



荣树图书
RONGSHUTUSHU

远离脑中风 三十六计

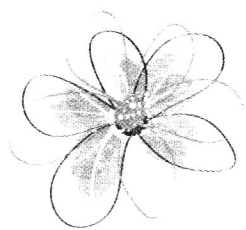
主 编 段光明

YUANLI NAOZHONGFENG SANSILU JI



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



远离脑中风

YUANLI NAOZHONGFENG
SANSHILIU JI

三十六



主 编 段光明

主 审 薛 霖

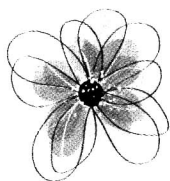
副主编 苏 峰 殷庆林 李重光

编 者 (以姓氏笔画为序)

王子亮 甘纪元 田西奎

白卫星 邢云峰 刘振军

张一凡 王 一



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

远离脑中风三十六计/段光明主编. —北京:人民军医出版社,2013.5

ISBN 978-7-5091-6601-7

I. ①远… II. 段… III. ①中风—防治 IV. ①R743.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 086296 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:刘胜勤 刘新瑞 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)51927288

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:北京国马印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5 字数:60千字

版、印次:2013年5月第1版第1次印刷

印数:0001—5000

定价:13.00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

本书围绕脑中风预防、诊断、治疗的相关问题分为六篇,介绍了脑中风(又称脑卒中、脑血管意外)的基本概念、脑中风的危险因素、如何预防脑中风、脑中风都有哪些治疗和康复方法等方面的基本知识,目的在于让普通人群认识到脑中风的危害、重视脑中风的预防,在脑中风的治疗和康复训练上树立正确的理念。全书通俗易懂,内容简明扼要,可供基层医务人员及病人、家属阅读和参考。



现今我国人口渐趋老龄化,人群的疾病构成也发生了重要变化。有资料表明,中国每年脑中风发病率正在以 8.7% 的速度增长,每年死于脑中风的病人达 130 万人,脑中风已经成为我国城镇居民的头号杀手。更为严重的是,脑中风后存活的病人中 3/4 有不同程度的残疾,给家庭和社会造成了严重的负担。因此,预防和治疗脑中风是摆在广大医务人员面前的一个重大课题。

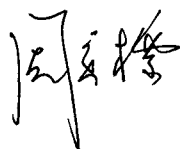
20 世纪 70 年代以后,随着超声、CT、MRI、DSA 等现代影像技术的不断出现和现代急救医学的发展,绝大多数脑血管疾病都能获得迅速而正确的诊断。显微外科技术的发展以及血管内治疗技术的出现与普

及使得脑血管疾病的治疗手段不断丰富,疗效不断改善,大大降低了脑中风的病死率,提高了患者的生活质量。

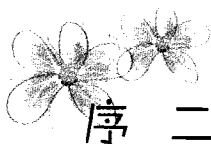
循证医学表明,脑中风虽然可怕却是可以预防的疾病。普通人群只要了解相关的保健常识,坚持健康的生活方式,在医师的指导下控制好危险因素,大部分脑中风是可以预防的。知识就是力量,面向普通人群普及医学知识,应当成为每一位医务人员义不容辞的责任。

段光明博士组织编写了《远离脑中风三十六计》一书,用通俗易懂的语言比较全面地介绍了脑中风预防、治疗、康复等方面的基本知识。希望本书能为减少脑中风的發生,让脑血管病患者得到正确的治疗和康复起到有益的作用。

中华医学会神经外科分会主任委员
中国人民解放军神经外科研究所所长
中国人民解放军总医院神经外科教授



2012年5月 北京



序 二

脑中风，也称为脑血管意外，是脑卒中的通俗说法。统计资料显示，在我国，脑中风的发病率呈逐年增加的趋势，已经成为我国城镇居民的“第一杀手”。随着现代医学科技和救助网络的不断进步，脑血管疾病的治疗理念不断更新、技术手段不断丰富、治疗范围不断拓宽、疗效也在不断改善。很多以前根本无法想象的技术正不断地在临床上开始应用，降低了脑中风患者的病死率，提高生存患者的生活质量。

随着医学模式从“生物医学模式”向“生物-心理-社会医学模式”的转换，现代医院的功能也应该不断向社会延伸。唐代孙思邈《千金要方》记载“古人善为医者，上医医未病之病。”1997年中央提出新时期中国卫

生工作方针,以农村为重点,预防为主,中西医并重,依靠科技和教育,动员全社会参与,为人民健康服务,为社会主义现代化建设服务。2011 年国家卫生部成立了脑卒中筛查与防治工程委员会,在全国各地成立了多家脑卒中筛查与防治基地医院,并连续成功举办了两届“全国脑卒中大会”,积极推动了脑卒中相关的多学科合作与学术交流。尽管如此,关于脑卒中相关知识的普及在占中国大多数人群的中、小城市和农村仍显不足,许多患者甚至基层医院的医务人员对此缺乏正确的认识,延误了最佳的治疗时机。

《远离脑中风三十六计》一书总结了作者多年在临床实践中的经验,系统介绍了脑卒中的预防、诊断和治疗的基本知识和现代理念。全书内容简明扼要而又不失重点,可供从事脑血管病防治工作的基层医务人员阅读,也可作为普通人群了解脑血管疾病的重要参考。

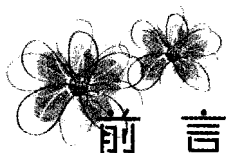
卫生部脑卒中筛查与防治工程委员会专家

河南省介入治疗学会主任委员

河南省脑血管病介入治疗中心主任



2012 年 5 月 河南郑州



脑中风又称为“脑卒中”或者“脑血管意外”，老百姓常常称为“中风不语、半身不遂”等。根据我国居民第三次死亡原因调查结果，脑中风已经成为我国第一位死亡原因，其死亡率高于欧美、日本等发达国家的4~5倍。更为严重的是，患有脑中风后即使得以存活，但大多数失去正常的工作和学习能力，甚至生活不能自理，长期卧床，不仅自己非常痛苦，给家庭和社会也造成了很大的负担。

那么，脑中风到底能不能预防呢？大量的循证医学证据表明，只要保持良好的生活习惯、早期发现并控制脑中风的危险因素，

大多数脑中风是完全可以预防的。即使不幸患了脑中风,在最短的时间内获得正确的治疗和康复训练,脑中风的病死率和残疾率也会明显下降,有些患者甚至可以完全恢复正常的工作和生活。

本书共分为六篇,分别介绍了脑中风预防、治疗方面的基本知识和一些常见的误区,目的在于让普通老百姓能够认识到脑中风的危害、重视脑中风的预防、在脑中风的治疗和康复训练上树立正确的理念。2011年“世界卒中日”提出的主题是“关注脑卒中,立即行动”。

远离脑中风,从现在做起。

编 者

2012年8月10日



目 录

第一篇 知己知彼

- 第一计 什么是脑中风 / 3
- 第二计 脑中风危害到底有多大 / 6
- 第三计 为什么脑中风越来越多 / 9
- 第四计 脑中风有哪些种类 / 11
- 第五计 “世界卒中日”是哪一天 / 16
- 第六计 什么是脑中风的一级、二级和三级预防 / 17

第二篇 未雨绸缪

- 第七计 什么样的人容易患上脑中风 / 23
- 第八计 为什么说远离脑中风要从小做起 / 29

第九计 为什么说“三高”是脑中风的
罪魁祸首 / 35

第十计 吸烟与脑中风有关系吗 / 39

第十一计 为什么说一定要“管住嘴、
迈开腿” / 42

第十二计 体检莫忘脑血管 / 48

第三篇 明察秋毫

第十三计 脑中风有哪些征兆 / 55

第十四计 容易与脑中风混淆的疾病
有哪些 / 59

第十五计 为什么说“争取时间就是
抢救大脑” / 63

第十六计 怀疑脑中风首先要做 CT / 65

第十七计 磁共振成像在脑中风检查
上的优点有哪些 / 68

第十八计 血管造影是脑血管检查的
“金标准” / 71

第四篇 兵来将挡

第十九计 脑中风最好的内科治疗是
什么 / 77

- 第二十计 颈动脉内膜切除是预防缺血
性脑中风的可靠方法 / 81
- 第二十一计 哪种情况下适合做颈部
动脉支架 / 86
- 第二十二计 颅内动脉瘤为什么首选
介入栓塞治疗 / 89
- 第二十三计 大脑里也能放支架吗 / 95
- 第二十四计 脑血管搭桥手术方式有
哪些 / 98

第五篇 亡羊补牢

- 第二十五计 错过 6 小时,用好 6 个月 / 105
- 第二十六计 偏瘫训练要分期 / 108
- 第二十七计 语言康复需渐进 / 112
- 第二十八计 传统医学不能忘 / 115
- 第二十九计 处处小心防意外 / 118
- 第三十计 定期复查防复发 / 120

第六篇 明辨是非

- 第三十一计 定期输液能防脑中风吗 / 125
- 第三十二计 只有老年人才会脑中风
吗 / 128

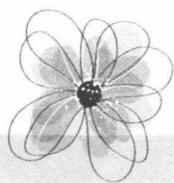
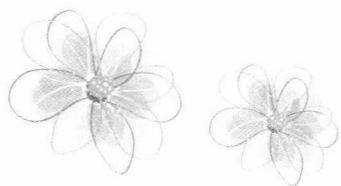
| 远离脑中风三十六计

第三十三计 脑缺血和脑出血会同时发生
吗 / 132

第三十四计 少量喝酒能预防脑中
风吗 / 135

第三十五计 未查病因千万不可先用药 / 137

第三十六计 擦亮慧眼识误区 / 139



第一篇

知己知彼

本篇讲解什么是脑中风、脑中风危害到底有多大、为什么脑中风越来越多、脑中风有哪些种类、“世界卒中日”、脑中风的一级、二级和三级预防等基本概念。

第一计 什么是脑中风



脑中风是指因脑血管阻塞或破裂引起急性脑组织功能和结构损害所产生的一组症状和体征。“脑中风”是祖国医学对急性脑血管意外的一种称谓。现代医学中将“脑中风”称作“脑卒中”，也称“脑血管意外”。西医学认为是由于各种原因引起脑内血管堵塞或血管破裂出血，导致相应部位的脑组织坏死，从而引发语言不利、口嘴歪斜、偏瘫、半身麻木，严重者突然昏倒，不省人事等特征的病症。