



脑血管病 调养

疾病
调养
丛书

张如富 尤祥妹 编著

浙江科学技术出版社



脑卒中康复训练时应该注意什么

怎样为患者选择支具和轮椅

多饮水可防止脑卒中吗

脑卒中患者性生活要注意什么

怎样护理大便失禁患者



前 言

众所周知,脑血管病仍是当今临床的常见病、多发病。其发病率、病残率和死亡率均居于高位,正在严重地危害着中老年人的健康,且其发病有年轻化的趋势。据流行病学调查资料显示,我国每年新发生脑血管病的患者约有 150 万人,每年死于脑血管病的约有 100 万人,每年因患脑血管病耗费的医疗费用也高达 100 亿元以上。不仅患者本人痛苦,也给家属和社会造成了沉重的负担,已经成为严重的社会问题。因此,如何加强对脑血管病的防治不但受到了医学界的高度重视,也引起了社会各界的关注。如何正确认识脑血管病,家属如何协助脑血管病患者提高生活质量、缩短康复疗程,以及日常生活中如何预防脑血管病是人们普遍关心的问题。

基于上述认识,本书从康复调养的角度出发,从患者最关心的问题入手,以问答式的写作方法回答了患者及家属所关心的问题,如脑血管病患者怎样服药、怎样制订康复方案、怎样安排一日三餐、怎样进行运动疗法、运动时应注意什么、情绪怎样调养、选择什么样的饮食等方面的问题。同时,为了方便读者,我们对脑血管病的基本知识、病因病理、临床症状及诊断、并发症、预后等方面也都作了通俗的解释。同时,书中还收录了一些适合脑血管病患者调养的菜、汤、饮、粥食谱及

一些药膳食谱,供读者选用。在书的最后列举了一些常见的有关脑血管意外的急救方法,因此是一本较全面反映防治脑血管病知识的保健书。

本书注重科学性、实用性,文字通俗易懂,内容深入浅出,适宜于初中以上文化的读者阅读,希望对脑血管病的预防和康复会有所裨益,对医护人员也有参考价值。患者通过对本书的阅读能正确认识脑血管病,改变以前的旧观念,增强战胜疾病的信心,并发挥自己的主观能动性,提高解决实际问题的能力,从而更好地控制病情,以获得更高的生活质量。

本书在编写过程中得到沈烜、胡卫芬、陈智新的大力支持,在此表示衷心感谢。限于时间,限于水平,书中难免有不足之处,恳请广大读者批评指正。

编 者

2001年6月

目 录

基本知识

1

脑由哪几部分组成	(1)
脑的结构是怎样的	(1)
脑的营养要求有什么特点	(2)
脑的血液供应有什么特点	(3)
哪些因素可调节脑血流量	(4)
脑血管病的发病有哪些特点	(5)
脑血管病的危险因素有哪些	(5)
什么是脑卒中	(6)
脑卒中哪些危险因素是不可干预的	(7)
脑卒中哪些危险因素是可以干预的	(7)
脑血管病有哪几类	(8)
“小中风”是怎么回事	(8)
什么是脑血栓形成	(9)
脑栓塞的栓子有哪些	(10)
何谓腔隙性脑梗死	(10)
什么是老年痴呆症	(11)
痴呆是如何分类的	(12)
什么是脑出血	(12)
高血压性脑出血是怎么回事	(13)
什么是蛛网膜下腔出血	(14)
什么是混合性脑卒中	(15)
脑血管病是否会遗传	(15)

*

*

目
录

哪些人易患脑卒中	(16)
脑和脊髓是怎样衰老的	(17)

病因及病理

“小中风”的病因病机是什么	(20)
为什么说高血压是脑卒中的危险因素	(21)
糖尿病患者为什么易发脑血管病	(22)
高血糖对脑卒中有什么危害	(23)
高脂血症与脑血管病有何关系	(23)
血液流变学与脑血管病有何关系	(24)
免疫功能与脑血管病有关吗	(25)
微量元素与脑血管病有何关系	(26)
血小板功能异常可促发脑血管病吗	(27)
颈内动脉病变可促发脑血管病吗	(28)
为什么会出现无症状脑卒中	(28)

就诊指南

脑卒中有先兆吗	(30)
脑卒中近期先兆有哪些表现	(30)
脑卒中远期先兆有哪些表现	(32)
脑卒中会发生剧烈头痛吗	(32)
脑卒中会突然发生昏眩吗	(33)
为何会出现一过性眼前发黑	(33)
为什么会出现短暂性视力障碍	(34)
出现短时间语言困难预示什么	(34)
出现近事遗忘预示什么	(35)
出现肢体麻木无力预示什么	(35)
剃须休止征是怎么回事	(36)
出现频频打哈欠是怎么回事	(36)

出现“老年环”提示什么	(37)
脑动脉硬化的早期信号是什么	(37)
中老年人发生鼻出血提示什么	(39)
“中风预报”是怎么回事	(39)
哪些脑卒中患者可不必住院	(40)
哪些脑卒中患者应该住院	(41)
脑卒中能选择手术治疗吗	(41)
老年人就医应注意什么	(42)
患者家属应怎样向医生讲述病情	(43)

3

临床表现和诊断

*

怎样判断脑卒中患者的意识	(44)
如何检查和判断肢体瘫痪程度	(45)
为什么脑卒中会出现“三偏”症状	(46)
脑卒中患者会出现哪几种失语	(47)
“小中风”有哪些临床特点	(48)
脑血栓形成有哪些临床特点	(49)
脑栓塞有哪些临床特点	(50)
腔隙性梗死有哪些临床特点	(51)
高血压性脑出血的诊断要点是什么	(52)
蛛网膜下腔出血有什么临床特点	(53)
高血压脑病有什么临床特点	(53)
怎样鉴别诊断脑血管病	(54)

*

目
录

检 查

脑血管病患者常需作哪些检查	(56)
脑卒中患者为什么要作血脂和血糖检查	(57)
为什么高密度脂蛋白高好	(58)
血液流变学检查对脑血管病有什么意义	(58)

脑卒中后为什么首选 CT 检查	(59)
CT 检查阴性能排除脑卒中吗	(60)
磁共振和 CT 各有什么特点	(60)
脑卒中临床上还有哪些影像学检查	(61)
经颅超声多普勒检查对脑血管病有什么价值	(62)
为什么要进行腰穿检查	(63)
腰穿检查后要注意什么	(63)
脑血管病患者脑电图有何改变	(64)
脑电地形图检查有什么价值	(65)
诱发电位检查有什么意义	(65)
眼底检查与动脉粥样硬化有什么关系	(66)

治疗原则与用药

脑卒中治疗原则是什么	(68)
发生脑卒中后如何常规处理	(68)
发生短暂性脑缺血怎么办	(69)
缺血性脑卒中的治疗原则是什么	(70)
脑梗死后为什么要进行溶栓治疗	(71)
溶栓治疗的适应证是什么	(71)
出血性脑卒中应如何治疗	(72)
腔隙性脑梗死需要治疗吗	(73)
如何选择脑出血的内、外科治疗	(74)
脑出血患者的高血压如何处理	(75)
甘露醇的应用及注意事项是什么	(76)
脑梗死可进行哪些脑保护治疗	(79)
临床上有哪些抗血小板聚集剂	(79)
服用阿司匹林应注意什么	(81)
目前有哪些脑代谢活化剂	(81)
什么是立体定向脑内血肿排空术	(82)

什么是血液稀释疗法	(83)
脑卒中患者怎样选择降压药物	(84)
降脂作用的强弱是不是衡量调脂药物的标准	(85)
什么是理想的调脂药物	(86)

并发症

脑卒中时发生上消化道出血怎么办	(87)	5
脑卒中时易出现哪些肺部并发症	(88)	
脑卒中时出现高热如何处理	(89)	
什么是心脑血管综合征和脑心综合征	(90)	*
脑卒中时出现顽固性呃逆怎么办	(90)	
脑卒中会诱发癫痫吗	(91)	
脑卒中后出现肩痛怎么办	(92)	
脑卒中后出现肩手综合征怎么办	(93)	
脑卒中后为什么易发抑郁症	(93)	*
血管性痴呆是如何产生的	(94)	
血管性痴呆有哪些临床表现	(95)	
蛛网膜下腔出血有哪些并发症	(96)	

预后与康复治疗

脑梗死经治疗后血管还能再通吗	(98)	目 录
脑出血急性期预后如何	(99)	
怎样掌握康复治疗的时机	(100)	
脑血管病康复治疗有哪些内容	(100)	
影响脑血管病康复的因素有哪些	(101)	
脑卒中康复治疗的理论和原则是什么	(102)	
偏瘫各期怎样进行康复治疗	(103)	
脑卒中康复训练时应注意什么	(108)	
肢体功能恢复分期标准是什么	(109)	

什么是运动评定量法	(110)
日常生活活动能力如何评定	(110)
运动疗法的基本作用是什么	(112)
运动疗法有哪些基本类型	(113)
脑卒中患者怎样进行被动运动	(114)
运动疗法适应证和禁忌证有哪些	(115)
6 如何治疗肩手综合征	(115)
怎样预防脑卒中后肩关节半脱位	(116)
怎样进行吞咽功能的康复训练	(117)
* 怎样对失语患者进行交流康复训练	(118)
怎样对失用症患者进行康复治疗	(119)
怎样进行日常生活的康复训练	(120)
怎样为患者选择支具和轮椅	(121)
推拿疗法为什么能治疗脑卒中	(122)
* 针刺疗法为什么能治疗脑卒中	(122)
常用的药枕疗法有哪些	(124)
常用贴敷疗法有哪些	(125)
沐浴疗法有什么好处	(127)
介绍几种药浴疗法	(128)

中医中药

我国古代对脑卒中的认识如何	(129)
中医学对脑卒中病因的认识如何	(130)
中医学对脑卒中病机的认识如何	(132)
脑卒中临床常见证型有哪些	(133)
脑卒中“中经络”者如何辨证论治	(134)
脑卒中“中脏腑”者如何辨证论治	(135)
怎样选择和服用中成药	(137)
急性脑卒中如何辨证论治	(138)

中医学对预防脑卒中是怎样论述的	(140)
中药康复治疗的原则是什么	(141)
哪些中药有降血脂作用	(142)
如何煎中草药	(143)

日常起居与季节

你会测血压吗	(145)	7
为什么冬季是脑卒中发病的高峰期	(146)	
闷热天气为什么能导致脑卒中	(147)	
何时是脑卒中的高发时段	(147)	
脑卒中与生活环境有关吗	(148)	*
脑卒中患者的居住环境应该怎样	(149)	
脑卒中患者的起居要点是什么	(151)	
脑卒中患者在春季如何起居调养	(151)	
脑卒中患者在夏季如何起居调养	(152)	*
脑卒中患者在秋季如何起居调养	(153)	
脑卒中患者在冬季如何起居调养	(153)	
脑卒中患者为什么要戒烟	(154)	
饮酒与脑血管病有什么关系	(154)	
巧克力对脑卒中患者有益吗	(155)	目
晨起饮水可以预防脑卒中吗	(156)	录
维生素 C 能预防脑卒中吗	(157)	
维生素 B ₂ 和维生素 E 能防治脑卒中吗	(158)	
冬春两季为什么要补充维生素 B ₂	(159)	
如何帮助脑卒中瘫痪者沐浴	(159)	
脑卒中患者为什么要抬高头位	(160)	
如何帮助脑卒中瘫痪者换衣服	(161)	
脑卒中瘫痪时应怎样卧床	(161)	
体位突然改变会诱发脑卒中吗	(162)	

如何训练脑卒中患者的膀胱功能	(162)
脑卒中患者持续大小便失禁是预后不良的征象吗	(163)
便秘能诱发脑卒中吗	(164)
脑卒中患者便秘怎么办	(165)
脑卒中患者产生便秘原因是什么	(166)
心脑血管病患者为什么提倡醒后闭目养神 3 分钟	(167)
口服避孕药会发生脑卒中吗	(167)
怎样保持良好的睡眠	(168)
用脑不当能诱发脑卒中吗	(169)
哪些因素能诱发脑卒中	(170)
脑卒中有性别差异吗	(171)
儿童脑卒中有何特点	(171)
青年脑卒中有何特点	(172)
如何看待“广告药”	(173)
如何看待“时髦药”	(174)
脑卒中患者能炒股吗	(176)
为什么节假日易发脑卒中	(176)
午睡时应注意什么	(177)
如何进行失眠的自我简易疗法	(179)

肥胖、妊娠与性生活

肥胖与脑血管病关系如何	(180)
如何判断肥胖度	(181)
肥胖的老年人运动时应注意什么	(182)
减肥新法有哪些	(182)
瘦人不易患脑卒中吗	(183)
什么是妊娠期脑卒中	(184)
妊娠期脑卒中的病因病机是什么	(184)
妊娠期脑卒中有什么临床特征	(185)

脑卒中易发生在妊娠什么时期	(186)
妊娠时患出血性脑卒中怎么办	(186)
脑卒中患者能自然分娩吗	(187)
脑卒中患者哪些情况下要终止妊娠	(187)
脑卒中患者哪些情况下要行剖宫产手术	(188)
脑血管病患者出现性功能障碍的原因是什么	(188)
性生活诱发脑卒中吗	(189)
偏瘫患者应如何表达性爱	(190)
脑卒中合并糖尿病患者如何预防性交后低血糖	(191)
脑卒中患者性生活要注意什么	(191)

9

*

护 理

护理脑卒中患者的主要任务是什么	(194)
怎样进行脑卒中急性期的护理	(194)
怎样进行脑卒中恢复期的护理	(196)
脑出血患者护理应注意什么	(197)
怎样护理脑卒中昏迷患者	(198)
日常家庭生活护理有哪些内容	(200)
怎样护理脑卒中患者进食	(200)
脑卒中患者如何进行口腔护理	(201)
如何预防脑卒中卧床患者发生褥疮	(202)
怎样护理大便失禁患者	(203)
如何护理脑卒中后继发性癫痫	(204)
怎样护理鼻饲进食的脑卒中患者	(204)
怎样护理痴呆患者	(205)

*

目
录

食疗和养生

预防脑卒中的膳食总原则是什么	(207)
预防脑卒中饮食应注意什么	(207)

预防脑卒中应选择哪些主食	(208)
哪些果品能防治脑卒中	(209)
香蕉可以预防脑卒中吗	(209)
大蒜能预防脑卒中吗	(210)
饮茶可以预防脑卒中吗	(211)
多吃肥肉易患脑卒中吗	(211)
全素食者易患脑卒中吗	(212)
植物油能预防动脉粥样硬化吗	(213)
酸奶可以预防脑卒中吗	(213)
脑卒中患者的饮食原则是什么	(214)
脑卒中患者食物营养有什么要求	(216)
如何合理安排脑卒中患者的饮食	(218)
偏瘫患者饮食有哪些禁忌	(219)
脑卒中患者饮食应如何安排	(220)
怎样安排脑血管病患者的进食量	(221)
哪些是健脑食品	(221)
如何进行脑卒中急性期饮食调养	(222)
吞咽困难的脑卒中患者如何进食	(222)
偏瘫患者应怎样食疗	(224)
言语蹇涩或失语者怎样食疗	(224)
口眼歪斜患者如何食疗	(225)
血管性痴呆患者应怎样食疗	(225)
四肢抽搐患者应怎样食疗	(226)
哪些食品能降低血脂和预防脑卒中	(226)
脑卒中患者春季怎样饮食调养	(228)
脑卒中患者夏季怎样饮食调养	(229)
脑卒中患者秋季怎样饮食调养	(230)
脑卒中患者冬季怎样饮食调养	(230)
适用于脑卒中患者的食物有哪些	(231)

适用于脑卒中患者的中药有哪些	(239)
适用于脑卒中患者的茶饮有哪些	(243)
药茶疗法有哪些禁忌证	(246)
多吃蓝色鱼能预防脑卒中吗	(247)
降胆固醇的食谱方有哪些	(247)
常吃蘑菇可预防脑卒中吗	(248)
杏仁能降血脂吗	(249)
柑橘能降胆固醇吗	(250)
苹果能降胆固醇吗	(250)
老年人进食应掌握好哪“四度”	(251)
不宜多吃的食物有哪些	(252)
进餐“十忌”是什么	(254)
夏季饮食“十要”是什么	(255)
吃黑色食品有益健康吗	(256)
为什么补药也要对症下药	(257)
进补要分清哪“四证”	(258)
脑卒中患者能服用蜂蜜吗	(261)
茶垢有碍身体健康吗	(262)
老年患者应怎样使用补药	(263)
脑血管病患者应怎样进补	(264)
老年人为什么要吃含钙较高的食品	(265)
脑卒中合并痛风患者如何进行饮食调养	(267)
脑卒中常用食疗方与菜谱有哪些	(267)
如何制作降血脂食疗方	(271)
怎样配制降血脂药粥	(272)
脑血管病药膳的常用中药有哪些	(273)
药膳疗法注意事项有哪些	(274)

精神因素及心理疗法

性格与脑卒中有关吗	(275)
情绪紧张对血压影响如何	(276)
不良情绪能诱发脑卒中吗	(277)
为什么会“乐极生悲”	(278)
12 脑卒中患者心理异常的原因	(279)
脑卒中患者有哪些心理异常反应	(280)
脑卒中发生后应怎样进行心理康复治疗	(281)
* 对脑卒中患者的心理疗法有哪些	(282)
脑卒中患者如何做好心理康复	(283)
心理治疗有哪些具体方法	(284)
老年抑郁症与脑血管病的关系	(286)
脑血管病所致的焦虑抑郁可用哪些药物治疗	(287)

运动与旅游

体育运动对脑卒中患者有何益处	(289)
脑血管病健身锻炼的原则是什么	(290)
运动锻炼后要注意什么	(290)
散步对脑血管病患者有什么好处	(291)
跑步能使血液中“好胆固醇”水平增高吗	(291)
跳老年迪斯科舞可以预防脑卒中吗	(293)
黄昏运动与早晨运动哪个有益	(293)
增加脚的运动能健脑吗	(294)
多活动手指能健脑吗	(295)
适合脑血管病患者的五种散步方式	(296)
脑血管病患者可进行哪些体操锻炼	(297)
脑血管病合并糖尿病患者运动的好处是什么	(301)
脑血管病患者春季如何运动调养	(301)

脑血管病患者夏季如何运动调养	(302)
脑血管病患者秋季如何运动调养	(303)
脑血管病患者冬季如何运动调养	(304)
旅游对老年人有什么利弊	(304)
脑卒中患者可以旅游吗	(305)

预防与急救

什么是疾病的一级预防、二级预防和三级预防	(307)
为什么说一级预防和二级预防具有十分重要的意义 ...	(308)
动脉粥样硬化可以逆转吗	(308)
为什么动脉粥样硬化的早期预防应从娃娃抓起	(309)
定期输液能预防脑卒中吗	(309)
低血压需要治疗吗	(310)
怎样预防脑卒中	(311)
脑血管病容易再发吗	(312)
怎样预防脑卒中再发	(313)
家中有人突发脑卒中怎么办	(314)
怎样救治高血压脑病	(316)
什么是“晕堂”？怎样处理	(317)
什么是“晕厥”？怎样急救	(317)
老年人突然瘫痪应怎么办	(318)
脑血管病合并颈椎病应如何治疗	(320)
运动对脑血管病合并颈椎病患者有什么好处	(321)
脑卒中患者预后怎样	(322)
如何护送脑卒中患者就诊	(323)
探视脑血管病患者应注意什么	(323)

基本知识

1

脑由哪几部分组成

*

脑位于颅腔内,表面凹凸不平,与颅腔的骨面起伏一致。脑由端脑(大脑)、间脑、中脑、脑桥、延髓和小脑等部分组成,通常将中脑、脑桥和延髓三部分合称为脑干。脑与脊髓构成中枢神经系统。

*

脑的结构是怎样的

基本
知识

大脑分左右两个半球,中间由前联合、胼胝体、中间块和后联合连接起来。半球外面包有一层灰质,叫大脑皮质。大脑皮质是高级神经活动的物质基础,是机体全部功能的最高调节器官。大脑皮质被重要的沟裂分为额叶、顶叶、枕叶、颞叶和岛叶。皮质下为大脑白质(如内囊、外囊)和大脑的基底神经节(如纹状体、杏仁核和屏状核),其中内囊为脑出血好发部位。