功能评定主要包括哪些?	88
15. 如何进行长谷川痴呆量表评定?	88
16. 怎样进行语言功能评定?	90
17. 吞咽食物是怎样完成的?	90
18. 怎样进行饮水试验?	90
19. 日常生活活动能力(ADL)评定有哪两种方法?	91
20. 如何使用简单的改良 Barthel 指数评定表?	91
第二节 脑血管病急性期的康复治疗方法	92
1. 患者卧床时肢体应怎样摆放?	92
2. 患者如何在床上进行翻身?	94
3. 患者在床上怎样进行自我辅助练习?	95
4. 为什么要进行患侧肢体的被动运动?	96
5. 如何对患者的肩关节进行被动运动?	96
6. 如何对患侧肘关节和前臂进行被动运动?	96
7. 如何对患侧腕关节和掌指关节进行被动运动?	97
8. 如何进行患侧髋、膝关节的被动运动?	97
9. 何谓 Rood 感觉运动治疗方法?	97



10. 如何进行 Rood 感觉治疗?	98
11. 进行爬行训练的目的是什么?	98
12. 爬行训练应当如何进行?	98
13. 如何进行三点跪立和两点跪立练习?	98
14. 跪及跪行训练应当如何进行?	99
15. 如何帮助患者坐起?	100
16. 如何教患者独立坐起?	101
17. 如何教导患者正确的床上坐位?	101
18. 如何教导患者正确的椅凳坐位?	103
19. 如何辅助患者坐位平衡?	103
20. 如何训练患者床边端坐位平衡?	104
21. 怎样在坐位训练前后平衡?	105
22. 怎样在坐位训练左右平衡?	106
23. 怎样在坐位训练动态平衡?	107
24. 怎样做康复体操?	108
25. 如何帮助患者稀释痰液?	108
26. 如何帮助患者排痰?	109
27. 如何教导患者控制呼吸?	109
28. 如何防治鼻饲饮食的并发症?	110
29. 鼻饲饮食需注意什么?	111
30. 脑卒中患者什么时候采取胃肠营养?	111
31. 吞咽障碍是怎样发生的?	112
32. 吞咽障碍并发症有哪些?	113
33. 吞咽障碍者的进食方法有哪些?	113
34. 如何给进食障碍者喂饭?	114
35. 吞咽功能的康复训练有哪些?	115
36. 吞咽障碍患者预防并发症的措施有哪些?	116
37. 鼻饲饮食的患者适合喂食什么食物?	117
38. 鼻饲饮食时应当注意什么?	117
第三节 脑血管病恢复期的康复治疗方法	118
1. 痉挛对肢体运动功能恢复有哪些影响?	118
2. 脑卒中患者产生痉挛的原因是什么?	118
3. 如何减轻脑卒中后引起的痉挛?	119
4. 缓解痉挛的运动疗法有哪些?	119



5. 如何抑制上肢痉挛?	120
6. 如何抑制下肢痉挛?	123
7. 如何抑制躯干痉挛?	124
8. 如何辅助患者由坐到站?	124
9. 如何指导患者独立站起?	125
10. 如何教导患者站立平衡?	125
11. 如何教导患者利用手杖站立平衡?	125
12. 患侧肢体如何进行负重训练?	126
13. 如何教导患者患侧下肢原地迈步行走?	127
14. 如何在侧方辅助患者行走?	128
15. 如何在后方辅助患者行走?	129
16. 如何在前方帮助患者行走?	129
17. 提高行走能力的方法有哪些?	129
18. 何谓“桥式训练”?	132
19. 如何进行磨砂板训练?	132
20. 如何正确使用木钉板?	134
21. 如何正确使用滚筒?	134
22. 如何进行巴氏球训练?	135
23. 如何进行手腕反转能力训练?	136
24. 如何进行手指夹拾小物体训练?	136
25. 怎样正确使用分指板?	136
26. 怎样训练足下垂?	137
27. 怎样正确使用手杖?	137
28. 如何利用拐杖上下楼梯?	139
29. 怎样选择适合自己的拐杖?	139
30. 如何自制四足拐杖?	139
31. 怎样选择合适的轮椅?	140
32. 脑血管病患者轮椅上怎样进行运动锻炼?	140
33. 如何选择适合患者的电动轮椅?	142
34. 患者如何考虑轮椅的大小?	142
第四节 脑血管病后遗症期的康复治疗方法	142
1. 后遗症期的康复目标是什么?	142
2. 后遗症期康复的主要方法有哪些?	143
3. 如何让患者重拾自信?	143



4. 如何为方便患者进行必要的家居改造?	143
5. 如何指导患者进行进食训练?	144
6. 如何使用自助具训练?	144
7. 进行进食训练的条件和注意事项有哪些?	145
8. 如何进行个人卫生及入浴训练指导?	146
9. 如何指导患者穿脱前开襟上衣?	147
10. 如何指导患者穿脱套头上衣?	147
11. 如何指导患者穿脱裤子?	148
12. 如何指导患者穿脱袜子?	148
13. 如何利用穿袜自助具穿袜?	150
14. 如何穿鞋和脱鞋?	150
15. 更衣训练时应注意哪些事项?	151
16. 如何训练乘轮椅如厕?	151
17. 言语功能障碍的患者如何与他人进行基本的交流?	152
18. 何谓“利手转换”?	152
19. 脑血管病康复的适应证和禁忌证是什么?	153
第3章 康复常见并发症的处理	154
第一节 跌倒的原因及处理	154
1. 导致跌倒的危险因素有哪些?	154
2. 跌倒导致的后果是什么?	155
3. 如何防范跌倒的发生?	155
第二节 脑卒中康复运动系统并发症	156
1. 什么是失用性肌萎缩?	156
2. 失用性肌萎缩如何防治?	157
3. 什么是失用综合征?	157
4. 什么是过用综合征?	158
5. 什么是误用综合征?	158
6. 什么是直立性低血压?	159
7. 直立性低血压如何预防?	160
8. 关节挛缩的训练方法有哪些?	160
9. 如何防治运动系统其他并发症?	162
第三节 脑血管病并发感染	163
1. 为什么脑血管病易并发肺部感染?	163
2. 脑梗死并发肺部感染有什么特点?	164



3. 肺部感染怎样预防和治疗?	164
4. 为什么脑血管病患者易发生泌尿系感染?	165
5. 泌尿系感染怎样预防和治疗?	166
6. 褥疮是怎样产生的?	166
7. 哪些部位容易产生褥疮?	167
8. 如何确定褥疮的严重程度?	167
9. 导致褥疮加重的因素有哪些?	168
10. 怎样预防褥疮?	169
第四节 骨质疏松	169
1. 骨质疏松有哪些表现?	169
2. 脑卒中患者为什么容易发生骨质疏松?	170
3. 骨质疏松怎样预防和治疗?	171
4. 治疗骨质疏松症的药物有哪些?	172
5. 怎样选择合适的钙?	173
第五节 肩关节的常见问题	173
1. 脑卒中患者出现臂丛神经损伤怎么办?	173
2. 脑卒中患者出现肩关节半脱位怎么办?	174
3. 偏瘫一侧肢体为什么会肿胀?	175
4. 脑血管病肢体为什么会出现疼痛?	175
5. 脑卒中患者如何防治偏瘫肩痛?	176
6. 脑卒中患者突发患手肿胀疼痛怎么办?	177
第六节 康复训练不良反应防治	178
1. 康复训练过程中如何避免卒中患者心肺功能出现问题?	178
2. 康复训练过程中如何避免卒中患者血压升高?	179
3. 康复训练过程中如何避免卒中患者运动系统的损伤?	180
第七节 尿便障碍	181
1. 产生排尿障碍的病因有哪些?	181
2. 脑血管病排尿障碍如何处理?	182
3. 产生排便障碍病因有哪些?	183
4. 排便障碍如何处理?	183
第八节 认知功能障碍	184
1. 什么是认知功能障碍?	184
2. 认知功能障碍的临床表现是什么?	185
3. 与认知功能障碍相关的影响因素有什么?	185