

● 张学安 郭志松 主编



脑养护与 脑血管病防治

金盾出版社

脑养护与脑血管病防治

主 编

张学安 郭志松

副主编

师行春 尚 华 岳欣阁

编著者

(以姓氏笔画为序)

王 宇 师行春 刘翠英 张 慧

张学安 尚 华 郭志松 岳欣阁

杨霄鹏 蒋 超

金盾出版社

内容提要

本书详细介绍了脑的心理养护、饮食养护、运动养护和生活起居养护的方法。重点介绍了各种脑血管疾病及脑血管病并发症的预防、护理与康复等知识。其内容丰富新颖,方法科学实用,文字简明流畅,可供脑血管病患者及其亲属阅读,亦可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

脑养护与脑血管病防治/张学安,郭志松主编. —北京:金盾出版社,2007.8

ISBN 978-7-5082-4622-2

I. 脑… II. ①张…②郭… III. ①脑-保健②脑血管疾病-防治 IV. R161.1 R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 089052 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:万龙印装有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.75 字数:193千字

2007年8月第1版第1次印刷

印数:1—13000册 定价:12.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

脑血管病是严重危害人类健康的常见病、多发病,是导致人类死亡的三大疾病之一。随着我国人口老龄化的加速,以中老年人作为主要对象的脑血管病明显增加。据我国调查结果推算,全国脑血管病患者约有 600 万,每年新发生脑血管病 130 万人,每年因脑血管病死亡者近 100 万人,每年因脑血管病耗费的资金达 100 亿元以上。不仅患者痛苦,也给社会和家庭带来了极大的经济和精神负担,因此近年来国内外把脑血管病列为重点科研项目。

20 世纪 70 年代以来,由于 CT、磁共振成像(MRI)、磁共振血管造影(MRA)、数字式减法血管描记法(DSA)、单光子发射、电子计算机断层扫描(SPECT)、正电子发射断层摄影术(PET)、血液流变学和微循环的临床应用,不仅使脑血管病的诊断有了突破性进展,而且对脑血管病的病理生理学、发病机制等也有了新的认识。但脑血管病的发病率、致残率、复发率、死亡率仍然较高,故对脑血管病应进一步加强研究,并积极开展脑血管病的防治和康复工作。

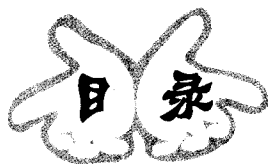
为了满足广大人民群众防病治病的需要,普及医学科学知识,我们根据多年来在实际工作中遇到的一些问题,结合自己的临床工作经验,编写了《脑养护与脑血管病防治》一书。本书本着通俗易懂,切合实际的原则,深入浅出地介绍了脑的心理养护、饮食养护、运动养护和生活起居养护等方法,以维护脑的健康,预防脑血管病的发生。重点介绍了缺血性脑血管病、出血性脑血管病及其他脑血管病的治疗和预防,脑血管病并发症的治疗、护理与康复等知识。其内容丰富新颖,方法科学实用,文字简明流畅,可供广大

读者,尤其是脑血管病患者及其亲属阅读,并可供基层医务人员参考。

由于编者水平有限,加之临床医学发展迅速,书中难免出现缺点和错误,诚恳地希望广大读者给予批评指正。

编 者

2007 年 5 月



一、脑 养 护

(一)心理养护

1. 健康的心理状态有哪些主要特征? (1)
2. 怎样才能保持心理健康? (2)
3. 改变 A 型性格对脑养护有何裨益? (3)
4. 改变内向性格对脑养护有何意义? (4)
5. 控制情绪对脑养护有什么好处? (5)
6. 笑与脑养护有何关系? (5)
7. 心胸开阔为什么有利于脑养护? (6)
8. 遣散抑郁为什么有利于脑养护? (7)
9. 勤用脑为什么有利于脑养护? (8)
10. 老年人如何科学用脑? (9)
11. 怎样才能延缓心理衰老? (11)

(二)饮食养护

12. 饮食与脑养护有何关系? (12)
13. 什么样的膳食原则有利于脑养护? (13)
14. 健脑益智的营养素有哪些? (14)
15. 哪些食物有健脑益智作用? (16)
16. 常吃健脑食物为什么有利于预防脑血管病?
..... (17)
17. 蛋白质对脑养护有何影响? (18)
18. 吃素食有利于脑养护吗? (19)





19. 饮食过于精细为什么不利于脑养护? (20)
20. “滴油不沾”的饮食有利于脑养护吗? (21)
21. 限盐对脑养护有什么好处? (21)
22. 吃糖多为什么不利于脑养护? (22)
23. 微量元素与脑养护有何关系? (23)
24. 有助于降血压的食物有哪些? (25)
25. 高脂血症与脑血管病有何关系? (26)
26. 胆固醇太低为什么不利于脑养护? (27)
27. 吃鸡蛋为什么有健脑益智作用? (28)
28. 为什么说核桃是“长寿果”? (28)
29. 吃鱼对脑养护不利吗? (29)
30. 多吃瘦肉有利于脑养护吗? (30)
31. 多吃蔬菜、水果为什么有利于脑养护? (31)
32. 多吃豆制品对脑养护有何作用? (31)
33. 多吃含钾、含镁食物对脑养护有何作用? (32)
34. 水质硬度对脑养护有何影响? (33)
35. 清晨饮水对脑养护有什么好处? (34)

(三)运动养护

36. 运动对脑养护有什么好处? (35)
37. 运动可分为哪几类? (36)
38. 如何选择健脑运动项目? (37)
39. 运动锻炼时应注意什么? (38)
40. 运动养护时如何掌握运动时限和频度? (39)
41. 自己如何估计和控制运动强度? (39)
42. 散步对脑养护有何裨益? 应注意什么? (41)
43. 慢跑锻炼对脑养护有何作用? (42)
44. 增加手脚运动为什么有利于健脑? (43)
45. 练功对脑养护有什么作用? (44)



目 录

46. 运动能降低血脂吗?	(45)
47. 如何在日常生活中增加体力活动?	(46)
48. 老年人运动的原则是什么?	(46)
(四)生活起居养护	
49. 哪些生活习惯有利于脑养护?	(48)
50. 哪些物质可促早衰而不利脑养护?	(49)
51. 为什么说久坐、久卧不利于脑养护?	(49)
52. 晚餐与脑养护有何关系?	(50)
53. 饱餐为什么不利于脑养护?	(50)
54. 不吃早餐为什么不利于脑养护?	(51)
55. 睡眠对脑养护有何重要性?	(52)
56. 保持大便通畅为何有利于脑养护?	(53)
57. 控制体重与脑养护有何关系?	(54)
58. 为什么说吸烟是脑血管病的主要危险因素?	(55)
59. 饮酒对脑养护有益还是有害?	(55)
60. 饮茶对脑养护有什么好处? 应注意什么?	(56)
61. 气候变化与脑养护和脑血管病的发生有何关系?	(57)

二、脑血管病防治

(一)缺血性脑血管病的防治

62. 脑梗死三个阶段治疗方案是什么?	(59)
63. 脑梗死急性期怎样进行药物治疗?	(60)
64. 脑栓塞的用药原则是什么?	(63)
65. 何谓溶栓疗法?	(64)
66. 常用的溶栓剂有哪些? 各有何治疗特点?	(64)
67. 常用的溶栓方法有哪些? 用药剂量如何掌握?	(65)





68. 如何掌握溶栓治疗的时机? (66)
69. 溶栓治疗的适应证和禁忌证是什么? (67)
70. 溶栓治疗有哪些常见并发症? (69)
71. 溶栓治疗并发脑出血的危险因素有哪些? (70)
72. 溶栓治疗的并发症如何处理? (71)
73. 什么是缺血性脑损害的预防性保护? (71)
74. 预防性脑保护的措施是什么? (72)
75. 预防性脑保护药物及其作用机制是什么? (74)
76. 什么是抗凝治疗? (75)
77. 抗凝治疗对缺血性脑血管病有什么作用? 适应证
和禁忌证是什么? (76)
78. 肝素的作用机制是什么? 如何应用? (76)
79. 肝素有哪些不良反应? 如何处理? (77)
80. 维生素 K 拮抗剂有哪些? 如何应用? (78)
81. 维生素 K 拮抗剂有哪些不良反应? 如何处理?
..... (78)
82. 抗凝治疗有哪些注意事项? (79)
83. 藻酸双酯钠是什么抗凝药? 如何应用? (80)
84. 治疗缺血性脑血管病时使用血管扩张剂的原则是
什么? (80)
85. 常用的扩张脑血管药物有哪些? (81)
86. 常用的扩容药物有哪些? 如何应用? (83)
87. 常用的抗血小板聚集药物有哪些? 如何应用?
..... (84)
88. 钙拮抗剂治疗缺血性脑血管病的机制是什么?
..... (86)
89. 钙拮抗剂对脑血管的药理作用是什么? (87)
90. 钙拮抗剂临床上分几大类? (88)



目 录

91. 常用于治疗脑血管病的钙拮抗剂有哪些? (88)
92. 钙拮抗剂有哪些不良反应? (90)
93. 脑血管病患者为什么禁忌血压骤降? (91)
94. 脑血管病患者服用降压药为什么不能突然停药?
..... (91)
95. 什么是血液稀释疗法? 其目的是什么? (92)
96. 常用的血液稀释疗法有哪几种? (92)
97. 血液稀释疗法的适应证和禁忌证是什么? 常选择
什么药物? (93)
98. 血液稀释疗法的疗效如何? 有哪些不良反应?
..... (94)
99. 如何应用激素治疗脑梗死? (94)
100. 激素治疗的适应证和禁忌证是什么? (95)
101. 脑梗死治疗过程中如何合理使用葡萄糖? (95)
102. 常用的自由基清除剂有哪些? 如何应用? (96)
103. 常用的脑细胞活化剂有哪些? 如何应用? (98)
104. 什么是紫外线照射充氧自血回输疗法? (100)
105. 紫外线照射充氧自血回输疗法的主要作用是
什么? (100)
106. 紫外线照射充氧自血回输疗法的适应证和禁忌
证是什么? (101)
107. 紫外线照射充氧自血回输疗法如何应用? (102)
108. 什么是体外反搏疗法? (102)
109. 体外反搏疗法治疗脑梗死的机制是什么? (102)
110. 体外反搏疗法的适应证和禁忌证是什么? (103)
111. 什么是高压氧疗法? 高压氧疗法为什么能治疗
脑血管病? (104)
112. 怎样进行高压氧治疗? (104)



113. 高压氧疗法治疗脑血管病的疗效如何？有哪些
 注意事项？ (105)
114. 大面积脑梗死的用药原则是什么？ (106)
115. 青年人缺血性脑血管病发病原因是什么？ (107)
116. 儿童脑血管病有何特点？ (108)
117. 小儿脑血栓形成如何治疗？ (109)
118. 小儿脑栓塞如何治疗？ (110)
119. 小儿外伤性脑梗死怎样治疗？预后如何？ (110)
120. 缺血性脑血管病可以外科手术吗？常用的手术
 方法有哪几种？ (111)
121. 脑动脉内溶栓治疗的适应证和禁忌证是什么？
 (112)
122. 介入性溶栓的方法如何操作和用药？ (112)
123. 介入性溶栓治疗后如何处理？其疗效如何评
 价？ (113)
124. 中医对脑血管病的病因和发病机制是如何认
 识的？ (115)
125. 中风先兆如何辨治？ (115)
126. 中医如何辨治中经络与中脏腑？ (116)
127. 中医如何辨治中风后遗症？ (118)
128. 益气祛瘀通脉汤治疗缺血性脑血管病的作用
 和效果如何？ (120)
129. 针刺治疗脑血管病的机制是什么？ (121)
130. 常用于治疗脑血管病偏瘫的针刺疗法有哪些？
 (122)
131. 常用于治疗缺血性脑血管病的中药注射制剂有
 哪些？如何应用？ (123)





目 录

132. 常用于治疗缺血性脑血管病的中成药有哪些？	(125)
133. 哪些中药可以降低血脂？	(126)
134. 如何预防脑血管病？	(128)
135. 怎样自我预防脑血管病？	(129)
136. 为什么说控制一过性脑缺血发作是预防中风的关键？	(130)
137. 鱼油为什么能预防脑血管病？	(131)
(二) 出血性脑血管病的防治	
138. 对急性脑血管病怎样进行处理？	(132)
139. 脑出血急性期的用药原则及常用药物是什么？	(133)
140. 脑血管病患者如何调整血压？	(135)
141. 脑血管病应用脱水剂的原则是什么？	(136)
142. 常用的脱水剂有几种？	(137)
143. 脑出血怎样应用脱水剂？	(138)
144. 甘露醇如何防治脑水肿？如何应用？	(140)
145. 甘露醇使用过程中应注意什么？	(141)
146. 甘油制剂治疗脑水肿有何优缺点？	(142)
147. 如何应用甘油制剂治疗脑水肿？	(142)
148. 常用的胶体脱水剂有哪些？如何应用？	(143)
149. 脑出血后再出血的发生率如何？如何防治？	(143)
150. 脑出血患者如何应用抗生素？	(144)
151. 脑出血时如何应用脑细胞活化剂？	(144)
152. 脑出血可以手术治疗吗？其适应证是什么？	(145)
153. 脑出血手术治疗时机如何选择？	(146)





154. 脑出血时有哪些常用的手术治疗方法? (146)
 155. 脑出血恢复期的治疗原则是什么? (149)
 156. 出血性脑梗死的用药原则是什么? (149)
 157. 脑血管病预防性药物治疗的内容有哪些? (150)
 158. 出血性或缺血性脑血管病未确诊前如何治疗?
..... (151)
 159. 为什么说治疗高血压可有效预防脑血管病?
..... (152)
 160. 如何通过控制血压预防脑血管病? (152)
 161. 为什么秋冬季更应注意预防脑血管病? (154)
- (三)其他脑血管病的防治
162. 怎样治疗短暂性脑缺血发作? (155)
 163. 蛛网膜下腔出血药物治疗的原则是什么? (156)
 164. 蛛网膜下腔出血后为什么会发生脑血管痉挛?
..... (157)
 165. 蛛网膜下腔出血并发脑血管痉挛如何治疗?
..... (157)
 166. 蛛网膜下腔出血后再出血有何表现? 如何防
治? (159)
 167. 蛛网膜下腔出血腰穿放脑脊液的指征和注意事
项是什么? (160)
 168. 蛛网膜下腔出血并发脑积水如何治疗? (161)
 169. 蛛网膜下腔出血可以手术治疗吗? 应注意什
么? (162)
 170. 高血压脑病的治疗原则是什么? (162)
 171. 脑动脉硬化怎样防治? (163)
 172. 皮质下动脉硬化性脑病的用药原则是什么?
..... (165)





目 录

173. 混合性中风的病因是什么? 如何进行药物治疗?	(166)
174. 多梗死性痴呆怎样治疗?	(167)
175. 脑血管性痴呆的用药原则是什么?	(168)
176. 什么是烟雾病? 其病因和发病机制是什么?	(170)
177. 烟雾病如何治疗?	(171)
178. 如何通过加强对心脏病、糖尿病、高脂血症的治疗来防治脑血管病?	(172)
179. 如何预防老年性痴呆?	(173)
180. 患过脑血管病是否还会复发? 如何预防复发?	(174)
(四) 脑血管病并发症的治疗	
181. 脑血管病人出现便秘怎么办?	(176)
182. 脑血管病人发生呃逆怎么办?	(176)
183. 脑血管病人发生尿潴留怎样治疗?	(177)
184. 脑血管病人发生尿失禁的原因是什么? 怎样治疗?	(178)
185. 瘫痪患者伴有疼痛时怎样治疗?	(179)
186. 脑血管病合并发热的原因是什么?	(180)
187. 脑血管病合并发热如何治疗?	(181)
188. 脑血管病并发脑-心综合征如何治疗?	(182)
189. 脑血管病并发肺部感染如何治疗?	(184)
190. 脑血管病并发胃与十二指肠出血如何治疗?	(185)
191. 脑血管病并发急性肺水肿如何治疗?	(187)
192. 脑血管病并发急性肾功能衰竭的原因是什么?	(188)





193. 脑血管病并发急性肾功能衰竭如何治疗? (189)
 194. 脑血管病并发癫痫发作如何治疗? (190)
 195. 脑血管病并发颅内压增高如何治疗?
..... (191)
 196. 脑血管病并发多系统器官功能衰竭如何治疗?
..... (193)
 197. 脑血管病并发肩手综合征如何治疗? (195)
- (五) 脑血管病的护理与康复
198. 脑血管病的一般护理包括哪些内容? (196)
 199. 脑血管病患者为什么要注意口腔护理? 怎样
护理? (197)
 200. 脑血管病患者昏迷后如何护理? (198)
 201. 肢体瘫痪的脑血管病患者如何护理? (200)
 202. 脑血管病患者怎样预防压疮发生? (202)
 203. 发生压疮后如何护理? (202)
 204. 尿潴留和尿失禁患者如何护理? (203)
 205. 气管切开后如何护理? (204)
 206. 脑室引流术后如何护理? (206)
 207. 脑血管病患者怎样进行家庭护理? (207)
 208. 脑血管病患者为什么要进行早期康复训练?
..... (208)
 209. 脑血管病患者肢体瘫痪康复治疗的意义是什
么? (209)
 210. 脑血管病患者怎样进行早期康复训练? (209)
 211. 脑血管病患者怎样进行被动运动? (210)
 212. 脑血管病患者怎样进行主动运动? (211)
 213. 脑血管病患者怎样进行步行锻炼? (212)



目 录

214. 脑血管病患者怎样进行生活能力康复训练？	(213)
215. 脑血管病恢复期怎样为病人进行按摩？	(213)
216. 怎样对脑血管病患者进行心理康复治疗？	(214)
217. 常见的语言障碍有哪几种类型？	(215)
218. 脑血管病患者失语能否康复？	(216)
219. 语言障碍怎样进行康复治疗？	(217)
220. 尿失禁患者怎样进行康复治疗？	(218)
221. 尿潴留患者怎样进行康复治疗？	(219)
222. 膀胱功能障碍尿意恢复后如何处理？	(219)
223. 记忆障碍者怎样进行康复治疗？	(220)
224. 记忆障碍康复治疗中应注意什么？	(221)
225. 脑血管病患者怎样进行体育锻炼？	(221)
226. 如何消除和避免脑血管病的诱发因素？	(222)
227. 为什么说脑血管病是严重危害人类健康的疾 病？	(223)
228. 遇到有人突然发生脑血管病怎么办？	(225)
229. 哪些人容易得脑血管病？	(225)
230. 得了脑血管病还能长寿吗？	(227)
231. 得了脑血管病的后果如何？	(228)
232. 怎样判断脑出血的预后？	(229)
233. 脑梗死的预后如何？	(230)



一、脑 养 护

(一)心理养护

1. 健康的心理状态有哪些主要特征？

(1)开朗乐观,自得其乐:心理健康的人遇事多能想得开。较少回忆不幸的往事,并能苦中求乐,处处事事向前看。他们有的性格外向,活泼好动,爱开玩笑,爱热闹,爱结交朋友,兴趣广泛;有的则爱清静,淡泊名利,风趣幽默。其中不少人有个人爱好,如写字、绘画、下棋、种花、养鸟等,而且十分投入。并说:“只要一写字,一画画就什么烦恼都忘了。”

(2)性情温和,情绪稳定:他们遇事不急躁,很少发怒,不与人争辩是非,不过喜、过忧。有的人虽也发怒,但情绪能很快平息下来。

(3)心胸豁达,宽容大度:不计较小事,不生闷气,不嫉妒别人。

(4)知足常乐,不求名利:心理健康的人多无奢望。他们认为,心情愉快才能保持身体健康,乐则长寿,而知足者才能常乐。

(5)忠厚善良,与人为善:他们认为,要长寿首先要行善积德,不做坏事,事事无愧于心,才能心平气和,泰然处之。

(6)善于自我调节,转化病态心理:一个人一生中难免会遇到不顺心的事,如有的家破人亡,早年以乞讨为生;有的受老年丧子,中年丧妻等残酷打击。但他们善于转移和调节自己的情绪,理智地对待面临的挫折和不幸。

