

大众健康课堂丛书

总主编/邹德威
副总主编/许樟荣 牛忠英
策划/李 梅

脑血管病

健康课堂

NAOXUEGUANBING
JIANKANGKETANG

主 编/蔡艺灵



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



大众健康课堂丛书

脑血管病



健康课堂

NAOXUEGUAN BING
JIANKANG KETANG

总 主 编 邹德威
副 总 主 编 许樟荣 牛忠英

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

脑血管病健康课堂/蔡艺灵主编. —北京:人民军医出版社,2009. 1
(大众健康课堂丛书)

ISBN 978-7-5091-2484-0

I. 脑… II. 蔡… III. 脑血管疾病-诊疗 IV. R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 212730 号

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:11.25 字数:165 千字

版、印次:2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~6000

定价:23.00 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

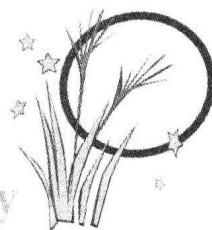
内容提要



《脑血管病健康课堂》为“大众健康课堂丛书”之一。全书分别从基础知识、患者必读、导医解读、走出误区、家庭治疗、家庭疗养、保健妙计、防患未然等方面对脑血管病患者常感困惑的近 271 个问题进行了科学、全面、详尽的回答。

全书科学性强、内容丰富、通俗易懂，适合于脑血管病患者及其家属参读。

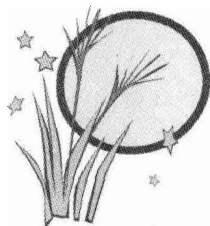
Summary





策 划 李 梅

10. 急救方法与技术健康课堂 刘先华

[illegible]

总 序

善待生命,关注健康

——树立正确的健康观念尤为重要

过去几年间,我国居民的疾病结构正在发生变化。一些急、慢性传染病患病率明显下降,如流行性感、痢疾、肝炎等。相反一些非传染性慢性疾病的患病率却急剧上升。

2002年北京市生命统计结果表明,近10年北京市人均寿命增长1岁,平均期望寿命已经超过75岁,死亡率在全国最低。但是,脑血管病成为北京人的第一杀手。全市因糖尿病导致的死亡人数已经是10年前的2.4倍,研究发现,一些北京郊区的糖尿病患病率甚至超过了市区。糖尿病、高血压、冠心病的发病年龄提前,青年人甚至少年患中老年疾病并不罕见。年轻人动脉粥样硬化发病率越来越高。中国年轻人动脉粥样硬化发病年龄最小的为16岁,高分布人群在20~30岁,其中男性比女性高4.9倍。年轻人冠心病发病率占总发病率的4.3%。专家指出,由于高胆固醇血症和体重超重人群的增加,吸烟人群庞大,使得近10年来我国冠心病的发病率男性增加了42.2%,女性增加了12.5%。国外资料表明,中年人体重超重是早死的危险因素。

国家卫生部统计中心报告,1995年,我国城市居民主要疾病死亡率及构成中排名前10位的分别是:恶性肿瘤、脑血管病、心脏病、呼吸系统疾病、损伤和中毒、消化疾病、内分泌、营养和代谢及免疫疾病、泌尿生殖疾病、新生儿疾病、其他疾病。到了2006年,前十名排名则为:恶性肿瘤、心脏病、脑血管病、呼吸系统疾病、损伤和中毒、内分泌、营养和代谢及免疫疾病、消化疾病、其他疾病、泌尿生殖疾病、诊断不明。从疾病排序可以看出,心脏病和内分泌、营养和代谢及免疫疾病的排位提前了;新生儿疾病退出了前十位死因;2006年前十位死因中增加了诊断不明。

这些说明,在我国,恶性肿瘤和心脑血管病变仍然是危害国人健康的头号

杀手；营养代谢性疾病发病率增高，引起的死亡率增加；我们对于一些致死性疾病还缺乏认识，需要进一步地进行科学研究和探索。恶性肿瘤、心脑血管疾病和营养代谢性疾病都与人类寿命的延长和生活方式的改变有关。

除了这些常见疾病外，还有一个决不可忽视的问题就是身心健康。我国每年因自杀死亡者将近××万，这是一个触目惊心的数字。另外，人群中约有1/3的人处于“亚健康”状态，这在所谓“白领”人群中更为突出，公司“白领”、知识分子、企业老总、大中学生都是“亚健康”的高发人群。有调查显示，27%的知识分子处于“亚健康”。“亚健康”大多表现为情绪紧张、心烦意乱、胸闷憋气、夜寐不安、食欲不佳、面色无华、常感疲劳，而又查不出什么疾病。

以上种种，反映了现代社会疾病谱的变化，也体现出我们健康保健工作的重点。众所周知，目前治疗高血压、糖尿病的药物品种越来越多，药品的价格越来越高。治疗冠心病、脑卒中的手段越来越多，医疗费用急剧上升。但尽管如此，有文献报道，介入技术的发展和腔内支架的应用并没有明显地降低心脑血管病变患者的病死率。高血压、糖尿病这类疾病的知晓率、治疗率和达标率仍然很低。这些非传染性慢性疾病问题的解决，不仅仅是药物问题，更重要的是需要科学的知识和科学的生活方式。国内外的研究资料都已经证明，健康的生活方式可以使有糖尿病危险因素的人群发展为糖尿病患者的可能性降低一半左右。

健康同样需要投资，需要投入时间和精力。每年或半年抽出一定时间，做全面体检就是一种理性的“投资”，了解自己，及时发现身体的异常改变，在医务人员指导下，践行健康的生活方式，克服和避免现代快节奏生活带来的“不健康状态”，使自己身体、精神和社会活动等方面都处于真正的健康状态。这对健康的中老年人是重要的，对于已经患病的高血压、糖尿病、前列腺病、口腔疾病等患者则更重要。及早发现恶性肿瘤还可以使肿瘤由“不可治或难治”变为可治，治疗效果由“差”变“好”，部分癌症患者可以得到根治。

在医院党委、院领导的支持下，我院的医护人员，在繁忙的工作之余，积极撰写医学科普文章，宣传健康的生活方式和普及医学科普知识，促进健康新观念的普及，体现出医务人员全心全意为患者为人民服务的精神。这套大众健康课堂科普丛书，就是我院医务人员辛勤工作的成果。这套丛书的编写工作是在医院保健领导小组领导下，由保健办公室牵头组织，经过有关科室医务人员的努力完成的。丛书涉及的内容广泛丰富，语言通俗易懂，都是大众关注的常见

病问答。我们相信,无论是患者还是患者亲友,或是健康人,阅读这套丛书,都会有一定的收获。同时,我们也真诚希望广大的读者提出宝贵的意见,无论是对这套丛书,还是对我们的医疗保健工作,我们都会认真倾听和努力更正。

为此,我们真诚感谢阅读这套丛书的所有的读者,感谢在我们医院就诊的所有的患者,同样,我们还十分感谢这套丛书的编者,使得这套丛书更贴近实际,更具有可读性。

中国人民解放军第 306 医院

院长 邹德威

政委 白学平



前言 Preface

脑血管疾病是严重危害人类生命健康的常见疾病,是导致人类死亡的主要原因。全球每年由于脑血管病死亡者 440 万。在我国,脑血管病的危害更为严重,我国目前有脑血管病人 700 万,年死亡人数 120 万,病死率位占死因第二位;每年约有 150 万新发脑血管病病人。在现存的脑卒中患者中,约 75% 不同程度的丧失了劳动能力,40% 重度致残。北京地区,因脑卒中所致的死亡已跃居死亡原因的第一位。脑血管病形势非常严峻。而且目前我国脑血管病复发率非常高,达到 20%,远高于全球 12% 的水平。脑血管病防治费用也是很惊人的。去年,全国脑血管病直接住院费用 97 亿元,加上二级预防和康复,全国全年花费达 300 亿元。近年来,脑血管病的发病率不断上升,并出现低龄化趋势,越来越多的年轻人步入了脑血管病的行列。因此,普及脑血管病的防治知识迫在眉睫。

当今医学的发展已经将脑血管病的研究深入到分子和基因水平,能够治疗很多以前无法治愈的疾病,但是对于大众的防病治病知识的普及尚未到达应有的程度。只靠医学专家抢救屈指可数的病人不能达到增强民族体质的目的,只有每个普通老百姓都了解了健康的生活习惯、基本的救治知识,国民健康水平才能得到整体提高。因此,我们将脑血管病的基本知识以及患者最希望了解的问题,以国内最新版的《脑卒中防治指南》为指导,结合我们的工作经验,以问答形式逐一进行了讲解。全书的写作前后连贯,从简至难,图文并茂,既通俗

易懂又具备专业讲解,做到将高深复杂的专业知识简单形象化,力求读者看后能够对脑血管病有一个基本的认识,并纠正以前的一些误区。希望该书能够成为脑血管病患者的良师益友,成为脑血管病患者家庭的健康指南。

全书共8章,其中基础知识部分主要介绍脑血管病的各种基本概念、理论;患者必读部分主要介绍脑血管病与其他疾病的关系、脑血管病的危险因素;导医解读部分主要介绍患者到医院就诊常需做的检查检验项目及意义;走出误区部分主要针对患者常问到的错误想法给予纠正;家庭治疗部分主要介绍脑血管病的常用药物以及如何进行康复治疗;家庭疗养、保健妙计部分主要介绍如何进行生活规律的调整从而减少脑血管病的发生;防患于未然部分主要介绍脑血管病的一级预防以及二级预防知识。

本书的作者长期从事脑血管病的防治和临床医疗保健、康复工作,均为经验丰富的专业临床医师,本书所谈的各种问题,均来自于与患者直接接触的临床医师手笔,是理论联系实际的佳作。但由于本人水平有限,书中不足之处,恳请广大读者批评指正。

蔡艺灵



目录 Contents

第1章 脑血管病基础知识(1)

1. 什么是脑血管病? / 1
2. 为什么急性脑血管病又被称为脑卒中? / 1
3. 中风和脑卒中是一回事吗? / 2
4. 脑卒中如何分类,包括哪些疾病? / 2
5. 脑梗死分为几类? / 3
6. 什么叫作脑血栓形成? / 3
7. 什么叫作脑栓塞? / 3
8. 什么叫作心源性脑栓塞? / 4
9. 什么叫作非心源性脑栓塞? / 4
10. 脑血栓形成和脑栓塞有什么不同? / 5
11. 什么叫作腔隙性脑梗死? / 6
12. 什么叫作分水岭梗死? / 6
13. 什么叫作短暂性脑缺血发作? / 7
14. 短暂性脑缺血发作是由什么原因造成的? / 7
15. 为什么说短暂性脑缺血发作是脑梗死先兆? / 7
16. 什么是脑出血? / 7
17. 脑出血的常见原因是什么? / 8
18. 脑出血会出现何种症状? / 8





19. 什么是蛛网膜下腔出血? / 9
20. 蛛网膜下腔出血有什么症状? / 9
21. 什么叫作颅内静脉窦血栓形成? / 10

第2章 脑血管病患者必读(12)

1. 人为什么会得脑血管病? / 12
2. 心脏疾病与脑血管病有关系吗? / 12
3. 心律失常也会导致脑卒中吗? / 13
4. 冠心病与脑卒中有关系吗? / 13
5. 什么叫作脑心综合征? / 14
6. 脑卒中对心脏的影响主要表现在哪里? / 14
7. 高血压和脑卒中有何关系? / 14
8. 高血压引起脑血管病的机制是什么? / 15
9. 降压过度也会导致脑卒中吗? / 15
10. 为什么血压不高也会发生脑出血? / 16
11. 脑梗死患者应如何控制血压? / 17
12. 脑出血患者应如何控制血压? / 17
13. 动脉粥样硬化与脑卒中有何关系? / 18
14. 动脉粥样硬化怎样导致卒中? / 19
15. 糖尿病与脑血管病有什么样的关系? / 19
16. 化验了血糖,如何知道自己是否患了糖尿病? / 20

附2A 最新糖尿病诊断标准 / 20

17. 为什么糖尿病与脑血管病有很大关系? / 21
18. 糖尿病性脑血管病多由什么诱因引起? / 22
19. 血脂对脑卒中有影响吗? / 23
20. 常见的血脂检验包括哪几项? / 24
21. 生活中应该如何注意控制胆固醇摄入? / 25
22. 高脂血症应该如何进行运动? / 25
23. 高脂血症应该如何进行饮食调整? / 25
24. 高脂血症如何药物治疗? / 26
25. 肥胖的人容易得脑卒中吗? / 27
26. 如何判断肥胖程度? / 27



27. 什么叫作代谢综合征? / 28
28. 什么叫作“死亡五重奏”? / 28
29. 代谢综合征对脑卒中有什么影响? / 28
30. 打呼噜也能导致脑血管病吗? / 29
31. 睡眠呼吸暂停综合征对脑血管病有哪些影响? / 29
32. 睡眠呼吸暂停综合征的原因是什么? / 29
33. 睡眠呼吸暂停综合征的临床表现都有什么? / 30
34. 睡眠呼吸暂停综合征有什么危害? / 30
35. 如何治疗睡眠呼吸暂停综合征? / 31
36. 动脉炎也会造成脑卒中吗? / 32
37. 为什么要警惕“脑鸣”? / 32
38. 头痛和脑卒中有什么关系? / 32
39. 手足麻木是脑卒中的表现吗? / 33
40. 为什么说眩晕不可小视? / 33
41. 嘴歪眼斜一定是脑卒中吗? / 34
42. 看东西重影(视物成双)跟脑卒中有什么关系吗? / 34
43. 出现哪些症状应怀疑脑卒中? / 35
44. 为什么说脑卒中是中老年人的“第一杀手”? / 35
45. 怀疑有可能是脑卒中应该怎么办? / 36

第3章 脑血管病导医解读(38)

1. 脑卒中患者入院后常规化验有哪些? / 38
2. 脑卒中患者入院后常做的检查有哪些? / 39
3. 头颅CT检查对脑卒中有哪些意义? / 40
4. 什么叫作CTA? 和CT检查是一回事吗? / 41
5. 为什么有的脑卒中患者CT检查正常? / 41
6. 为什么有的脑卒中患者CT检查异常可以没有症状? / 42
7. 什么叫作磁共振? 磁共振检查同CT检查有何不同? / 42
8. 什么叫作DSA检查? 有什么意义? / 43
9. 颈部血管彩色超声对脑卒中有什么意义? / 44
10. 脑电图和脑电地形图检查对脑卒中有什么意义? / 44
11. 经颅多普勒超声(TCD)对脑卒中有什么意义? / 44



12. 同位素检查对脑卒中有什么意义? / 45
13. 什么叫作静脉溶栓治疗? / 46
14. 静脉溶栓治疗有什么风险? / 46
15. 静脉溶栓治疗对所有脑梗死病人都适用吗? / 47
16. 什么是降纤治疗? / 47
17. 什么叫作抗凝治疗? 是否必要及安全? / 47
18. 为什么抗凝溶栓过程中需要多次反复查血? / 48
19. 为什么脑血管病病人要长期应用抗血小板药物? / 49
20. 抗凝治疗和抗血小板治疗是一回事吗? / 50
21. 什么是活血化瘀治疗? / 50
22. 哪些脑卒中患者需要住进神经重症监护室(NICU)? / 50
23. 为什么有的病人入院后病情会加重? / 51
24. 脑疝是什么? 为什么脑血管病患者会出现脑疝? / 51
25. 为什么脑血管病患者会出现消化道出血? / 52
26. 脑卒中患者为什么出现深静脉血栓? / 52
27. 脑卒中后并发深静脉血栓有什么危害? 怎样治疗? / 53
28. 为什么脑卒中病人会发热? / 53
29. 为什么脑卒中患者会出现肢体抽搐? / 54
30. 什么是脑心综合征? / 55
31. 为什么得了脑血管病会出现精神症状? / 55
32. 为什么脑血管病病人会出现睡眠障碍? / 57
33. 脑卒中后睡眠障碍的临床表现如何? 怎样治疗? / 57
34. 为什么说昏迷表明脑血管病危重? / 58
35. 什么叫作神经介入医学? / 59
36. 神经介入检查和治疗的安全性怎样? / 59
37. 什么叫作脑血管造影? / 60
38. 哪些患者应该做脑血管造影检查? / 61
39. 脑血管造影(神经介入检查治疗)前应该做什么准备? / 62
40. 脑血管造影后应该注意些什么? / 63
41. 脑血管壁为什么会有斑块? / 63
42. 血管壁斑块有什么危害? 怎样治疗? / 64

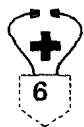




43. 什么叫作支架置入术? / 65
44. 什么叫作球囊扩张血管成形术? / 65
45. 颈动脉狭窄有什么表现? 如何检查? / 66
46. 何谓颈动脉支架置入术? / 66
47. 颈动脉支架置入术的优缺点? / 67
48. 颈动脉支架置入术的治疗效果如何? / 68
49. 哪些病人适合做颈动脉支架置入术? / 68
50. 哪些病人不适合做颈动脉支架置入术? / 69
51. 如何诊断椎-基底动脉狭窄? / 69
52. 如何治疗椎-基底动脉狭窄? / 70
53. 何谓椎-基底动脉支架置入术? / 70
54. 椎-基底动脉支架置入术的优点? / 71
55. “锁骨下动脉盗血综合征”是如何造成的? 有什么表现? / 71
56. 如何诊断锁骨下动脉狭窄? / 71
57. 锁骨下动脉狭窄的病人需要做治疗吗? / 72
58. 何谓锁骨下动脉狭窄支架置入术 / 73
59. 锁骨下动脉支架置入术的优点? / 73
60. 何谓颅内动脉支架置入术? / 73
61. 哪些病人需要做颅内动脉支架置入术? / 73
62. 哪些病人不适合做颅内动脉支架置入术? / 74
63. 什么叫作保护伞(栓塞保护装置)? / 74
64. 什么情况下需要使用保护伞? / 74
65. 只要脑血管狭窄就可放支架吗? / 75
66. 支架有使用期限吗? / 75
67. 脑血管的支架和心脏支架是一回事吗? / 75
68. 放了支架就万无一失了吗? / 75
69. 放置支架后应该怎样服用药物? / 76
70. 脑血管病动脉溶栓是什么样的过程? / 76
71. 静脉溶栓和动脉溶栓哪种治疗更好? / 76
72. 什么样的病人适合进行动脉溶栓治疗? / 77
73. 哪些病人不能做急诊动脉内溶栓治疗? / 77



74. 为什么有些病人需要做动脉溶栓和支架置入术? / 77
75. 急性脑梗死动脉溶栓加支架置入术后应该注意什么? / 77
76. 眼动脉溶栓有什么特点? / 78
77. 脑静脉窦血栓形成如何治疗? / 78
78. 脑静脉窦溶栓和动脉溶栓有什么不同? / 79
79. 何谓烟雾病? / 79
80. 烟雾病的病因及发病机制? / 79
81. 烟雾病有什么表现? / 80
82. 如何治疗烟雾病? / 81
83. 什么叫作颅内血管搭桥术? / 81
84. 哪些病人需要做颅内血管搭桥术? / 81
85. 哪些病人不能做颅内血管搭桥术? / 82
86. 颅内血管搭桥术的效果如何? / 82
87. 何谓颈动脉内膜剥脱术? / 82
88. 哪些病人需要做颈动脉内膜剥脱术? / 82
89. 哪些病人不适合做颈动脉内膜剥脱术? / 83
90. 颈动脉内膜剥脱术的治疗效果如何 / 83
91. 外科手术可以取出血栓吗? / 83
92. 什么叫作颅内动脉瘤? / 83
93. 什么情况下颅内动脉瘤会破裂? / 84
94. 动脉瘤破裂有什么症状? / 84
95. 动脉瘤破裂后危险有多大? / 84
96. 动脉瘤破裂患者需要做什么检查? / 85
97. 动脉瘤破裂后会出现哪些并发症? / 85
98. 如何治疗颅内动脉瘤? / 86
99. 颅内动脉瘤如何进行微创介入治疗? / 86
100. 哪些病人需要做动脉瘤栓塞术? / 86
101. 动脉瘤栓塞术的优缺点有哪些? / 86
102. 动脉瘤栓塞材料有哪些? / 87
103. 为什么有的动脉瘤栓塞时需要辅助材料? / 87
104. 何谓动脉瘤夹闭术? / 88





- 105. 哪些病人需要做动脉瘤夹闭术? / 89
- 106. 动脉瘤夹闭术手术效果如何? / 89
- 107. 高血压脑出血的患者如何治疗? / 89
- 108. 何谓高血压脑出血血肿清除术? / 90
- 109. 哪些病人不能做血肿清除术治疗? / 91
- 110. 什么叫作脑动静脉畸形? / 91
- 111. 脑动静脉畸形有什么症状? / 92
- 112. 脑动静脉畸形需要什么检查? / 92
- 113. 脑动静脉畸形如何治疗? / 93
- 114. 什么叫作动静脉畸形栓塞术? / 93
- 115. 哪些人需要行动静脉畸形栓塞术? / 93
- 116. 动静脉畸形栓塞术的优缺点? / 93
- 117. 何谓动静脉畸形切除术? / 94
- 118. 哪些病人需要行动静脉畸形切除术治疗? / 94
- 119. 哪些病人不能做动静脉畸形切除手术治疗? / 94
- 120. 什么叫作硬脑膜动静脉瘘? / 94
- 121. 硬脑膜动静脉瘘有什么症状? / 95
- 122. 硬脑膜动静脉瘘的患者需要什么检查? / 95
- 123. 如何治疗硬脑膜动静脉瘘? / 95

第4章 脑血管病走出误区(97)

- 1. 吸氧可以治疗脑卒中吗? / 97
- 2. 得了脑卒中可以自己在家服药治疗吗? / 97
- 3. 怀疑是脑卒中可以随便服用降高血压药物吗? / 98
- 4. 怀疑是脑卒中可以自行服用阿司匹林吗? / 98
- 5. 康复训练越多越好吗? / 98
- 6. 脑卒中的病人应该卧床休息吗? / 99
- 7. 使用助行器有助于行走? / 99
- 8. 在家锻炼和在医院锻炼是一样的? / 99
- 9. 每年输液1~2次可以预防脑卒中吗? / 100
- 10. 脑卒中急性期过后就不需要再用药了吗? / 100
- 11. “精神病”还是“神经病”? / 101

