

老年健康之道

——大脑保护300问

LAONIAN JIANKANG ZHIDAO

—DANAO BAOHU 300 WEN

主 编
徐新民



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



LAONIAN JIANKANG ZHIDAO
—DANAO BAOHU 300WEN

老年健康之道

—大脑保护300问

主 编 徐新民



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

北 京

图书在版编目(CIP)数据

大脑保护 300 问/徐新民主编. —北京:人民军医出版社, 2015. 8
(老年健康之道)
ISBN 978-7-5091-8430-1

I. ①大… II. ①徐… III. ①老年病—脑病—防治—问题解答
IV. ①R742-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 107026 号

策划编辑:秦速励 文字编辑:王璐 卢紫晔 责任审读:杜云祥

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.pmmmp.com.cn

印、装:北京国马印刷厂

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:11.5 字数:184 千字

版、印次:2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—4500

定价:25.00 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

本书以大脑保健为主线,从人类对大脑的认识入手,先后介绍了脑组织的解剖、生理、病理等知识,人脑的衰老过程及其预防,高血压、高血脂、高血糖及不良生活习惯对大脑健康的危害和影响,老年人常见脑部疾病的治疗等,回答了老年人关心的如何防治大脑疾病的 300 个问题。本书内容实用,语言流畅,适合老年人阅读。

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



作为人类,我们有区别于其他任何动物的大脑。因为有了大脑,我们才有了情绪的表述和运动的乐趣;因为有了大脑,我们才会脱离原始、愚昧和无知;因为有了大脑,我们才会有技术发明,才能创造财富和社会文明。所以,大脑,对于我们来说是非常重要和无比珍贵的。

目前,我国正在逐渐步入老龄化社会,提高对老年人的医疗保障水平和研究老年性疾病的需求也日益迫切。人体进入老年后,各器官都会发生一系列的改变,可以看见的表象有头发变白、面部皱纹增多、皮肤弹性减退等。看不见的内在改变有骨质增生、全身血管硬化、大脑发生萎缩以及伴发的一系列疾病。笔者作为一名从事治疗脑科疾病 30 余年的医师,在临床上经常会遇到一些患者,在对他们实施治疗的同时,也为他们过早的患病和致残感到惋惜。对于这些患者来讲,他们所患的很多疾病原本是可以预防的。比如:目前脑出血、脑梗死的患病率明显增高,而且患病年龄提前,这是一个很严重的问题。进一步询问这些患者,发现他们中的大部分人都有高血压、高血脂和高血糖的病史,但是由于思想不重视,把医师的劝阻当做是小题大做,治疗不正规,甚至相信所谓“偏方”,最终导致疾病发生并造成严重后果。

那么,大脑为什么会发生疾病?主要有以下几点原因:①工作过度或者缺乏睡眠使大脑长期处于一种紧张状态,加速了大脑衰老;②长期饮用咖啡、酒类以及服用药物,导致大脑病变的发生;③没有及时给大脑提供长期所需的营养而使大脑营养不良,导致大脑功能减退;④遗传因素导致脑血管疾病发生;⑤遗传、理化、生物等因素刺激导致脑肿瘤发生;⑥一些意外可导致颅脑外伤的发

生,等等。

怎样才能更好地保护脑,延长它的寿命,让它更好地发挥作用,更好地为我们服务,让我们更好地学习、工作、享受美好的生活呢?本书以脑保护为线索,从人类对大脑的认识入手,先后介绍了脑组织的解剖,脑组织的血液供应,人脑的衰老过程及其预防,高血压、高血脂、高血糖的危害,不良习惯对脑健康的影响,老年人常发的脑部疾病的治疗等。希望能够在脑部疾病的预防和治疗上给老年人提供一些参考信息,对他们的健康生活起到一定的指导作用。

生活在现今的老年人,都是在年轻时经历过生活磨练和事业奋斗的人,在晚年应该享受幸福的生活,所以,老年人更应该了解预防疾病和保健的知识,远离病痛。医学科学的发展赋予了老年养生保健更新、更科学的内容,只有科学保健才能达到延年益寿的目的。所以,我们推荐大家阅读这本书,学习大脑保健知识,掌握保健手段,积极预防大脑疾病,早发现、早治疗。我们的目的是让每位老年朋友都健康长寿,身心愉快的生活,尽情享受天伦之乐。这就是作者的最大心愿。

徐新民

2015年6月



第 1 章 认识大脑	(1)
第一节 人类对大脑的认识	(1)
1. 人类是怎样开始认识大脑的?	(1)
2. 人类对大脑的科学研究从什么时候开始?	(2)
3. 大脑给了我们什么?	(2)
4. 大脑是一个什么样的器官?	(2)
5. 人类为什么要研究脑疾病?	(3)
6. 大脑的医学科学研究是怎样发展的?	(3)
第二节 大脑的构成及功能	(4)
7. 头颅是由什么组成的?	(4)
8. 大脑是由什么组织组成的? 其功能如何?	(4)
9. 颅骨的功能有哪些?	(4)
10. 大脑的脑膜有几层?	(4)
11. 人类大脑可分为几个叶?	(5)
12. 何为间脑? 有何功能?	(5)
13. 小脑有何功能?	(5)
14. 脑干有何功能?	(6)
第三节 大脑的血液供应和脑血管疾病	(6)
15. 给大脑供血的主要血管有哪几支?	(6)
16. 大脑的血液供应有何特点?	(6)
17. 大脑血液供应的重要作用是什么?	(6)
18. 老年人的脑血管会发生哪些改变?	(7)
19. 什么是脑血管疾病?	(7)
20. 脑血管疾病是如何分类的?	(8)



21. 脑血管疾病的严重后果有哪些？	(8)
22. 脑血管疾病发病的危险因素有哪些？	(9)
23. 患了脑血管疾病常有哪些临床表现？	(9)
24. 患了脑血管疾病应该怎么办？	(10)
25. 哪些人易患脑血管疾病？	(10)
26. 老年人怎样评估自己的身体是否有脑卒中的风险？	(11)
第四节 神经外科能治疗哪些疾病	(12)
27. 大脑为什么会发生疾病？	(12)
28. 大脑经常发生的疾病有哪几类？	(12)
29. 神经外科可以治疗哪些大脑疾病？	(13)
30. 老年人开颅手术前都要做哪些检查？	(13)
31. 怎样评估老年人开颅手术的安全性？	(14)
32. 老年人开颅手术后的常见并发症有哪些？	(14)
33. 如何预防开颅手术后肺部感染？	(14)
34. 如何预防开颅手术后泌尿系统感染？	(15)
35. 如何预防开颅手术后肾功能障碍？	(17)
36. 为什么开颅手术后会出现心功能障碍？	(17)
37. 如何预防开颅手术后深静脉血栓形成？	(17)
38. 如何及时发现开颅手术后胃肠道出血？	(18)
第2章 脑部疾病常见症状名词解释	(19)
第一节 昏迷	(19)
1. 何为昏迷？	(19)
2. 昏迷的常见原因有哪些？	(19)
3. 家里有人突然发生昏迷应该怎么办？	(20)
4. 老年人昏迷最应该警惕的是什么疾病？	(20)
5. 昏迷应该怎样治疗？	(21)
第二节 失语	(22)
6. 何为失语？	(22)
7. 失语的常见原因有哪些？	(22)
8. 失语后应该怎样检查？	(22)
9. 失语的康复原则有哪些？	(23)
10. 失语训练对患者有帮助吗？	(23)
第三节 偏瘫	(24)



11. 何为偏瘫?	(24)
12. 偏瘫的常见原因有哪些?	(24)
13. 偏瘫发生后应该如何检查?	(25)
14. 偏瘫以前会有一些征兆吗?	(25)
15. 偏瘫后应该如何进行中医治疗?	(26)
16. 偏瘫后康复训练的内容有哪些?	(27)
17. 偏瘫后家人应该怎样协助患者做康复?	(27)
第四节 截瘫	(28)
18. 何为截瘫?	(28)
19. 截瘫的常见原因和主要的临床表现有哪些?	(29)
20. 截瘫患者如何护理?	(30)
第五节 癫痫	(31)
21. 何为癫痫病?	(31)
22. 癫痫是如何分类的?	(32)
23. 导致癫痫发生的常见原因有哪些?	(33)
24. 癫痫发生后应该如何检查?	(33)
25. 脑电图检查对诊断癫痫有哪些价值?	(34)
26. 癫痫应该如何治疗?	(35)
27. 癫痫外科治疗方法有哪些?	(35)
28. 外科手术可以治疗癫痫吗?	(36)
29. 癫痫可以通过手术治愈吗?	(36)
30. 日常生活中癫痫患者应该注意哪些问题?	(37)
第六节 晕厥	(38)
31. 何为晕厥?	(38)
32. 导致晕厥的常见原因有哪些?	(38)
33. 晕厥患者应该如何治疗?	(39)
34. 日常生活中遇到晕厥患者应该注意哪些问题?	(40)
第七节 颅内压增高	(40)
35. 何为颅内压?	(40)
36. 导致颅内压增高的常见原因有哪些?	(41)
37. 颅内压增高的临床表现有哪些?	(41)
38. 颅内压增高的治疗方法有哪些?	(42)
39. 应该如何观察颅内压的变化?	(42)
第八节 腰椎穿刺检查	(43)



- 40. 何为腰椎穿刺检查? (43)
- 41. 腰椎穿刺检查能解决哪些问题? (43)
- 42. 腰椎穿刺检查对大脑有影响吗? (44)
- 43. 腰椎穿刺检查前后有哪些注意事项? (44)

第九节 脑水肿 (45)

- 44. 何为脑水肿? (45)
- 45. 脑水肿是如何分类的? (45)
- 46. 脑水肿的临床表现有哪些? (46)
- 47. 脑水肿的治疗方法有哪些? (46)
- 48. 如何才能了解脑肿瘤周围脑水肿的变化? (47)

第3章 人类大脑的衰老过程 (48)

第一节 正确认识人类大脑的衰老过程 (48)

- 1. 大脑衰老都有哪些表现? (48)
- 2. 老年性痴呆有哪些先兆? (48)
- 3. 大脑为什么会衰老? (49)
- 4. 何为中枢神经系统功能减退学说? (49)
- 5. 何为自身免疫学说? (49)
- 6. 何为自身中毒学说? (50)
- 7. 何为自由基学说? (50)
- 8. 何为生物钟学说? (50)
- 9. 何为内分泌功能减退学说? (50)
- 10. 何为体细胞突变学说? (51)
- 11. 何为差错灾变学说? (51)
- 12. 何为衰老色素学说? (51)
- 13. 何为交联学说? (51)
- 14. 何为遗传学说? (52)
- 15. 怎样才能预防或减缓大脑衰老的进程? (52)
- 16. 如何饮食可以预防大脑衰老? (53)
- 17. 怎样健身才能预防脑衰老? (54)

第二节 怎样才能照顾好老年人 (55)

- 18. 老年人的身体功能有哪些特点? (55)
- 19. 子女在老年人身体健康方面应该做些什么事情? (56)
- 20. 子女在老年人精神心理方面应做好什么事情? (56)



21. 子女在老年人生活方面应做好哪些事情?	(56)
22. 怎样防止老年人走失?	(57)
第4章 高血压、高血脂、高血糖与脑血管病	(58)
第一节 高血压病对脑血管的影响	(58)
1. 何为高血压病?	(58)
2. 我国的高血压病有哪些特点?	(58)
3. 高血压病对脑血管会产生哪些影响?	(59)
4. 高血压病的危害有多大?	(59)
5. 血压究竟需要如何控制才好?	(60)
6. 哪些脑部疾病与高血压有关?	(61)
第二节 高脂血症的危害	(62)
7. 何为高脂血症?	(62)
8. 高脂血症是如何分类的?	(62)
9. 高脂血症对人体会产生哪些影响?	(62)
10. 高脂血症的危害有多大?	(63)
11. 如何控制血脂过高?	(63)
12. 哪些人易患高脂血症?	(64)
13. 从饮食上如何控制高脂血症?	(65)
第三节 高血糖对脑血管和神经系统的影响	(65)
14. 血糖过高对脑血管会产生哪些不利影响?	(65)
15. 高血糖对神经系统的危害有多大?	(66)
16. 在饮食上如何控制血糖过高?	(66)
17. 哪些疾病是糖尿病的并发症?	(67)
18. 预防糖尿病性脑部病变的措施有哪些?	(68)
第5章 躯体疾病与脑功能	(69)
第一节 保持脑功能正常的基本要求	(69)
1. 脑保护的意义有哪些?	(69)
2. 脑保护的基本要素有哪些?	(69)
3. 脑保护的的特殊性有哪些?	(70)
第二节 哪些不良习惯影响脑健康	(71)
4. 长期饱食对人体有何不利影响?	(71)
5. 营养过剩对人体有何不利影响?	(71)
6. 轻视早餐对人体有何不利影响?	(71)



7. 长期吸烟对人体有何不利影响？	(72)
8. 睡眠不足对人体有何不利影响？	(72)
9. 过度饮酒对人体有何不利影响？	(72)
10. 少言寡语对人体有何不利影响？	(73)
11. 空气污染对人体有何影响？	(74)
12. 蒙头睡觉对人体有何影响？	(74)
第三节 哪些躯体疾病会影响脑功能	(74)
13. 何为脑器质性精神障碍？	(74)
14. 何为躯体疾病伴发的精神障碍？	(75)
15. 何为酒依赖或酒精中毒性脑病？	(75)
16. 何为鸦片类及其他精神活性物质伴发的精神障碍？	(75)
17. 何为中毒性精神障碍？	(76)
18. 脑肿瘤如何导致精神障碍？	(76)
19. 感染性疾病如何导致精神障碍？	(77)
20. 内分泌疾病如何导致精神障碍？	(78)
21. 肺性脑病如何导致精神障碍？	(78)
22. 心脏功能不全如何导致精神障碍？	(78)
第6章 药物对脑功能的影响	(80)
1. 老年人怎样才能安全用药？	(80)
2. 哪些药物和食物会对大脑产生不利影响？	(81)
3. 哪些食具会影响智力？	(82)
4. 什么是用药个体化治疗？	(83)
5. 改善脑供血不足的药物有哪些？	(84)
6. 改善脑代谢的药物有哪些？	(84)
7. 什么是药物光毒性反应？	(85)
8. 怎样看待补充微量元素？	(86)
9. 老年人应该如何补钙？	(86)
10. 患糖尿病的老年人怎样用药？	(87)
11. 目前降血压药有哪几类？	(89)
12. 究竟每天在什么时间服降血压药效果最佳？	(90)
13. 血脂高都要吃降脂药吗？	(92)
14. 老年人用药的原则有哪些？	(92)
15. 药物的慎用、忌用、禁用有什么区别？	(93)



第 7 章 应激反应对脑功能的影响	(94)
1. 何为应激反应?	(94)
2. 应激反应对人体有何作用?	(95)
3. 如何避免应激反应对人类的不利影响?	(96)
第 8 章 脑部疾病该如何检查	(97)
第一节 头部 X 线检查	(97)
1. 何为头部 X 线检查?	(97)
2. 哪些疾病需要进行头部普通 X 线检查?	(97)
3. 头部 X 线检查对人体有伤害吗?	(97)
4. 头部 X 线检查能告诉我们什么?	(98)
5. 哪些人不宜做头部 X 线检查?	(98)
第二节 头部 CT 检查	(98)
6. 何为头部 CT 检查?	(98)
7. 哪些疾病需要进行头部 CT 检查?	(99)
8. 头部 CT 检查对人体有伤害吗?	(99)
9. 头部 CT 检查不能告诉我们什么?	(100)
10. 头部 CT 检查能告诉我们什么?	(100)
11. 头部 CT 检查有哪几种方法?	(100)
12. 什么是头部 CT 的增强扫描?	(101)
第三节 头部、脊髓 MRI 检查	(102)
13. 何为头部 MRI 检查?	(102)
14. 哪些疾病需要进行头部 MRI 检查?	(102)
15. 哪些疾病需要进行脊柱 MRI 检查?	(103)
16. 头部、脊柱 MRI 检查对人体有伤害吗?	(103)
17. 头部 MRI 检查的特征有哪些?	(103)
18. 磁共振检查有哪些不足?	(104)
19. 做头部 MRI 检查有哪些注意事项?	(104)
第四节 脑电图(EEG)检查	(104)
20. 何为脑电图检查?	(104)
21. 异常脑电图有哪些表现?	(104)
22. 哪些疾病需要进行脑电图检查?	(105)
23. 做脑电图检查有哪些注意事项?	(105)
第五节 头颈部超声检查	(106)



24. 何为超声检查?	(106)
25. 哪些疾病要做头颈部超声检查?	(106)
26. 做头颈部超声检查有哪些注意事项?	(107)
第六节 头部 PET 检查	(107)
27. 何为头部正电子发射计算机断层显像(PET)?	(107)
28. 哪些疾病需要做头部 PET 检查?	(108)
29. 头部 PET 检查对人体有害吗?	(108)
30. 做头部 PET 检查有哪些注意事项?	(109)
第七节 脑磁图检查	(109)
31. 何为脑磁图检查?	(109)
32. 哪些疾病需要做脑磁图检查?	(109)
33. 脑磁图检查的优势在哪里?	(110)
34. 做脑磁图检查有哪些注意事项?	(110)
第 9 章 气候因素、情绪变化及疲劳与脑部疾病的发生有何关系	(111)
第一节 气候因素与颅脑疾病的关系	(111)
1. 寒冷气候变化会对大脑产生哪些不利影响?	(111)
2. 哪些气候条件对人体有害?	(111)
第二节 情绪因素与颅脑疾病的关系	(112)
3. 哪些情绪对人体是有利的?	(112)
4. 哪些情绪对人体是有害的?	(113)
5. 如何调整情绪?	(114)
第 10 章 老年人颅脑疾病的发生、发展特点	(115)
第一节 老年人易患颅脑疾病的原因	(115)
1. 老年人易患脑肿瘤的原因有哪些?	(115)
2. 老年人易患脑血管疾病的原因有哪些?	(115)
3. 老年人易患颅内血肿的原因有哪些?	(116)
第二节 老年人患颅脑疾病有何特点	(117)
4. 为什么老年人患脑疾病与年轻人表现不一样?	(117)
5. 有哪些老年性疾病容易误诊?	(117)
第 11 章 老年人常易发生哪些颅脑疾病及其治疗	(119)
第一节 颅脑肿瘤	(119)