

疾病与保健新概念丛书

中风 预防与康复 新概念

Z HONG FENG
YU FANG YU KANG FU

● 吕桦 / 编著

中风是中老年人
常见病，中风真的是
“中”了“风”吗？

了解 中风

预防 措施

治疗 关键

康复 方法

自我 保健

NEW



疾病与保健新概念丛书

中风预防与康复

新概念

吕 群 编著



世界图书出版公司

西安·北京·广州·上海

图书在版编目(CIP)数据

中风预防与康复新概念/吕桦编著. - 西安:世界图书出版西安公司, 2002.10

ISBN 7-5062-4808-5

I. 中… II. 吕…

III. ①中风-防治②中风-康复医学

IV. R743.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 030262 号

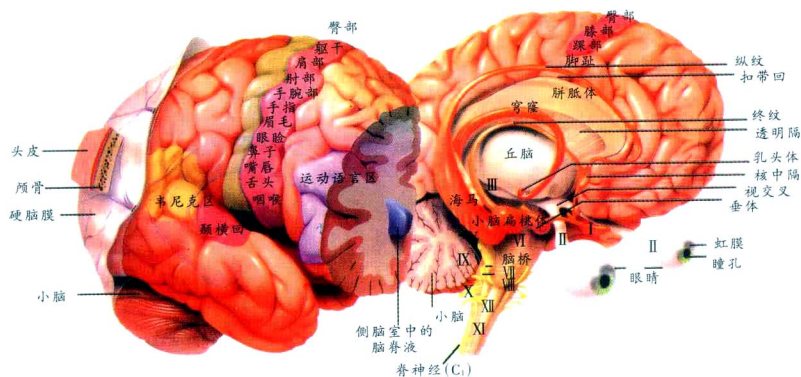
中风预防与康复新概念

策 划 方 戎
编 著 吕 桦
责任编辑 方 戎
封面设计 高宏超

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话 029-7279676 7233647(发行部)
传 真 029-7279675
E-mail wmcxian@public.xa.sn.cn
经 销 各地新华书店
印 制 长安第二印刷厂
开 本 850×1168 1/32
印 张 9.125
字 数 190 千字

版 次 2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5062-4808-5/R·499
定 价 18.00 元

☆ 如有印装错误,请与承印厂联系调换 ☆

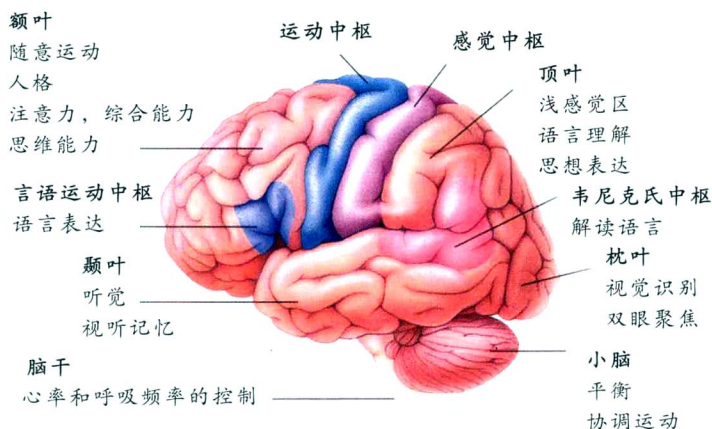


脑半球

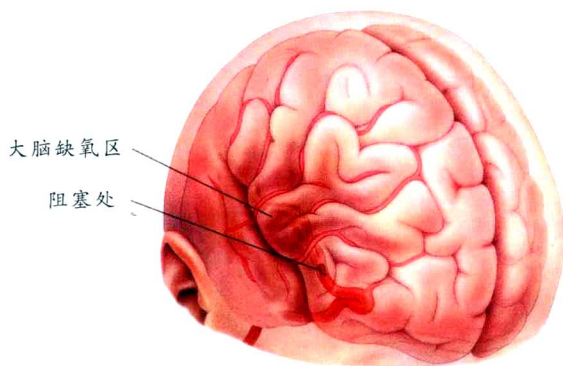
- 中央前回(运动区)
- 中央后回(感觉区)
- 韦尼克区(言语中枢)
- 额横回(听力)
- 运动言语区; 旁嗅区

颅神经(共 12 对)

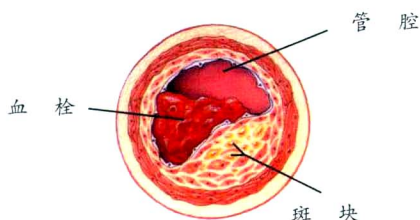
- | | |
|-----------------|------------------|
| (I) 嗅神经-嗅觉 | (VII) 面神经-面肌运动 |
| (II) 视神经-视觉 | (VIII) 听神经-听觉和平衡 |
| (III) 动眼神经-眼睛运动 | (IX) 舌咽神经-吞咽 |
| (IV) 滑车神经-眼睛运动 | (X) 迷走神经-胃肠道 |
| (V) 三叉神经-面部感觉 | (XI) 副神经-肩部肌肉 |
| (VI) 外展神经-眼睛运动 | (XII) 舌下神经-舌头 |



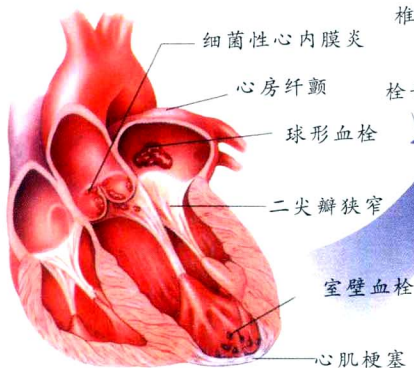
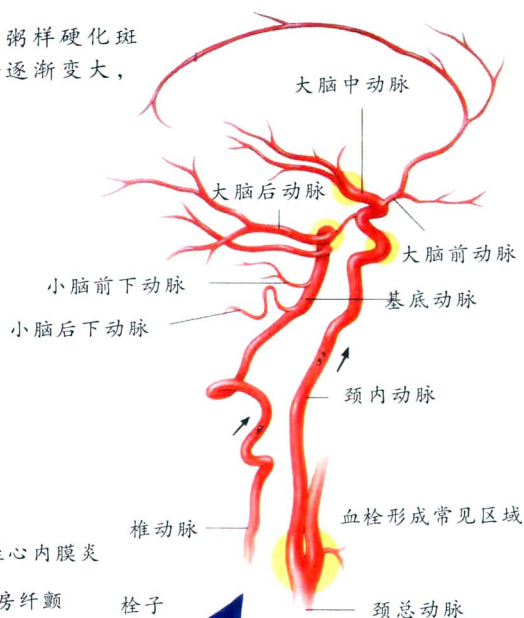
大脑分为两个半球：右半球控制身体左侧，左半球控制身体右侧。每个半球有四个脑叶，与小脑共同调控日常行为。



缺血性卒中



血栓形成于动脉粥样硬化斑块的粗糙表面上。血栓逐渐变大，最终阻断动脉。



血栓的整体或部分可以脱落，形成栓子，随血流运行，引起栓塞。栓子一般来源于心脏，许多心脏病可致血栓形成。



脑内出血

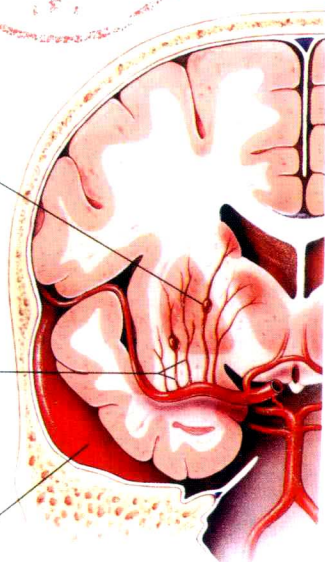
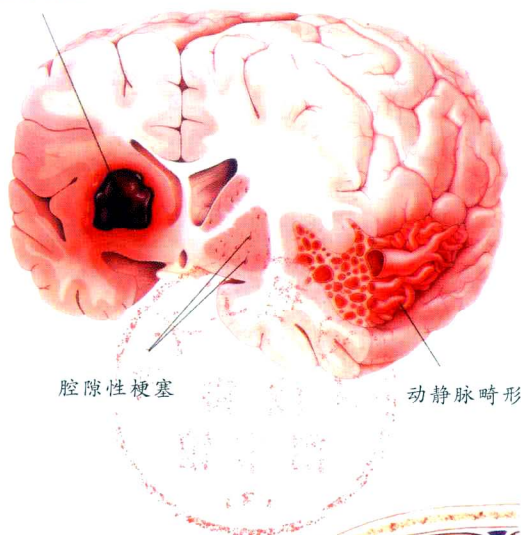
腔隙性梗塞

动静脉畸形

微动脉瘤

小动脉

蛛网膜下腔出血



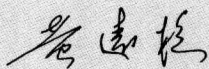
Xu

...

序

中风是一类严重危害人类健康的常见病、多发病，在许多国家心脏病、恶性肿瘤和脑血管病是病死率最高的3大疾病。改革开放以来，随着人们生活水平的提高和人口老龄化的加速，中风发病率逐年上升，其致残率、复发率、病死率也较高。如何广泛地开展中风知识宣传，更加全面地指导病人及其家属正确认识和对待疾病，进行积极有效的预防、治疗和康复，是当前许多国家的重点研究课题之一。

由陕西省人民医院吕桦副主任医师执笔编写的《中风预防与康复新概念》一书的出版，正适应了这一要求。作者结合自己多年的临床工作经验，根据实际工作中遇到的、医患双方共同关心和经常提出的一些问题，引用大量实例和最新研究成果，从生理、心理、社会等不同角度，中医、西医等不同侧面，介绍了中风的发病原因、临床诊断及从药物、饮食、心理、运动等方面进行治疗、康复、保健等有关知识和方法。内容丰富、资料翔实、重点突出、编排新颖、简明扼要、实用性强。既可供病人及家属阅读，也可供基层医护人员参考，同时也是中老年朋友防病益寿的家庭必备参考书。相信读者会喜爱这本书并从中得到指导和帮助。



2002年8月于西安

我是一名从事临床工作多年的神经内科医生。在工作中经常遇到很多患有高血压病、糖尿病等疾病的患者，由于缺乏相应的预防保健知识，不该发生中风而发生了中风；一些发生了中风的人又因为没有应急的常识而丧失了最佳的治疗时机，影响了机体的康复，甚至被死神夺去了宝贵的生命；还有一些中风患者因为治疗、康复措施不得当而使可以恢复的肢体留下了瘫痪等后遗症。每当看到中风给个人和家庭生活带来的巨大阴影和痛苦时，我的心就隐隐作痛。为患者在医院就诊之前的错误处置而遗憾，为患者不知道在疾病的过程中自己应该做些什么，乃至疾病持续进展发生了严重并发症而痛惜。这种痛惜促使我萌发了编写《中风预防与康复新概念》这本书的想法。通过这本书，我想告诉每一个具有中风危险因素的人，怎样才能有效地保护您的身体不被中风所困扰，在平时的生活中应该注意什么，出现了什么症状时，就是机体对您发出的警告。不幸发生中风时，应该采取哪些应急措施，才能争取抢救时间，并将损害程度降到最低。希望每一个具有中风危险因素的人及中风患者都能深刻认识到自己在预防和治疗中的重要性，了解成功的预防和治疗需要每一个个体及家人的积极参与，单靠医生的努力并不能达到最佳效果。只有具备一些相应的医学科学知识才能把握住自己疾病的每一个环节，有危险因素时及时发现、尽快消除，达到预防疾病的目的；患了疾病，正确处置，使机体早日康

复。这样，健康的金钥匙才能掌握在自己的手里。

本书的重点在预防和康复上，但要了解预防和康复的关键就必须了解疾病的一些基本知识，因此，每一个章节与前后内容都有一定的关联，需要请您随着我的思路认真通读、细心领悟。通过了解这些知识并加以运用，您的健康一定会从控制中获益。

为了适应当今社会快节奏的生活方式并使读者感到轻松、愉快，本书在编排上力求重点突出、层次分明、简明扼要、方便阅读。每一章节都有主题，每一内容中又将应当重点了解和注意的问题进行了提示，使时间紧张，没空通读的读者在读了这些提示后能很快搭建起治疗和预防的大体框架，进行实施。有时间通读的读者阅读后有更清晰的思路和条理。如果这本书能真正为读者解决一些实际问题，将是对我工作最好的褒奖，也是我莫大的安慰和荣幸。

本书在编撰过程中得到了全国著名神经病学专家、第四军医大学博士生导师黄远桂教授的悉心指导及陕西省人民医院各位同道的大力支持，同时也得到了家人的支持和鼓励，在此谨表示诚挚的谢意。

吕 桦

2002年9月

第一部分 中风的基本知识

第1章	健康人脑的血液循环	2
一	中风与脑血液循环的关系	2
二	脑血管的分布和特点	4
三	影响脑部血液供应的因素	9
第2章	中风的病因	12
一	脑血管壁病变	12
二	血液成分改变	14
三	血液动力学变化	15
四	其他因素	17
第3章	中风的先兆	19
一	短暂性脑缺血发作(TIA)	21
二	头痛、头昏加重	23
三	不稳定的血压升高	24
四	发作性眩晕出现	24
五	高血压患者出现鼻出血	25

第二部分 中风的诊断与治疗

第4章	中风的诊断	27
一	什么是中风	27
二	形形色色的中风	28
三	中风的基本症状	29
四	各类中风的临床特点	31

五	中风急性期化验检查及辅助检查内容	45
六	中风的后果	48
七	影响中风病情轻重的因素	56
八	与中风预后有关的因素	59
第 5 章	就诊过程中应了解和注意的问题	64
一	突发中风后的处理步骤	64
二	怎样向医生叙述病情	67
三	怎样配合医生查体	71
四	单凭经验能否诊断中风	71
五	头颅 CT 的重要性	73
六	头颅 CT、磁共振诊断中风的优缺点	75
七	腰推穿刺术的必要性	77
第 6 章	中风的治疗	80
一	中风的总体治疗原则	80
二	出血性中风的止血问题	86
三	缺血性中风不同时期的治疗原则	86
四	中风的手术治疗	88

第三部分 中风的康复治疗

第 7 章	与康复相关的知识	91
一	正确认识康复治疗的重要性	91
二	怎样判断患者瘫痪的程度	93
三	言语功能障碍的分类	94
第 8 章	中风急性期的康复计划	96
一	中风患者理想的卧位姿势（体位治疗）	96
二	瘫痪肢体的康复锻炼方法	99
	1. 按摩与肢体的被动运动	99
	2. 瘫痪肢体的主动运动和意念运动	104

第9章	中风恢复期的康复计划	108
一	床上训练	109
二	坐起训练	111
三	从坐位到站的训练	112
四	站立及站立平衡训练	113
五	行走训练	114
六	上肢及手功能的训练	115
七	作业治疗训练	117
第10章	中风后遗症期的康复计划	119
一	维持性的康复计划	119
二	中风患者轮椅的选择	120
三	轮椅使用中应注意的事项	121
四	康复训练中的注意事项	122
五	中风的预后与社会回归情况	123
第11章	言语功能障碍的康复方法和步骤	125
一	失语症的治疗原则	125
二	治疗失语症的具体步骤	127
第12章	中风病人的心理康复	132
一	脑部损伤所致心理过程障碍	133
二	中风病人的心理活动特点	135
三	中风病人的心理疏导方法	138

第四部分 中风的护理

第13章	中风急性期的护理方法	147
一	昏迷病人的护理及观察	147
	1. 昏迷病人的体位	147
	2. 昏迷病人的观察内容	147

3.	怎样给昏迷病人翻身拍背	149
4.	昏迷病人的口腔护理	152
5.	昏迷病人及呛咳病人的喂食方法	153
二	避免发生褥疮	155
三	怎样避免尿路感染	157
四	大便秘结患者的护理和治疗	158

第14章 中风的家庭护理

一	家庭护理的要求	161
1.	耐心、和蔼	162
2.	善于观察病情,做到“四个及时”	162
3.	时时重视预防	163
二	家庭护理的具体内容	164
1.	创造良好的居室环境	164
2.	维持病人的心理平衡	168
3.	注意病人的饮食	170
4.	注重防治并发症	170
5.	继续进行康复训练	171
6.	注意避免中风复发	172

第五部分 中风的预防

第15章 易患中风的人群

一	不可避免的危险因素	176
1.	年龄、性别、种族与中风	176
2.	中风家族史	177
二	中风相关性疾病	178
1.	高血压与中风关系密切	178
2.	糖尿病与中风有不解之缘	178
3.	脑动脉粥样硬化是中风的罪魁祸首	180

	4. 心脏疾患导致中风	182
	5. 其他与中风有关的慢性疾病	183
三	次要的危险因素	185
	1. 高血脂	185
	2. 长期吸烟、饮酒	185
	3. 肥胖超重	186
	4. 饮食因素	186
	5. 脾气急躁——A 型性格	187
四	其他因素	188
第16章	引发中风的“导火线”	189
一	过度疲劳	191
二	情绪波动	192
三	用力过猛	193
四	体位改变	194
五	气候突变	195
六	饮食不节及饮酒	197
七	观看电视	198
八	性生活	199
第17章	中风的预测	200
一	中风的自我检查方法	201
二	中风预测的种种手段	208
三	哪些人应当进行中风预测	212
第18章	预防中风应重点控制的疾病与方法	216
一	高血压	216
	1. 什么是高血压	217
	2. 什么是理想的血压	218
	3. 一旦发现高血压怎么办	219
	4. 治疗高血压的稳妥步骤	220
	5. 什么是理想的降压药	222

	6. 降压药物的选择	223
	7. 治疗高血压常见的误区	227
二	糖尿病	235
	1. 什么是糖尿病	235
	2. 糖尿病怎样确诊	236
	3. 患了糖尿病怎么办	236
	4. 糖尿病患者饮食治疗方法及其重要性	237
	5. 糖尿病的药物治​​疗	238
三	脑动脉粥样硬化	238
	1. 什么是动脉粥样硬化	238
	2. 脑动脉硬化的治​​疗	239
四	其 他	241
第19章	预防中风在生活中应注意的事项	243
一	吃得合理	243
	1. 正确控制饮食量	244
	2. 合理安排进餐次数	246
	3. 科学合理的进餐方式	247
	4. 注意饮食的营养结构	248
二	起居有常	255
三	适量锻炼	260
	1. 适合中老年人的运动方式	261
	2. 如何确定运动量是否适宜	261
	3. 适宜的锻炼持续时间	263
	4. 锻炼时的注意事项	263
四	心理平衡	264
	1. 保持良好的心态	264
	2. 学会松弛技巧, 消除紧张情绪	267
	3. 防止七情太过	270
五	特别建议	272

第一部分

中风的基本知识



这一部分讲述的是和中风密切相关的基本知识，可以帮助中风病人以及有可能发生中风的人群正确、全面地认识中风，了解中风治疗和预防的依据。从而积极主动地和医生配合，控制好自己的疾病，提高生活质量