

◆ 医学专家特别推荐科学调治方案

专家强调：疾病要“三分治，七分养”。

中风病人

生活宜忌 与 饮食调治

孙伟夫 于静兰 编著

Zhong
FengBing

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

◆ 医学专家特别推荐科学调治方案

专家强调：疾病要“三分治，七分养”

中风病_人

生活宜忌 饮食_与调治

孙伟夫 于静兰 编著

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

中风病人生活宜忌与饮食调治/孙伟夫等编著. — 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2007.10

ISBN 978-7-80699-981-3

I. 中... II. 孙... III. ①中风—康复 ②中风—食物疗法

IV.R743.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 070229 号

责任编辑: 李毅男 孟 飞

装帧设计: 大田文化

中风病人生活宜忌与饮食调治

孙伟夫 于静兰 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码: 150040 电话: 0451-82159787

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

黑龙江新华印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 13 字数 175 千字

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80699-981-3

定价: 19.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-82129292

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

编著人员具体撰写篇目：

孙伟夫编著“认识中风病”、“中风病人的生活宜忌”的全部内容，共计 12 万字；

于静兰编著“中风病人的饮食调养”的全部内容，共计 5 万字。



PREFACE

中风病人生活宜忌与饮食调治

前言

随着生活水平的不断提高，生活方式的不断改变，因肥胖导致的血压升高、运动过少导致的机体免疫力下降、工作压力及心情抑郁所导致的脑动脉脆弱及破裂等是诱发中风病的病因所在。中风是以猝然昏倒，不省人事，伴发口眼歪斜、语言不利、半身不遂或无昏倒而突然出现半身不遂为主要症状的一种疾病。然而，难缠的病痛与严重的后果往往令人措手不及。原本享受高质量、高品位生活的人们，不得不直面这种可怕的疾病，并试图通过各种途径摆脱它的困扰。

中风是脑血管疾病的统称，因其发病急、进展快，患病如风之疾速而得名，也被称为脑卒中或脑血管意外。它具有可怕的“三高”特性，即发病率高、死亡率高、致残率高，被列为非传染性四大疾病（冠心病、脑血管病、高血压病、恶性肿瘤）之一。

近年来，中风病已成为老年人的常见病和多发病，且发病率呈逐年上升之势。在我国，每年脑血管疾病发病

人数为130~150万,直接造成的经济损失高达上百亿元。患者生存率低、生存质量下降,也给患者家庭及社会带来了较大的负担,因此,预防及治疗中风病已迫在眉睫。

医学研究表明:对中风的早期预防和及时治疗及选择健康的生活方式,可使绝大多数中风患者的病情得到良好的预防和控制。为此,普及相关中风知识,加强对中风的自我监测、预防和有效调理,意义十分重大。

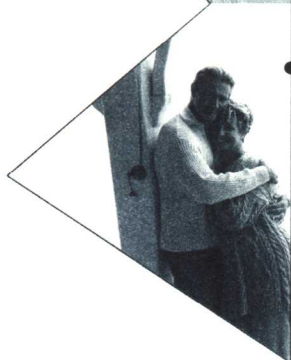
基于以上原因,我们特别组织了多年从事中风病临床与研究工作的专家撰写了这本《中风病人生活宜忌与饮食调治》一书,本书总结了历代医家对中风病的防治经验,论述了现代医学对中风病的认识及治疗,并系统介绍了中风病各期的相关知识与日常调治宜忌的要点,以期帮助中风病人早日恢复健康。

全书共分三部分,第一部分对中风病的介绍,重点突出地阐释了中风的相关知识以及疑难问题。以期读者对中风病有一个科学而全面的认识。

第二部分以宜忌的方式,对中风病预防与治疗的具体措施,给予了相应的解答。内容详尽,涉及面广,包括诊疗用药、日常护理、心理护理、生活习惯、运动健身等。

第三部分为中风病的饮食调养。科学地阐释了中风患者的饮食原则,系统地中风患者提供了主食、副食、汤粥、茶饮及药酒的具体食谱,具有切实可行的参照性。

本书语言通俗,内容丰富,中西结合,实用性强,是中风患者朋友及家属易懂、易用,并能从中获益的最佳读本。



目录 Contents

• 认识中风病 1

何谓中风 / 2

中风的分类 / 2

中风的病因 / 3

中风的诱因 / 3

中风的先兆有哪些 / 4

何谓短暂性脑缺血发作 / 5

短暂性脑缺血发作的预后情况 / 6

何谓脑血栓 / 6

何谓脑栓塞 / 6

脑血栓与脑栓塞的区别 / 7

何谓脑梗死 / 8

脑梗死的预后情况 / 8

何谓脑出血 / 9

脑出血的主要症状 / 10

脑出血的预后情况 / 11

脑梗死与脑出血的区别 / 12

何谓腔隙性脑梗死 / 13

腔隙性脑梗死的病因 / 13

何谓出血性脑梗死 / 14



何谓蛛网膜下腔出血 / 15
蛛网膜下腔出血的症状 / 16
蛛网膜下腔出血的预后情况 / 16
何谓脑血管病性痴呆 / 16
何谓中风后抑郁症 / 17
中风急性期的主要并发症 / 18
中风瘫痪期的主要并发症 / 19
中风患者的常见后遗症 / 19
中风后遗症的预后情况 / 20
何谓中风“三偏”症状 / 21
中风的复发情况 / 22
中风患者的寿命如何 / 22
中风与高血压的关系 / 23
中风与低血压的关系 / 23
中风与心脏病的关系 / 24
中风与糖尿病的关系 / 24
中风与肥胖的关系 / 25
中风与高脂血症的关系 / 25
中风与颈椎病的关系 / 26
中风与季节交替的关系 / 26
中风与遗传的关系 / 27
中风与年龄、性别的关系 / 28
中风与情绪的关系 / 28

中风病人的生活宜忌 29

诊疗用药宜忌 / 30

脑血管病患者宜做哪些常规检查 / 30

中风患者宜进行的化验检查 / 31

中风患者宜进行心电图检查 / 32

中风患者宜进行胸部X线检查 / 32

中风患者的脑电图有何变化 / 33

中风患者宜进行脑CT检查 / 33

磁共振成像检查的意义 / 34

脑血管造影检查的作用 / 34

颅脑超声检查的作用 / 35

如何诊断短暂性脑缺血发作 / 36

如何诊断脑出血 / 36

如何诊断蛛网膜下腔出血 / 37

如何诊断脑血栓 / 37

如何诊断脑栓塞 / 37

如何诊断腔隙性脑梗死 / 38

扩张脑血管类的药物 / 38

脱水、降低颅内压的药物 / 42

脑代谢活化类的药物 / 44

如何处理中风患者急性期的发热 / 47

如何处理中风患者合并消化道出血 / 48

如何处理中风患者尿潴留 / 49

如何处理中风患者呃逆 / 50

中医如何治疗中风先兆 / 51

中医如何治疗中风 / 53

中医如何治疗缺血性中风 / 56

中医如何治疗出血性中风 / 58

中医如何治疗中风急性期“中经络”者 / 61

中医如何治疗中风急性期“中脏腑”者 / 62

中医如何治疗中风后失语 / 64





- 中医如何治疗中风后吞咽困难 / 64
- 中医如何治疗中风后偏瘫 / 65
- 中医如何治疗中风后智力障碍 / 66
- 中医如何治疗中风后精神障碍 / 67
- 中医如何治疗中风后遗症 / 68
- 中医如何治疗中风后抑郁症 / 70
- 中医如何用针刺疗法治中风偏瘫 / 72
- 中医针灸疗法治中风的最佳时期 / 73
- 如何用艾灸疗法治中风 / 74
- 如何用刮痧疗法治疗中风 / 74
- 如何用拔罐疗法治疗中风 / 75
- 如何对中风患者头面部进行推拿 / 76
- 如何对中风患者上肢进行推拿 / 76
- 如何对中风患者下肢进行推拿 / 77
- 如何对中风患者腰背部进行推拿 / 77
- 药浴疗法治中风后遗症的原理 / 78
- 如何用药浴疗法治中风后遗症 / 78
- 对偏瘫患者进行家庭按摩的作用 / 79
- 如何对偏瘫患者进行家庭按摩 / 80
- 忌轻易放弃针灸疗法 / 81
- 针刺疗法的注意事项 / 81
- 艾灸疗法的注意事项 / 82
- 药浴疗法的注意事项 / 83
- 刮痧疗法的注意事项 / 83
- 拔罐疗法的注意事项 / 84

日常护理宜忌 / 85

- 中风患者突然发病如何护理 / 85

中风患者的基础护理原则 / 86
中风患者的家庭护理原则 / 86
如何护理出血性中风患者 / 87
如何护理急性期中风偏瘫患者 / 87
如何护理中风偏瘫昏迷患者 / 88
如何护理中风患者的口腔 / 89
如何护理大小便失禁的中风患者 / 89
如何预防中风患者便秘 / 90
如何防止中风患者发生褥疮 / 91
如何护理语言障碍的中风患者 / 92
如何护理吞咽障碍的中风患者 / 93
如何护理精神失常的中风患者 / 93
如何护理失眠的中风患者 / 94
如何护理中风肢体瘫痪患者 / 95
如何帮助中风患者洗澡 / 96
中风偏瘫患者宜采取的卧床姿势 / 97
如何帮助中风患者自行起卧 / 98
如何帮助中风患者穿脱衣服 / 99
护理褥疮患者忌随意涂药 / 100
忌忽视长期卧床患者合并症的预防 / 101

● 心理护理宜忌 / 102

中风患者产生心理问题的原因 / 102
中风患者的心理问题有哪些 / 102
中风患者如何进行心理调节 / 103
如何对中风患者进行心理治疗 / 104
心理治疗宜始终贯穿于中风患者的生活 / 105
如何帮助中风患者克服心理障碍 / 105



家庭常用的心理疗法 / 106

进行心理护理的注意事项 / 106

如何帮助中风患者树立信心 / 107

忌忽视中风患者夏季易出现的情感障碍 / 108

生活习惯宜忌 / 109

制定作息时间表的意义 / 109

如何安排中风患者的作息时间 / 109

中风患者日常生活应注意的事项 / 110

中风患者如何进行春季调养 / 111

中风患者如何进行夏季调养 / 111

中风患者如何进行秋季调养 / 112

中风患者如何进行冬季调养 / 113

中风患者能否进行性生活 / 113

中风患者如何调适性生活 / 114

中风患者醒来不宜急于起床 / 115

中风患者忌饮酒过量 / 115

中风患者忌吸烟 / 116

运动健身宜忌 / 117

中风患者康复治疗的内容 / 117

中风患者进行康复治疗的必要性 / 118

中风患者宜尽早进行康复治疗 / 118

中风患者康复训练的注意事项 / 119

中风偏瘫患者康复治疗前的注意事项 / 120

中风偏瘫患者康复训练的注意事项 / 121

中风面瘫患者锻炼时的注意事项 / 122

中风患者进行被动运动的方法 / 122



中风患者进行主动运动的方法 / 124
中风患者记忆障碍的康复训练 / 125
中风患者语言障碍的康复训练 / 125
中风患者宜进行自我用脑训练 / 127
中风偏瘫患者吞咽功能的训练 / 127
中风偏瘫患者肢体的康复训练 / 128
中风偏瘫患者宜进行床上医疗体操 / 129
中风偏瘫患者宜进行床边医疗体操 / 131
中风偏瘫患者翻身动作的训练 / 133
中风偏瘫患者宜进行拱桥训练 / 134
中风偏瘫患者坐位平衡的训练 / 134
中风偏瘫患者的行走训练 / 135
中风偏瘫患者预防下肢痉挛的训练 / 136
中风偏瘫患者如何预防肩痛 / 137
中风偏瘫患者忌不注意坐姿 / 138
中风偏瘫患者忌过度静养 / 138



● 日常饮食宜忌 / 139

中风患者的饮食原则 / 139
中风患者恢复期的饮食原则 / 140
中风面部瘫痪患者的饮食原则 / 140
中风患者宜根据食物酸碱性进食 / 141
中风患者宜根据食物性味进食 / 142
中风患者宜科学选择饮食 / 143
中风患者宜食的蔬菜 / 143
中风患者宜食的水果 / 149
中风患者宜食的肉类 / 152
中风患者宜食的其他食物 / 153

宜知中风患者能否饮茶 / 154

中风患者忌食的食物 / 155

● 中风病人的饮食调养 157

调养主食 / 158

调养副食 / 161

调养汤粥 / 170

调养茶饮 / 179

调养药酒 / 182

● 附录:预防中风宜知 / 187

宜知中风能否预防 / 187

预防中风宜定期体检 / 187

宜知预防中风的原则 / 188

预防中风复发的措施 / 189

预防脑栓塞复发宜知 / 189

预防脑出血复发宜知 / 190

预防中风宜控制血压 / 191

预防中风宜控制血糖 / 192

预防中风宜防治动脉硬化 / 193

预防中风宜控制血脂 / 193

预防中风宜控制短暂性脑缺血发作 / 194

宜知饮食调理有利于预防中风 / 195





认识中风病

中风是中医学的一个病名，
也是人们对急性脑血管疾病的统称。它是以猝然昏倒，
不省人事，伴发口眼歪斜、语言不利、半身不遂或无昏倒而突然
出现半身不遂为主要症状的一类疾病。

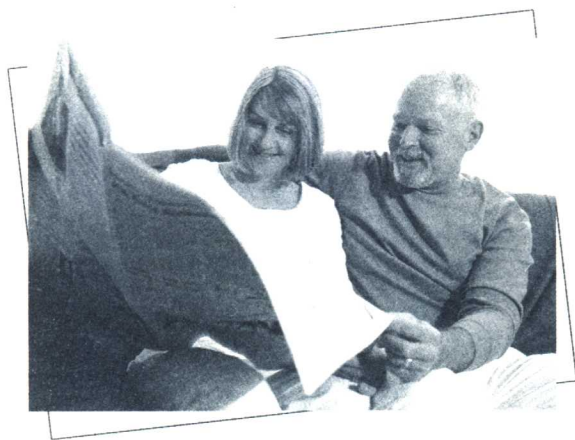


何谓中风

中风是中医学的一个病名,也是人们对急性脑血管疾病的统称。因其发病突然,也称为脑卒中或脑血管意外。它是以猝然昏倒,不省人事,伴发口眼歪斜、语言不利、半身不遂或未昏倒而突然出现半身不遂为主要症状的一类疾病。中风包括西医学中的脑出血、蛛网膜下腔出血、脑梗塞、脑血栓、短暂性脑缺血发作等症。由于这类疾病起病急骤,来势凶猛,病情变化迅速,像自然界的风一样“善行数变”、“变化莫测”,古代医家类比而将其命名为“中风”。

中风的分类

中风通常可分为三种,即缺血性中风、出血性中风、混合性中风。



缺血性中风包

括:

①短暂性脑缺血发作,临床症状通常在24小时内完全消失;

②脑血栓,发病较缓慢,病情多呈进行性加重;

③脑栓塞,发病急骤,多为心脏或心脏外的栓子脱落通过血液流至脑组织中,堵塞血管;

④腔隙性梗死,多为颅内血管堵塞,症状不严重,较为多发。

出血性中风包括:

①脑出血,多为高血压、脑动脉硬化引起,并且发展迅速,伴有意



识障碍,多有偏瘫、偏身感觉障碍等;

②蛛网膜下腔出血,发病初期表现多为剧烈头痛或伴有呕吐,出现意识障碍等症状。

混合性中风指同时或相继出现脑出血和脑梗死的新鲜脑血管病灶,不过这一情况比较少见。

2.2 中风的病因

引发中风的病因较为复杂,主要有以下几种:

①动脉粥样硬化和血脂增高。这是中风最主要的病因。由于患者的血脂调节功能发生障碍,引发血脂增高,从而使血液黏稠,血液流动缓慢,供应脑的血液量减少,加速了动脉硬化的进度,最终导致脑血栓的形成。

②高血压。研究表明,血压越高,引发中风的危险性就越大。高血压患者发生中风概率是血压正常人的6倍,近4/5的脑出血患者都是由高血压引起的。

③脑血管先天性异常。这种异常是引发蛛网膜下腔出血和脑出血的常见原因。而且还可能引发包括脑动脉瘤、脑血管畸形等疾病。此外,脑血管炎症也会引起缺血性中风或出血性中风。

④心脏病。它是引发脑栓塞的主要原因。脑部的血液来自心脏。风湿性、高血压性、冠状动脉硬化性心脏病等均可能产生合并症而出现心力衰竭或房颤,从而促使栓子脱落,进入脑动脉而引起脑栓塞。

⑤糖尿病。糖尿病患者常伴有动脉硬化,且血糖中的葡萄糖含量升高也会导致血液黏度和凝固性增高,加速了脑血栓的形成。研究表明,糖尿病患者患中风的年龄要比健康人早10年,且发病率也较高。

2.3 中风的诱因

中风的发病方式呈急性、突发性,但病理过程则多是缓慢的,在