



荣树图书策划

常见病家庭医疗养护丛书

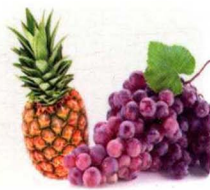
脑血管病

患者的治疗护理与训练

——脑血管病的训练很重要

NAOXUEGUANBING
HUANZHE DE ZHILIAO HULI YU XUNCIAN

郎明媚 李兴春 ◎ 主 编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



中国康复医学会
康复医学临床指南

中国康复医学会系列丛书

脑血管病

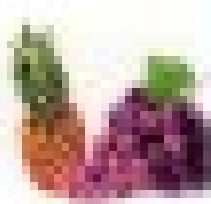
患者的治疗护理与训练

——脑血管病的训练与康复

（第二版）

（中国康复医学会系列丛书）

张明园 李树刚 主编



人民卫生出版社
RENMEN JIAOYU CHUBANSHE



常见病家庭医疗养护丛书

NAOXUEGUANBING HUANZHE DE
ZHILIAO HUI YU XUNLIAN

脑血管病患者的 治疗护理与训练

——脑血管病的训练很重要

主 编 郎明媚 李兴春

编 者 (以姓氏笔画为序)

王丽茹 李 倩 李效梅

李雪梅 吴凌云 黄春霞

梁淑敏



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

脑血管病患者的治疗护理与训练/郎明媚,李兴春主编. —北京:人民军医出版社,2013.4

(常见病家庭医疗养护丛书)

ISBN 978-7-5091-6327-6

I. ①脑… II. ①郎…②李… III. ①脑血管疾病—治疗②脑血管疾病—护理③脑血管疾病—康复 IV. ①R743②R473.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 038550 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:李海艳 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)51927288

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京国马印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7.25 字数:117千字

版、印次:2013年4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

本书从脑血管病对人体健康的危害谈起,分别介绍了脑血管病的分类与治疗建议,脑血管病患者的日常生活护理、饮食调养、康复训练以及脑血管病的预防等,重点是加强日常生活护理和康复训练,增强患者自主生活的信心和能力。本书通俗易懂,科学性、实用性强,适合脑血管病患者及其家人阅读参考。



序



人患了病要治疗。治病是要求医的,但完全依赖医生也不对,还要自己调养护理,才能全方略有效地治愈疾病,俗话说,对治病要“三分治七分养”。《常见病家庭医疗养护丛书》就是告诉人们,有了病在医生指导下,用药治疗的同时还要自己特别注意调养。

调养《现代汉语词典》解释为:“调节饮食起居,必要时服用药物,使身体恢复健康。”这就说明治病调养的重要。有些人治病只是依赖吃药,失去了调养,花钱不少,疗效不佳,疾病久治不愈,对健康十分不利。

我们提倡自然养生之道,这是一种积极防御疾病和主动治疗疾病的好方法。自然养生之道,主要是通过环境卫生、饮食调理、运动锻炼、养成良好生活习惯等方面强化人体防御机制,增强抵抗力,战胜疾病。科学规律的日常生活,有助于疏通人体的排毒渠道,排除体内有毒物质,起到调养身体的作用。因此,本丛书除告诉患病者积极遵医嘱正确用药外,还要注意自我调理饮食、注意起居,适当运动,调解情绪等多方面着手,坚持经常,以求高效率地治愈疾病。本丛书将对高血压、高血脂、心脑血管病、胃肠病等常见病进行生活调养和用药等方面指

导,并给予家庭疗养相关提示。

《常见病家庭医疗养护丛书》的编写工作,是一批在职和退休的从事医务工作的专家和多年从事医学知识书籍编写者完成的。他们为丛书倾注了大量心血,提供了公众必需的疾病治疗、调养护理的科学知识。文字通俗,科学性强,易懂易做,每本书都是医学科普书,这对普及医学知识,提高国民健康有着积极作用。

最后提醒一句话:无论哪种方法,只要对路,就要长期坚持,坚持就有效。

李之骨

2012年12月

前 言

脑血管病(脑卒中,中医称为中风)是目前我国严重危害中老年人健康与生命的疾病。特别是近些年来,随着人口老龄化进程的不断加速,我国每年新发的脑血管病患者超过 200 万,每年死于脑血管病的人超过 150 万人,仅有 65% 的患者可以存活。存活下来的患者中超过 60% 生活不能完全自理,给家庭和社会造成了巨大负担,患者也十分痛苦。因此,必须对脑血管病进行“围剿”,减少发病率并加强治疗,保障患者康复后可以比较正常的生活。

2012 年 5 月 3 日至 6 日,卫生部在北京召开了全国脑卒中大会。大会以筛查、内科防治、外科干预及介入治疗、康复与护理、综合管理 5 个方面为主题,设立 21 个专题论坛,邀请全国相关领域多学科专家、学者,共同就脑卒中防治的热点、难点及新观点展开学术交流。

脑血管病的治疗应以控制病情、防止或减少并发症为主,把患者的伤害减少到最低。

脑血管病“非死即残”虽然是事实,但残疾的轻重在一定程度上是可以掌握和控制的,通过治疗、调养、训练,大多数患者可以自理生活或者进行一定量的工作和劳动。这个信心必须

树立,有了信心,并且能实践,胜利才会出现。

脑血管的治疗效果虽比较理想,但毕竟会给患者生活带来不便和痛苦。这种不便和痛苦想要大大减少,就要做到以预防为主。脑血管疾病的发生和形成,是一个漫长的过程,而且其形成是在人们的日常生活中发生的,如饮食不当、生活无规律、不良习惯等,都可能导致脑血管病的发生。因此,只要我们日常注意衣食住行的科学性,脑血管病是可以预防的。如果积极预防高血压、高血脂、糖尿病等相关疾病,患脑血管病的概率就会少一些、慢一些、晚一些。所以,本书除介绍了有关脑血管病的治疗知识外,还特别用了较多的篇幅介绍预防脑血管病的知识,因为脑血管病的预防很重要。

总之,《脑血管病患者的治疗护理与训练》一书,是一本防治脑血管病必读的医学科普读物,其科学性强,很有实用性,是中老年人必备的保健书。

最后一句话:这些知识是好理解的,这些做法是可行的,也容易做到的,只要实践,就可以促进脑健康。

编 者

2012年12月

目 录

一、脑血管病对人体健康的危害	(1)
1. 脑与脑血管病	(1)
2. 脑血管病急性期易引起的并发症	(3)
3. 脑血管病瘫痪期易引起的并发症	(5)
4. 脑血管病的危害是后遗症	(6)
5. 脑血管病对患者寿命的影响	(7)
6. 脑血管病可出现多次复发	(8)
7. 引发脑血管病的有关疾病	(9)
8. 生活不节易诱发脑血管病	(10)
9. 良好的生活习惯可预防脑卒中	(12)
10. 完善有关检查防病于未然	(12)
11. 注意脑血管病发生前的先兆	(13)
二、脑血管病的分类与治疗建议	(15)
(一) 脑血管病治疗原则和紧急处置	(15)
1. 脑血管病的治疗目的和原则	(16)



2. 药物治疗建议	(17)
3. 急性脑卒中的先兆	(18)
4. 急性脑卒中发病的家庭处理措施	(19)
5. 选择专科医院住院治疗	(20)
(二) 出血性脑卒中	(21)
1. 脑出血的症状及原因	(21)
2. 脑出血的检查诊断	(22)
3. 脑出血治疗目标及康复建议	(24)
4. 急性脑出血治疗注意事项	(25)
5. 蛛网膜下腔出血的症状及原因	(26)
6. 蛛网膜下腔出血的诊断与分类	(28)
7. 蛛网膜下腔出血的治疗目的和要求	(29)
8. 蛛网膜下腔出血治疗的药物选择	(30)
9. 蛛网膜下腔出血患者饮食治疗	(31)
10. 蛛网膜下腔出血患者要适当运动	(32)
11. 蛛网膜下腔出血患者要有良好的生活习惯	(33)
12. 预防脑出血的措施	(35)
(三) 缺血性脑卒中	(36)
1. 一过性脑缺血的特征	(36)
2. 引起一过性脑缺血的原因	(38)
3. 一过性脑缺血是敲响脑卒中的警钟	(38)

4. 脑血栓、脑栓塞病的形成区别	(39)
5. 缺血性脑血管病的症状及抢救	(40)
6. 缺血性脑血管病的病因	(41)
7. 脑血栓病发病前的预兆	(42)
8. 缺血性脑血管病的治疗建议	(44)
9. 脑缺血要注意血压调控	(45)
10. 缺血性脑血管病急性期生活注意事项	(46)
11. 缺血性脑血管病康复治疗	(47)
12. 缺血性脑血管病的预防措施	(48)
(四) 治疗脑血管病西药介绍	(50)
1. 扩张脑血管作用的药物	(50)
2. 脱水、降低颅内压药物	(52)
3. 脑代谢活化类的西药	(53)
(五) 手术、介入治疗脑血管症	(55)
1. 脑出血症不同手术目的和方法	(55)
2. 脑出血手术适应证和禁忌	(56)
3. 脑缺血患者介入治疗	(57)
(六) 中医治疗脑血管病	(58)
1. 脑血管病中草药选择	(58)
2. 针刺治疗脑血管病	(60)
(七) 注意相关病的治疗	(63)



1. 控制血压	(63)
2. 治疗高血脂	(64)
3. 稳定血糖	(64)
三、脑血管病的康复训练	(65)
(一) 康复一般训练的意义与要求	(65)
1. 脑卒中患者常见的障碍	(66)
2. 脑血管病康复训练的目的	(67)
3. 康复训练的最佳时段	(69)
4. 康复训练方法应多样化	(69)
5. 康复锻炼要有亲属帮助	(70)
6. 脑血管病患者康复训练内容	(71)
7. 脑血管病患者康复训练程序及方式	(72)
8. 脑血管病患者被动训练	(73)
9. 脑血管病患者的主动训练	(75)
10. 康复训练要注意的事项	(77)
11. 脑卒中后遗症康复可能出现的情况	(78)
(二) 肢体功能的康复训练	(79)
1. 急性期床上肢体康复训练	(80)
2. 脑血管病卧床患者训练注意事项	(81)
3. 恢复期床上肢体训练方式	(81)
4. 恢复期坐起、站立、行走训练	(83)



5. 患者床上医疗主动体操训练	(84)
6. 偏瘫患者进行翻身动作训练	(86)
7. 偏瘫患者床边医疗体操训练	(87)
8. 偏瘫患者要进行“拱桥”训练	(89)
9. 偏瘫患者怎样进行坐位平衡的训练	(90)
10. 偏瘫患者要进行站立、行走训练	(91)
11. 偏瘫患者进行防止下肢痉挛的训练	(93)
12. 脑卒中面瘫患者康复训练时注意的问题	(93)
13. 脑卒中患者日常一般按摩法	(94)
(三)语言功能的康复训练	(95)
1. 语言障碍的类型和表现	(95)
2. 语言障碍训练方法(一)	(96)
3. 语言障碍训练方法(二)	(98)
(四)脑血管病患者记忆障碍康复训练	(99)
1. 脑血管病的记忆障碍种类	(99)
2. 记忆力障碍康复训练方法	(100)
3. 脑卒中患者出现记忆障碍康复训练	(100)
(五)脑血管病的心理康复训练	(101)
1. 脑血管病患者出现的心理问题	(102)
2. 帮助患者摆脱心理负担	(103)
3. 家人帮助患者进行心理治疗	(104)



4. 如何积极促进患者心理康复 (105)

5. 心理与功能恢复训练的作用 (107)

四、脑血管病患者的日常生活护理 (109)

1. 日常生活护理脑血管病病人的主要内容 (109)

2. 注意患者卫生和进餐护理 (110)

3. 出血性脑卒中患者发作时的紧急护理 (111)

4. 脑卒中偏瘫患者急性期的护理 (112)

5. 偏瘫昏迷患者的特别护理 (113)

6. 偏瘫患者护理注意卧床姿势 (114)

7. 大小便失禁患者的护理 (115)

8. 肢体瘫痪患者的护理 (116)

9. 语言障碍的脑卒中患者应如何护理 (117)

10. 要帮助吞咽困难的脑卒中患者进食 (118)

11. 脑卒中患者要注意防止便秘 (119)

12. 防止脑卒中患者发生褥疮 (121)

13. 帮助患者清洁口腔 (122)

14. 帮助瘫痪的患者洗澡 (123)

15. 为患者制定作息时间表 (124)

16. 脑卒中患者醒来后不能急于起床 (125)

17. 脑卒中患者不可过量饮酒 (126)

18. 脑卒中患者必须戒烟 (126)

19. 脑卒中偏瘫患者不可一味静养	(127)
20. 脑血管病患者适度过性生活	(128)
21. 脑卒中患者要注意四季调养	(129)
五、脑血管病患者饮食调养	(133)
(一)脑血管病患者的饮食原则	(133)
1. 脑血管病患者的日常饮食原则	(134)
2. 注意饮食营养调理	(135)
3. 脑血管病患者宜多选食碱性食物	(137)
4. 脑卒中患者康复期防二次复发饮食	(138)
(二)脑血管病患者宜多吃蔬菜	(139)
1. 番茄——降低三酰甘油和胆固醇	(139)
2. 胡萝卜——降低胆固醇防止脑缺氧	(141)
3. 马铃薯——通便、降血压、健脑	(142)
4. 洋葱——降血压、降血糖、促进脑病恢复	(143)
5. 茄子——防小血管出血促进脑细胞代谢	(144)
6. 芹菜——降血压、降血脂、通便保护血管	(145)
7. 冬瓜——对降血压、防动脉硬化及脑病恢复 有益	(147)
8. 苦瓜——降血压,防治脑血管并发糖尿病	(147)
9. 丝瓜——低脂、低糖、高钾适合脑卒中患者 食用	(149)



10. 萝卜——降血糖防治脑血管并发症 (149)
11. 韭菜——清理肠胃,防治脑血管病 (151)
12. 芦笋——有降低脑血管病并发症的作用 (152)
13. 茼蒿——降低血压防便秘 (153)
14. 魔芋——降血糖、降血脂、控制脑血管病 (154)
15. 葛根——降血压、防动脉硬化 (155)
16. 南瓜——防治动脉硬化和脑血管狭窄 (156)
17. 空心菜——降血压、降血糖、防脑卒中
并发症 (157)
18. 葱——降血压、降血脂、防治心脑血管病 (158)
19. 大蒜——降低胆固醇防治心脑血管疾病 (159)
20. 黄豆——降血压、防动脉硬化理想食品 (161)
21. 山药——预防脂肪沉积保持血管弹性 (163)
22. 甘薯——阻止胆固醇沉积防血管硬化 (164)
23. 蘑菇、香菇——都适合脑卒中患者食用 (165)
24. 银耳——降血压、降血糖、防治脑卒中 (166)
25. 海参——促进生血,对脑卒中有辅助治疗
作用 (168)
26. 海带——防动脉硬化、防便秘 (169)
27. 甲鱼——降低胆固醇防治脑卒中 (170)
28. 鱼类——降低胆固醇防治脑血管病 (171)