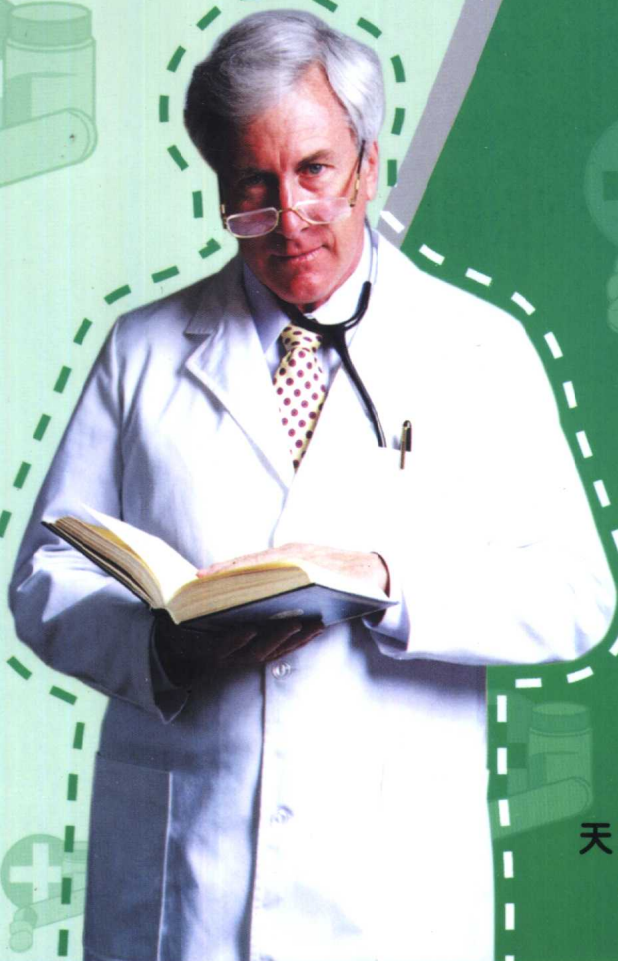


王晋源 主编

你有脑中风 的危险吗



天津科技翻译
出版公司



你有脑中风 的危险吗

主 编 王晋源

编 委 郭 强

安 祥

王晋源

贾亚萍

葛志弘

咎玉邦

王月兰

白建国



天津科技翻译
出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

你有脑中风的危险吗/王晋源主编. —天津:天津科技翻译出版公司, 2002.9

ISBN 7-5433-1542-4

I. 你… II. 王… III. 中风-防治 IV. R743.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 057810 号

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:邢淑琴

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87893561

传 真:022-87892476

E - mail: tsthc@public.tpt.tj.cn

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司印刷

发 行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32开本 4.625印张 95千字

2002年9月第1版 2002年9月第1次印刷

定价:8.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

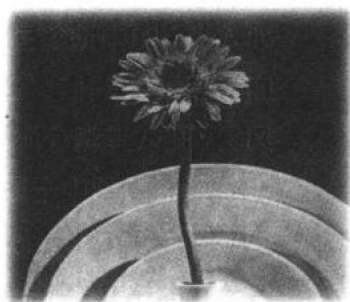
序

脑中风是严重威胁中老年人身体健康的疾病，其致残率、死亡率很高，且发病率有逐年上升的趋势。据临床观察，大部分脑中风病人发病前都有一些先兆，若能及时发现这些先兆并进行预防，常可阻止脑中风的发生。因此，向全社会介绍并普及脑中风的发病起因、危害，预防、治疗和饮食起居等人们所关心的知识就变得越来越重要。

本书以浅显的语言，向读者介绍了防治脑中风的新观点，尤其是对脑中风患者在康复期容易产生的盲目锻炼及家庭成员对其“超保护”的现象，明确指出了其危害，它也是我们对脑中风患者在康复期最容易产生的误区。对此，本

书阐述了国外康复医学的新观点，并传授以科学的方法。既可作为脑中风患者及家属身边的家庭医生，又可作为医务工作者的参考书。

祝您有个健康的体魄，同时享受健康的生活。



目 录



第 1 章 脑中风危险自测

测一测自己的积分	3
脑中风的定义	5
脑中风的症状及危害	6
中风偏瘫、老年痴呆症的临床特征	10
中风偏瘫、老年痴呆症的预防与治疗	11
脑袋会“爆炸”吗	14
高血压与脑中风	17
瞬间局部脑缺血	20
体瘦老人易患中风	24

第 2 章 哪些因素会导致脑中风

被动吸烟增加中风危险	27
长期大剂量服用阿司匹林,可能导致脑中风	28
感染亦可导致中风	29
高血压脑出血	31
坏脾气与中风	32
中风与母亲遗传有关	34

第3章 如何预防脑中风

富含钾质食物有助减少中风危险	37
男性常喝牛奶可防中风	38
抵御中风靠锻炼	39
适度饮酒可减少中风危险	41
防中风有“三戒”	43
秋冬防中风	45
喝葡萄酒可降低中风风险	47
女性“快走”可预防中风	49
每天一苹果,中风自然除	50
喝绿茶能预防中风	52
预防中风六字诀	53
梳头 10 分钟预防脑中风	55
维生素 E 能降低心脏病和中风的死亡率	56
中风的药膳食疗	59
防中风该注意的饮食事项	63

第4章 得了中风怎么办

脑中风的急救处理	69
脑中风的“针灸基准急救手法”	73
脑中风的“预防”和“特色疗法”	77

第5章 家人如何帮助脑中风病人

如何帮助失语症的病人沟通	81
--------------	----

康复锻炼的注意事项	86
康复锻炼的几个问题	89
中风后瘫痪病人的功能锻炼	93
中风康复不宜“超保护”	95

第6章 加强保健,远离脑中风

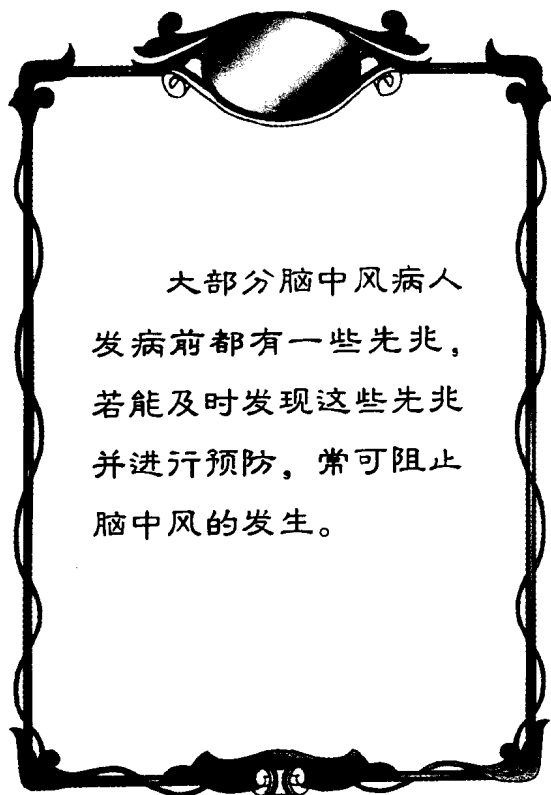
减少危险因子	103
高血压是脑中风大敌	105
高血压与高血压病不同	107
何谓白衣性血压	109
为何高血压是脑中风的大敌	111
糖尿病为万病的根源	112
减少坏胆固醇可防止脑中风	114
烟对于人体百害而无一利	118
烟所造成的害处	119
酒和药的摄取要适可而止	120
大量饮酒后,用力排尿必须要注意	121
肥胖没有好处	123
减肥要从饮食和运动的平衡开始	124
危险的“减肥药”或“减肥食品”	126
心律不齐必须要注意	128
会致命的心肌梗死	130
血管随着高龄化而老化	131
男性容易罹患脑中风	133
多血症	134

饮食生活是一切的基础	134
更换为低脂肪食品	137
食物纤维可以防止高脂血症	139

第 1 章

脑中风危险自测





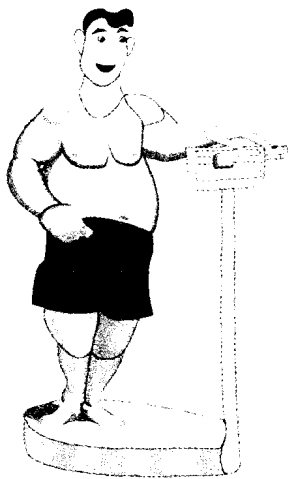
大部分脑中风病人
发病前都有一些先兆，
若能及时发现这些先兆
并进行预防，常可阻止
脑中风的发⽣。

测一测自己的积分

脑中风是严重威胁中老年人身体健康的疾病,致残率很高,发病率有逐年上升的趋势。据临床观察,大部分脑中风病人发病前都有一些先兆,若能及时发现这些先兆并进行预防,常可阻止脑中风的发生。

临床统计资料显示,脑中风的常见危险因素及先兆是:

- 高血压。
- 高血脂症。
- 糖尿病。
- 冠心病或心房纤颤。
- 有烟酒史。
- 有口服避孕药史。
- 一过性头痛。
- 阵发性眩晕。
- 一侧肢体麻木或无力。
- 手握物体时无意中失落。





- 突然失语和构词困难。
- 一时性吞咽困难或一侧面瘫。
- 一眼突然失明或偏盲。

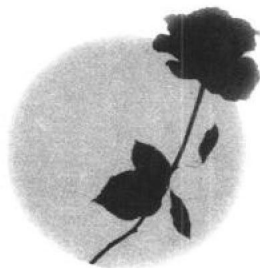
以上各项,前 8 项每项按 5 分计算,后 5 项每项按 10 分计算,中老年人积分若超过 20 分,即应到医院进行全面检查,

寻找病因和潜在的病理状态,进行必要的治疗。一般来说,积分越高发生脑中风的危险性越大,若积分达 40 分以上,更应积极预防治疗。

脑中风的预防,首先是治疗原发病,如对高血压、高脂血症、冠心病、心房纤颤、心功能不全、糖尿病等进行积极治疗。实践证明,若这些原发病得不到控制,将大大增加脑中风的危险性。

养成良好的生活和饮食习惯也很重要。要适应低脂肪、低热量、低糖和中等量食盐的饮食方式;戒烟限酒;多吃含钾较多的食物,如水果、黄豆、海带、蘑菇、蔬菜等;坚持体育锻炼,适当减轻体重;保持乐观情绪,正确面对现实,避免紧张、焦虑、恐惧、抑郁等不良情绪。

对积分过高,或短暂性脑缺血反



复发及原有中风病史近期症状反复者，要给予药物治疗，如口服藻酸双酯钠、肠溶阿司匹林等，必要时也可静脉点滴低分子右旋糖酐、脉络宁等。特别是在冷暖交替的初冬季节，对存在多种危险因素的中老年人，要注意预防脑中风的发生。

脑中风的定义



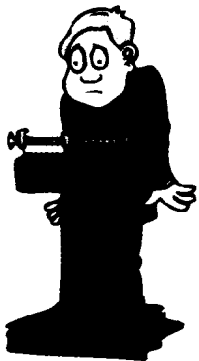
脑中风，简称“中风”。由于发病急剧，变幻多端，一如风之善行而数变，突如其来，防不胜防，来去如风，故名“中风”。

脑中风，古称“卒中”，见于《黄帝内经·素问·本病论》：“民病卒中偏痹，手足不仁……”

现代医学的脑溢血、脑血管破裂、脑血栓形成、脑血管栓塞、脑梗死、脑血管痉挛等，以及传统医学的偏瘫，所谓“手足不仁”、“半身不遂”、“口歪眼斜”等中风后遗症现象，都与本病大同小异。

各种紧急病症，发作时机难以掌握，无论昼夜寒暑随时随地都有可能发生。可是，就医前的及时施救绝对必要，也绝对可以避免任何可能的后遗症。

脑中风的症状及危害



传统医学的最高健康理想目标，在于追求天人合一，达到自然、平衡、和谐的境界。然而，吾人身处自然界、人类社会之中，外有六气，内有七情；外有世事，内有心机。得失成败，顺逆变迁；盈虚消长，随时更迭。疾病时有发生，防不胜防。

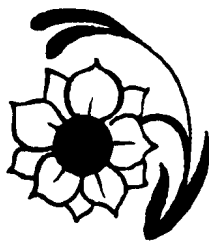
古典的说法

中风之病，突如其来，古典文献所云，颇堪警惕：

隋·巢元方：“(中风)其状奄忽不知人，喉里亿亿然有声，舌强不能言。”(摘自卷一“风亿候”)

“(瘫痪)其状半身不遂，肌肉偏枯，小而痛，言变，智不乱。”(摘自卷一“风偏枯候”)
“偏风者，风邪偏客于身一边也，……其状或不知痛痒，或缓纵。”(摘自卷一“偏风候”)

元·朱震亨：“肥人中风，口斜、手



足麻木,左右俱作痰治。”

清·林之翰:“肥人多中风。”

清·李用粹:“平人手指麻木,不时晕眩,乃中风先兆。”

近人·丁甘仁:“体丰者,气本虚;湿胜者,痰必盛。”



现代的说法

临床经验显示,脑中风患者发作时的症候情况,综合归纳古今,大抵如下:

大多数脑中风患者,发生在55~67岁的高血压病人。但近年来,由于高脂肪食物的普及,病患年龄层已有明显降低趋势,20~30岁的青壮年龄临床案例已多见。

脑中风发作,常在活动中起病,突然发生昏迷、偏瘫、语言障碍等现象。在睡梦中发生的案例较少。

患者发作时,有的甚至毫无征兆。然而,病情变化多端,而且发展迅速,令人措手不及,延误治疗。大多数患者及其家人,以病时未能及时发现其严重性与危险性,导致难以挽救之悲剧。



患者分布情形

有些来自遗传基因。高血压患者，潜在的危险最多；其次为糖尿病患者；再其次为情绪急剧变化，包括突然的兴奋过度、愤怒过度、悲郁过度、紧张过度等。较为特别的案例，包括便秘患者排便时用力过度，以及众人之前打喷嚏时，顾及礼貌，强力捏住鼻孔，竟造成气血逆流乱窜，导致脑血管栓塞中风。

有些中风患者，并不属于脑血管破裂，也不是脑血管栓塞，而是属于中医诊断中的“热入心包”、“痰壅心窍”、“外感风邪”、“肝热中风”、“血热生风”、“湿邪内蕴”等，必须分辨其为肝火、风寒、气郁、血盛、血虚等，属于中医体系诊断范畴，必须清楚辨证，才能论治，进行适当因应处理。

症状及危害

如果是出血灶继续扩展，颅内压力升高时，导致一侧瞳孔放大、呼吸不规则、血压波动、心率加快……进一步出现心律不齐、血压下降、心跳