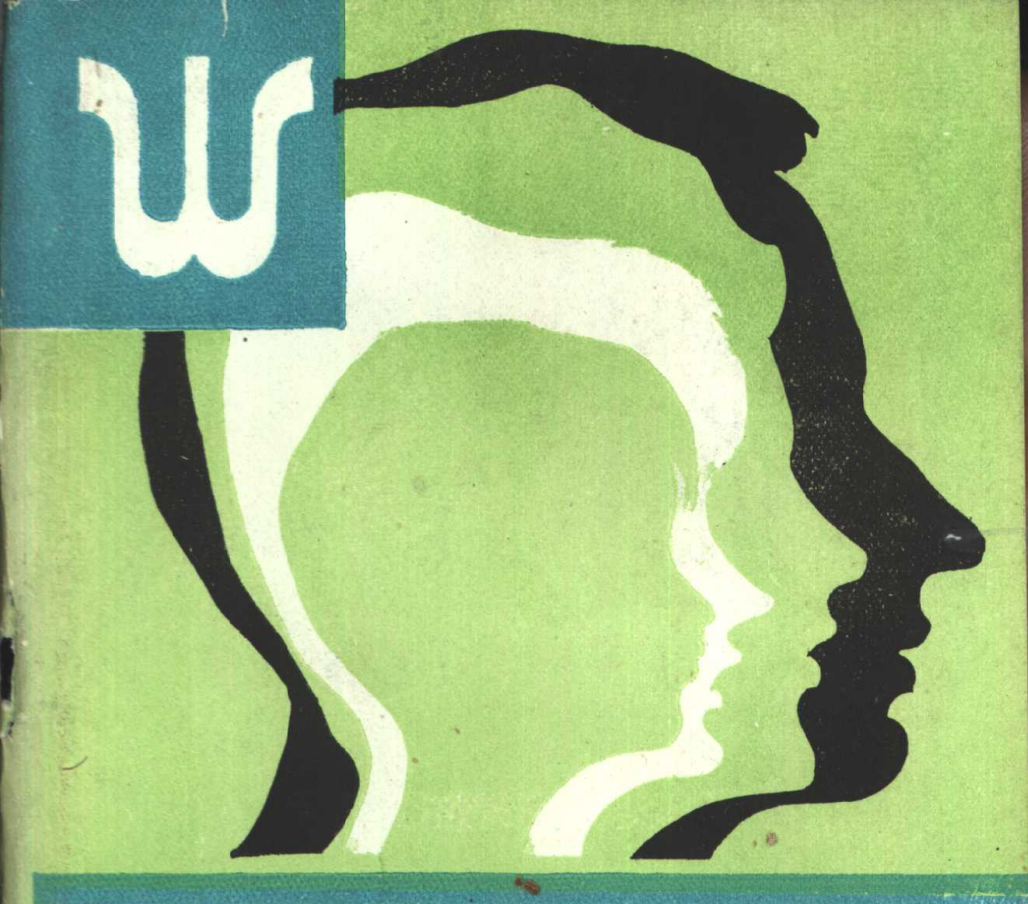




王东武 辜钦玉 编著

《卫生知识》丛书
第二辑

中风病人的 家庭康复

R473.2

1
2

重庆出版社

《卫生知识》丛书第二辑

中风病人的家庭康复

王东武 辜钦玉 编著

重 庆 出 版 社 1988年·重庆

责任编辑 罗 敏

封面设计 吴庆渝

技术设计 刘忠凤

王东武 辜钦玉 编著

中风病人的家庭康复

重 庆 出 版 社 出 版 (重庆长江二路205号)

新华书店重庆发行所发行 达县新华印刷厂印刷

*

开本787×960 1/32 印张3.625 插页 2 字数44 千

1988年9月第一版 1988年9月第一版第一次印刷

印数: 1—13,150

+

ISBN 7-5366-0584-6/R·34

科技新书目177-323 定价: 0.95元

傳播衛生知識，為人
民健康造福。

陳敏章

一九六二年四月

中华人民共和国卫生部陈敏章部长题词

為健康教育服務

祝賀衛生知識叢書出版

吳階平 一九八二年

中華醫學會會長，著名醫學專家

吳階平敬題題詞

《卫生知识》丛书第二辑编委会

主 编 张弘谋 副主编 陈 洛 靳 鸣
编 委 (以姓氏笔划为序)

马有度 李 宋 张弘谋 陈 洛
郑惠莲 周继福 罗 敏 靳 鸣

致 读 者

《卫生知识》丛书第二辑现在同大家见面了。第一辑自1986年9月出版以后，由于内容实用，文字通俗，凡具备高小文化即可阅读，篇幅简短，每册2~3万字，所以深受群众的欢迎，很快脱销。为满足读者的需要，于1987年4月又重印一次。

在医学科普的百花园中，这束小花能受到读者的如此厚爱，正说明丛书满足了群众渴望健康与长寿的要求。它不仅介绍了衣食住行及生老病死的卫生常识，还奉献给大家常见病、多发病的防治与护理知识。从而增强了群众的自我保健能力，有助于提高中华民族的健康水平和卫生科学水平。

整套丛书约50册，分四辑，将于数年内出齐。我们衷心感谢大家对丛书的信任与关心，并恳求广大读者不断提出宝贵意见，使丛书质量进一步提高，真正成为您健康与长寿的顾问。

《卫生知识》丛书编委会

1987年10月于重庆

前 言

脑血管疾病、心脏病与恶性肿瘤,是威胁人类生命的三大疾病,而脑血管疾病又是最主要的一个。它不仅死亡率高,而且致残率也很高。您家中和亲友中有脑血管疾病(中风)的病人吗?在康复中如何照料他们吃饭、解便、穿衣、睡觉?他们想的是什么?对他们如何治疗?怎样教他们进行锻炼?怎样防止第二次发病等等问题,一定是您很感兴趣的。这本小册子是根据长期临床工作中,病人和家属向医生提出的及群众来信中所咨询的问题,选择部分有代表性的,以通俗的语言,介绍一些简单易行、家庭中能做到的办法。希望对您有所帮助,祝您的亲人早日康复。

编者

1986年10月于重庆

第三军医大附二院

目 录

1. 人的大脑有哪些基本特点? (1)
2. 人的大脑有哪些主要的血管? (3)
3. 什么是中风? (4)
4. 什么是脑溢(出)血? (6)
5. 什么叫做蛛网膜下腔出血? (8)
6. 什么是小中风? (11)
7. 脑血栓形成是怎么回事? (13)
8. 脑栓塞是怎么回事? (14)
9. 什么是中风不语? (16)
10. 什么是瘫痪? (18)
11. 什么叫三偏综合征? (20)
12. 偏瘫的肢体为什么会自发的痛? (21)
13. 中风后患者不断打嗝怎么办? (22)
14. 中风后病人为什么夜间不睡? (24)
15. 康复中的病人为什么会发生抽筋? (26)
16. 病人尿失禁怎么办? (28)
17. 所有中风的病人治疗都一样吗? (30)
18. 中风后康复包括哪些内容? (31)
19. 中风康复中的病人有什么心理特点? (33)
20. 怎样对待中风后病人? (34)
21. 哪些病人可以转入家庭康复? (36)

22. 床旁保护架应放在哪一侧? (37)
23. 康复病人饮食上应注意什么? (38)
24. 哪些中药有降血脂的作用? (40)
25. 哪些食物可以降低血脂? (42)
26. 生了褥疮怎样办? (43)
27. 怎样预防褥疮? (45)
28. 怎样防止关节挛缩? (47)
29. 半身不遂可以治好吗? (49)
30. 恢复期病人的偏瘫有哪些特点? (51)
31. 怎样进行早期锻炼? (52)
32. 大关节怎样进行功能锻炼? (53)
33. 卧床时怎样练习肢体功能? (55)
34. 怎样练习坐起和站立? (57)
35. 怎样练习走路? (59)
36. 怎样掌握步行练习的运动量? (61)
37. 怎样进行上下楼梯练习? (62)
38. 怎样护理偏瘫病人的皮肤? (64)
39. 怎样为偏瘫病人清洁口腔? (66)
40. 怎样给瘫痪病人洗头、擦澡? (67)
41. 怎样给偏瘫病人换衣服? (69)
42. 如何为偏瘫病人换床单? (70)
43. 瘫痪的肢体能用热水袋吗? (71)
44. 偏瘫病人睡觉的姿势怎样才合适? (72)
45. 怎样给病人测量血压? (73)
46. 康复中的病人血压高好还是低好? (76)
47. 常用的降血压药物有哪些? (77)

48. 服用降压药物应特别注意哪些事项? (79)
49. 偏瘫病人都能用血管扩张药吗? (81)
50. 维生素E能防止动脉硬化吗? (82)
51. 能量合剂对中风康复中的病人有帮助吗? (83)
52. 常用的神经营养药物有哪些? (84)
53. 中医怎样治疗偏瘫? (86)
54. 偏瘫病人家庭按摩主要的手法有哪些? (88)
55. 如何对偏瘫恢复期病人进行按摩? (90)
56. 日常生活动作训练包括哪些项目? (91)
57. 怎样帮助中风后病人恢复语言? (93)
58. 如何帮助病人恢复手的精巧动作? (94)
59. 在家康复的病人出现哪些情况要送医院? (97)
60. 中风还会第二次复发吗? (99)
61. 出现哪些情况说明是第二次中风? (101)
62. 怎样预防第二次中风? (102)
63. 中风后病人恢复工作以后还要注意哪些事情? (104)

1. 人的大脑有哪些 基 本 特 点？

目前世界上没有任何一种机器，能赶上人类大脑复杂的功能，人的思维、运动、感觉等都是在大脑支配下进行的。人的脑子可分为大脑和小脑两个部分，前端的是大脑，后边的是小脑。大脑又可分为左右两个半球，左侧半球管理右侧肢体的功能和语言，右侧半球管理左侧肢体的功能。每一个大脑半球又分为额、颞、顶、枕四叶（图1）。额

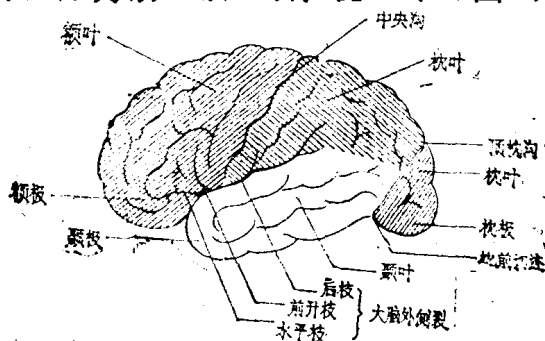


图1 大脑半球分叶示意图

叶主要是管理精神活动、记忆、运动；颞叶主要管理听觉和语言；顶叶主要管理感觉；枕叶管理视觉。小脑主要管理身体的平衡。总之，人的一切活动在大脑中都有相应的管理中心（图2），任何一个管理中心有了病，它所管理的那一部分功能就出现障碍。如在额叶后部和顶叶有病时，便出现对侧肢体瘫痪和皮肤失去对冷、热、痛的感觉。

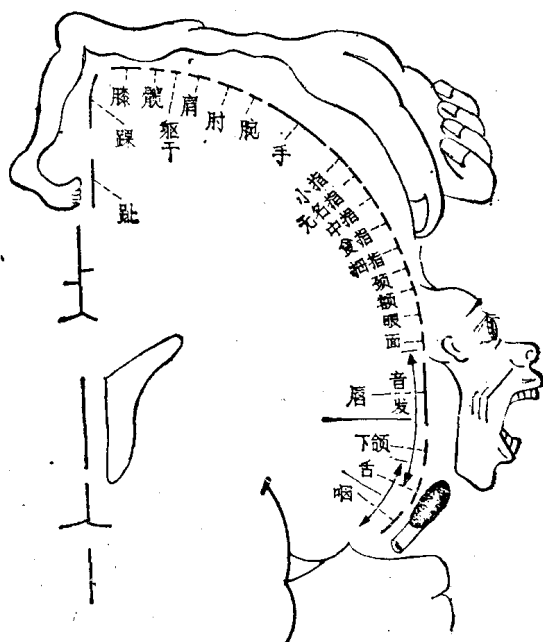


图2 大脑皮质上对人体各部位活动的管理中心示意图

2. 人的大脑有哪些 主要的血管？

一个成年人，脑的重量约1.4公斤左右，仅占全身重量的2~3%，而整个脑每天需要144克的葡萄糖，每分钟要消耗氧气45毫升。这些营养物质和氧气都是由约750~1000毫升的血流供给脑部的。如果血流阻断10~30秒钟，神经细胞就会受到损害，如果血流阻断30分钟，神经细胞尽管活着，也丧失了功能，再也不会恢复。

脑的血管有两个系统：颈内动脉系统和椎-基底动脉系统。颈内动脉系统比较大，大脑的前3/5是由此系统供血的；椎-基底动脉比较小，只有颈内动脉的一半，主要供应大脑的枕叶、颞叶和小脑等部位。这两个血管系统有病时，都被称为脑血管病变。

3. 什么是中风？

中风又叫脑卒中，就是大家叫的半身不遂或半边风。实际上是由于供应脑的血管发生病变而产生的一套症状，即医生常称的急性脑血管病或脑血管意外。

脑血管疾病是对人类危害最大的疾病，它和心血管病、恶性肿瘤并列，成为人类病死率最高的三大疾病。脑血管疾病不仅死亡率高，即使侥幸活下来的人，90%都留有这样或那样的后遗症，给个人、家庭和社会都带来很大危害。

脑血管意外按发病原因可分为两大类。一类是血管被堵住了，血流不通，使脑子失去血液供给，叫做缺血性脑血管病，这一类有三个病：暂时性脑供血不足发作（又叫小中风）、脑血栓形成及脑栓塞；另一类是由于血管破裂，血液从血管里流到脑子里，形

成血块破坏和压迫脑组织，叫做出血性脑血管病，这一类有两个病：脑溢血（也叫脑出血）和蛛网膜下腔出血。

051227

4. 什么是脑溢(出)血?

脑溢(出)血是出血性脑血管病的一种,也是最严重的一种,又叫做出血性卒中。高血压是脑溢(出)血的最常见病因,一般发生在长期患高血压的病人,当血压突然升高时,脑血管破裂出血而致病。少数病人可由于脑子血管畸形或血液病出血而发病。脑出血常常发生在活动或用力以及高度紧张、情绪波动时,因而多数病人都是在白天突然发病。脑出血的症状和体征,主要由出血部位和出血量的大小来决定。约80%的脑出血都发生在大脑半球。起病时,病人常突然头痛,接着口眼歪斜、半身不遂、恶心呕吐、大小便流在裤子上,有的病人还可能全身抽筋、昏迷不醒、呼吸不规则、鼾声如雷,严重者呕吐咖啡样液体。遇到上述情况,若病人清醒要使其保持安静,平卧于床