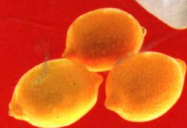
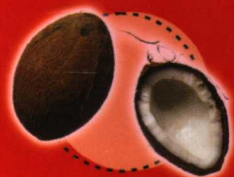


脑血管病

健康生活指南



远离生活误区，选择健康的生活方式
是获得健康、减少疾病的
最简便易行、最经济有效的途径。



基础知识 23 问

就医知识 49 问

用药知识 25 问

体育锻炼 29 问

生活调养 54 问

护理知识 22 问

饮食知识 70 问

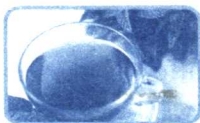
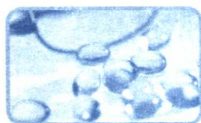


河北科学技术出版社

脑血管病

健康生活指南

望 岳 © 编著



NAO XUE GUAN BING

JIAN KANG SHENG HUO ZHI NAN

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脑血管病健康生活指南/望岳编著. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2007

ISBN 978-7-5375-3543-4

I. 脑… II. 望… III. 脑血管疾病—防治—指南
IV. R743-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 006870 号

脑血管病健康生活指南

望岳 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 787×1092 毫米 1/16

印 张: 12.5

字 数: 186 千字

版 次: 2007 年 2 月第 1 版

2007 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 21.80 元

<http://www.hkpress.com.cn>

(版权所有, 侵权必究)

前 言

随着我国人民生活水平的日益提高，人们在尽享现代文明成果的同时，一些因不良的生活方式而导致的疾病也正在悄悄地侵袭着人们的生活，日益危害着人们的健康与生命，如高血压、冠心病、高脂血症、脑血管病、糖尿病、肝炎……

健康是生命的基石，没有健康，再灿烂的生命也只是流星一瞬，再辉煌的梦想也无从实现，再多的财富也无法享用。为了满足广大人民群众的需求，编者特参阅了大量的医疗文献，编写了这套《家庭医生保健丛书》。此丛书以服务大众为目的，深入浅出地向老百姓介绍了日常生活中的一些常见病、多发病，引导人们认识这些疾病，树立正确的生活观念，养成良好的生活习惯。

《家庭医生保健丛书》以家庭保健为主要任务，从预防、就医、用药、生活、饮食、运动等几方面分别进行阐述，力求贴近生活，内容通俗易懂、简单实用，是广大群众防病治病的家庭保健必备读本。

由于编者水平所限，在编辑整理的过程中难免有疏漏之处，希望能得到广大读者的热心批评和指正，以求来日的丰富和完善。

— 编 者

NAOXUEGUANBING

JianKangShengHuoZhiNan

目 录

一、基础知识 23 问

什么是脑血管病·····	(1)
脑血管病如何分类·····	(1)
什么是脑血栓·····	(2)
什么是脑栓塞·····	(3)
什么是脑出血·····	(3)
脑出血有哪些先兆症状·····	(4)
导致脑出血的常见因素有哪些·····	(5)
脑动脉硬化症有什么临床表现·····	(6)
脑动脉硬化如何分型·····	(6)
什么是脑血管疾病诊治的“6D”原则·····	(7)
什么是腔隙性脑梗死·····	(8)
什么是“混合性中风”·····	(8)
什么是“老年环”？与脑血管病有什么关系·····	(9)
什么是颈动脉狭窄？与脑中风有什么关系·····	(10)
什么是脑梗死综合征？如何处理·····	(10)
为何血液 pH 值升高可能发生脑梗死·····	(11)
非高血压性脑出血的病因有哪些·····	(12)
脑血管病与遗传有关吗·····	(12)
脑血管疾病与职业有关吗·····	(12)
怎样预防“小中风”·····	(13)
烟雾病与脑血管疾病有什么关系·····	(14)

预防脑血管病为何要从幼年开始	(15)
健康青年怎么也会脑中风	(15)

二、就医知识 49 问

脑中风后为什么要尽早求治	(16)
发生脑中风后常做哪些检查	(16)
发生脑中风为何要注意检查肺部	(18)
脑出血后什么情况下应考虑手术	(18)
提前做手术预防脑梗死可行吗	(18)
颈动脉磁共振是否能发现中风的危险	(19)
高压氧能否治疗脑血管病后遗症	(20)
CT 检测对发现和诊断脑血管病有什么帮助	(20)
为何要定期监测甘油三酯水平	(21)
血黏度检测对脑血管病的诊断有什么帮助	(21)
脑血管病的防治误区有哪些	(22)
突然剧烈头痛为何要警惕脑血管病	(23)
呕吐伴剧烈头痛为何要警惕脑血管病	(24)
不明原因的眩晕为何警惕脑血管病	(24)
为什么要警惕突然出现的半身麻木症状	(25)
老年人舌痛为何要高度警惕脑血栓	(26)
胃病也会诱发脑血管疾病	(26)
突然出现呛咳或吞咽困难为什么要警惕缺血性脑中风	(26)
为何哈欠不断应警惕脑血管病	(27)
拇指感到麻木是不是脑中风的预兆	(27)
不明原因的困倦嗜睡为何要警惕脑血管病	(27)
单眼突然发黑为何要警惕脑血管病	(28)
单眼跳动伴视力障碍为何要警惕脑血管病	(28)
妊娠高血压综合征患者为何要预防脑出血	(28)
牙齿健康与脑中风有什么关系	(29)

为什么颈椎病患者应警惕脑血管疾病	(30)
为何说糖尿病与脑血管病关系密切	(31)
“风心病”患者为何要警惕脑血管疾病	(31)
心血管病患者为何要警惕脑血管疾病	(32)
血脂异常患者为何要警惕脑血管疾病	(32)
脑动脉硬化者为何要警惕脑中风	(33)
救治中风病人的常识有哪些	(34)
为什么中风发生后抢救莫误前 6 小时	(35)
中风系数预测可靠吗	(36)
放血疗法对中风急救效果确定吗	(36)
为什么左脑中风的人更易猝死	(36)
“洗血”疗法可行吗	(37)
气温过高对心脑血管病患者有什么危害	(38)
脑血管病人打嗝预示什么？如何处理	(38)
老年人久咳不愈为何要怀疑脑栓塞	(39)
为什么脑血管病患者应注意口腔卫生	(39)
老年人反复鼻出血为何要警惕脑中风	(40)
细菌和病毒感染也可导致脑中风吗	(41)
预防脑血管病为何要改善微循环	(42)
发生外周动脉病为何要及时治疗	(42)
为什么说预防中风保持血压稳定很重要	(43)
为什么腹泻也会导致脑中风	(43)
打鼾的人为何要警惕心脑血管疾病	(44)
为什么孕产妇会发生脑中风	(44)

三、用药知识 25 问

为什么不能轻信有特效药	(46)
家庭用药要注意哪些问题	(46)
哪些药物使用不当会诱发中风	(47)

中风后为何忌在家乱用偏方	(48)
中风后为什么要长时间治疗	(49)
老年脑中风患者用药应注意什么	(49)
中风恢复期选药如何做到“三兼顾”	(50)
为什么急性脑出血忌过早使用降压药物	(51)
如何避免因滥用降压药而造成的中风	(52)
为什么说脑血管病患者宜清晨服药	(53)
为什么阿司匹林可防治脑梗死	(53)
为什么抗生素能防治脑血管疾病	(53)
什么是雌激素替代疗法	(54)
老年脑血管病患者怎样权衡用药剂量	(54)
暑天脑血管病患者擅自停药有什么危害	(54)
定期输液能否预防脑血管疾病	(55)
缓控释药掰开服用可行吗	(55)
临睡前服用降压药有什么危险	(56)
利尿药使用不当会导致中风吗	(56)
促凝血药物使用不当会导致中风吗	(56)
解热镇痛药使用不当会造成中风吗	(56)
感冒药使用不当会导致中风吗	(57)
为什么缺血性脑中风要慎用血管扩张剂	(57)
哪些女性服用避孕药可能导致中风	(58)
壮阳药会导致中风吗	(58)

四、体育锻炼 29 问

体育锻炼对防治脑血管病有什么作用	(59)
中老年人参加体育锻炼的原则是什么	(60)
哪些简单动作可防中风	(61)
怎样可降低中风概率	(61)
如何科学晨练预防中风	(62)

为什么餐前快步走可以降血脂防中风	(62)
怎样让手指常活动, 防脑中风	(63)
病情稳定后为何忌静养? 如何进行康复锻炼	(63)
中风患者如何保持正确的体位	(64)
中风患者应怎样进行被动训练	(65)
中风患者怎样进行主动训练	(66)
中风恢复期怎样做坐起训练	(67)
怎样做站立平衡与前行的训练	(68)
中风恢复期床上训练动作有哪些	(68)
中风恢复期怎样做床上体操	(69)
中风恢复期怎样做床边康复操	(70)
中风恢复期如何做关节活动操	(72)
怎样做改善呼吸困难的康复操	(72)
选择水平运动有哪些益处	(73)
运动对改善大脑血液循环有什么帮助	(73)
快速走路有哪些益处	(74)
中风病情稳定后多动足趾有何重要性	(74)
为什么常跳交谊舞可防老年痴呆症	(75)
为什么老人晨练不应登高	(75)
中风后的病人怎样练走路	(76)
强烈活动头颈有什么危害	(76)
脑血管病患者为什么不宜扭秧歌	(77)
偏瘫患者功能锻炼应注意哪些	(78)
偏瘫患者应怎样坐起来	(79)

五、生活调养 54 问

生活中如何自测有无隐性脑梗死	(80)
心理与中风有何关系	(81)
为什么性格内向老人应防脑出血	(81)

中风患者情绪有哪些波动	(82)
何为生活“苦”一点，预防脑中风	(82)
老年人常梳头有哪些益处	(83)
左手摇扇对脑有益吗	(84)
多用手可预防脑中风吗	(84)
怎样进行热水按摩	(85)
预防脑中风为什么要控制“三高”	(85)
预防脑出血，关键是什么	(86)
为什么要采取对脑卒中的“预警”	(87)
高血压患者的冬季保健应注意哪些问题	(87)
为何点压穴位防脑出血可行	(88)
为什么中风者的康复睡眠很重要	(88)
为什么脑血管病患者应经常保持大便通畅	(89)
脑出血治疗为什么要护肾	(89)
中风偏瘫患者正确的卧床姿势有哪几种	(90)
指压按摩可促进脑出血后的复原吗	(91)
中风后抑郁特征有哪些	(92)
为什么爱发火的男人易患中风	(93)
酷暑季节擅自停药有什么危害	(93)
为什么不良情绪易诱发脑血管病	(94)
发生中风与性格有关吗	(94)
为什么打电话姿势不对也可致中风	(95)
为什么闷热天易发脑中风	(95)
老年人在盛夏中应怎样防中风	(96)
初秋怎样防脑中风发作	(96)
为什么深冬要谨防脑中风复发	(97)
为什么冬天夜起应当心脑中风	(98)
天冷为什么须防脑中风	(99)
早晚温差与脑中风发生有什么关系	(99)
刮风下雨与脑中风发生又有什么关系	(100)

玩麻将也要小心防脑中风吗·····	(100)
星期一为什么是脑中风高发日·····	(100)
为什么老年人会在早晨发生脑梗死·····	(101)
怎样预防脑出血“杀回马枪”·····	(101)
哈欠频繁与脑中风有什么关系·····	(102)
为什么手脚灵便也中风·····	(103)
为什么体位突然改变最易诱发脑卒中·····	(104)
躺着洗头为何要当心脑供血不足·····	(104)
为什么老年人大笑易诱发心脑血管急症·····	(105)
为什么心脑血管病患者不应做深呼吸·····	(106)
为什么人老切莫猛回头·····	(106)
心脑血管病人入浴应注意什么·····	(107)
脑血管病患者冬泳有什么危害·····	(107)
什么是“经济舱综合征”·····	(108)
老人蹲厕为什么存在隐患·····	(109)
中风与空气污浊有关吗·····	(109)
为什么脑血管病患者应警惕性生活·····	(110)
疲劳状态为什么不应玩游戏·····	(110)
老年人做冰箱除霜工作有危害吗·····	(111)
中风患者居室为什么不要封闭过严·····	(112)
中风患者怎样做自我用脑训练·····	(112)
老年人拔牙时应注意什么·····	(113)

六、护理知识 22 问

如何做偏瘫性肩痛护理·····	(114)
怎样为大小便失禁患者护理·····	(115)
怎样护理精神失常的中风患者·····	(115)
怎样为中风患者洗浴·····	(115)
突然发生脑血管病的护理有哪些·····	(116)

急性脑血管病的一般护理有几方面	(117)
瘫痪肢体的护理措施有几方面	(117)
家属应怎样照顾中风偏瘫出院患者	(118)
怎样为中风患者做心理护理	(119)
怎样及时合理的发现脑血管病	(120)
怎样让脑血管病病人摆脱失眠	(121)
为什么老人跌倒不能着急将其扶起	(121)
家人突发脑中风怎样处理	(121)
有面瘫的脑血管病患者怎样进行面肌训练	(122)
怎样为偏瘫患者进行家庭按摩	(123)
偏瘫患者如何练习翻身	(124)
中风患者应用什么样被褥和衣服	(125)
怎样恢复中风患者的记忆	(125)
中风患者语言障碍的康复应怎样训练	(126)
吞咽困难的康复措施有哪些	(126)
发生尿潴留后的处理方法有哪些	(127)
脑血管病患者患褥疮怎样治疗和护理	(128)

七、饮食知识 70 问

脑血管病病人的饮食有哪些原则	(129)
脑血管病患者的饮食应怎样调配	(132)
什么是饮食的“中庸之道”	(133)
什么是饮食的“三三”制	(134)
怎样通过饮食控制血脂	(135)
怎样合理膳食来预防脑血管病	(136)
长期食用加工过于精细的食物有哪些危害	(136)
常吃健脑饮食可减少脑血管疾病的发生吗	(137)
哪些食品有健脑作用	(138)
为什么多吃全谷类食物对身体更有益	(139)

为什么常吃食用菌类食品有益健康	(140)
常食用藻类食品有什么好处	(141)
什么样的水果蔬菜可预防脑血管病	(142)
多吃富含钾的食物有什么益处	(142)
多吃富含镁的食物好吗	(143)
多吃富含铬的食物可行吗	(144)
为何要多吃富含叶酸的食物	(144)
多吃富含类黄酮与番茄红素的食物有什么作用	(145)
多吃富含 B 族维生素的食物好吗	(145)
多吃富含维生素 E 的食物有利吗	(146)
常食用腐竹应注意什么	(147)
多吃胡萝卜有益吗	(147)
土豆预防脑血管病的价值有多大	(148)
常吃荞麦有益吗	(149)
常吃燕麦有什么益处	(150)
多吃新鲜玉米有哪些益处	(151)
多吃西红柿对脑血管病有何影响	(151)
常吃茄子有哪些益处	(152)
常吃香蕉好吗	(153)
应常吃葡萄吗	(153)
常吃橘子有哪些好处	(154)
吃苹果有哪些益处	(155)
为什么要常吃石榴	(157)
怎样合理地吃山楂	(157)
吃鱼可以防中风吗	(158)
猪血对身体有哪些益处	(159)
为什么要常食蜂蜜少吃糖	(160)
为什么提倡适量吃些鸡蛋	(161)
清晨醒来补水有哪些益处	(162)
怎样合理饮茶来预防中风	(163)

常饮红茶好吗	(165)
常饮用越橘汁有利吗	(165)
常饮鲜橙汁可行吗	(166)
常饮牛奶有哪些益处	(166)
为什么提倡适量饮用葡萄酒	(168)
常饮用可可饮料能预防脑血管病吗	(168)
常食用巧克力好吗	(169)
怎样科学选择食用油	(169)
脑血管病患者恢复期的饮食应注意哪些	(170)
不吃早餐有什么危害	(171)
晚餐过饱行吗	(171)
晚餐过迟好吗	(172)
多吃少餐如何	(172)
为什么肥胖者易发生脑血管疾病	(172)
追求“老来瘦”有什么危害	(173)
为什么不提倡完全素食	(173)
为什么不要过多食用肥甘食物	(173)
为什么提倡吃含胆固醇的食物	(174)
酗酒的危害有哪些	(174)
过多食盐有什么危害	(175)
为什么要少摄入含铁丰富的食物	(176)
食用味精应注意哪些	(177)
多食用煎鱼会带来哪些危害	(178)
吃狗肉为什么会危害脑血管病患者	(178)
鹌鹑蛋对脑血管病患者有什么危害	(179)
多吃豆腐会引来什么后果	(179)
哪些人不应多喝鸡汤	(179)
多吃奶油蛋糕能造成哪些危害	(180)
脑血栓的常用食疗方宜知	(180)
中风后遗症的常用食疗方宜知	(181)

『一』基础知识 23 问



什么是脑血管病

脑血管病，是指由各种原因引起的脑动脉系统与静脉系统发生病理改变所造成的疾病。它是一种危害人民健康，威胁生命，影响劳动力的常见病和多发病。

在这类疾病中，以脑动脉系统疾病最常见，且好发生于 40 岁以上的中老年人，其病情特点是发病急、变化快、病情重、危险性大。

由于脑的血液循环障碍直接影响脑组织，致使脑细胞发生功能紊乱或不可逆性病变。病人常出现头痛、头晕、呕吐、意识障碍，严重时可能出现失语、偏瘫、大小便失控等症状和体征，重者可致死亡。

脑血管病如何分类

临床医学将脑血管病分为三大类，即出血性、缺血性及其他。由于其病原学、发病机制、临床症状的不同，治疗原则和预后也不一样。具体地说，脑血管病包括以下疾病：

1. 出血性脑血管病

(1) 蛛网膜下隙出血。大部分是由于各种动脉瘤、血管畸形、颅内异常血管网或其他原因所致，也有小部分原因不明。

(2) 脑出血。以高血压性脑出血最多见，其他尚有继发于脑梗死的出血、肿瘤性出血。血液病、动脉炎、药物(如抗凝剂、溶栓药)、脑血管畸形或动脉瘤及其他原因也可引起脑出血。

(3) 硬脑膜外及硬脑膜下出血。多由外伤引起，尚有其他病因引起的。

2. 缺血性脑血管病

(1) 脑梗死。包括多种原因所致的脑血栓形成、脑栓塞、腔隙性栓塞及其他。

(2) 短暂性脑缺血发作。常指脑缺血时间短暂，或一过性发作，一般不留后遗症，但反复发作可以有脑梗死；脑供血不足，是指脑组织的动脉灌流量低于维持正常功能状态，达到一定程度引起症状，如各种原因引起的晕厥、休克等。

3. 其他

脑-面血管瘤病、颅内-外血管交通性动静脉畸形(瘘)、多种脑动脉炎、脑动脉盗血综合征、脑动脉硬化、颅内静脉窦及脑静脉血栓等。

什么是脑血栓

脑血栓形成简称脑血栓，是缺血性脑血管疾病中最常见的一种。它是由供应脑部动脉的血栓形成，使动脉管腔狭窄或完全闭塞，导致其供血区脑局部组织缺血、缺氧、坏死，引起局限性神经功能障碍，是引起脑梗死的重要病因。

脑血栓最常见的病因是脑动脉粥样硬化和血管内膜炎。其好发部位为大脑中动脉、颈内动脉、椎-基底动脉交界处。动脉粥样硬化多侵犯较大或中等管腔的动脉。主要改变是动脉内膜深层的脂肪变性和胆固醇沉积，形成粥样硬化斑块及各种继发病变，使管腔狭窄甚至闭塞。硬化斑块逐渐发展，则内膜破裂，内膜下出血(动脉本身的营养血管破裂所

致)和形成内膜溃疡,内膜溃疡处易发生血栓形成。硬化动脉可因管壁弱化,形成梭形动脉瘤,动脉瘤内又可形成血栓。而动脉内膜炎使内膜粗糙不平,动脉弹性减退,易于血栓形成。

如果形成血栓的动脉发生血流障碍,其供血范围内的脑组织就会因得不到充分的侧支循环而发生软化、坏死,并可发生脑水肿和周围毛细血管点状渗血。临床上因脑梗死,呈现脑局部功能障碍的症状体征,如瘫痪、感觉障碍、失语,甚至意识障碍等。该病的病死率较其他脑血管病低,但大面积梗死引起的神经功能障碍不易恢复,往往留有严重后遗症。

什么是脑栓塞

医学上,把在人体血液循环中流动的某些固形物,如凝血块、动脉粥样硬化斑脱落的碎斑块、脂肪组织及气泡等,称为栓子。当栓子堵塞脑部血管,造成血流中断,局部脑组织缺血、缺氧,甚至软化、坏死,便出现与脑血栓相同的临床症状,称为脑栓塞。

脑栓塞发病急骤,意识障碍比脑血栓常见,一般持续时间较短。但栓塞较大动脉或多发性栓塞时,亦可引起昏迷。病初常有头痛、局限性癫痫、失语等。它和脑血栓一样,是导致脑梗死的常见病因。

脑栓塞的栓子从何而来?多数来源于心脏,称心源性栓子。风湿性心脏病的瓣膜病变、老年动脉硬化性心脏病、心脏外科手术等,在心律失常(如心房纤维颤动)、充血性心力衰竭情况下,更易发生脑栓塞。非心源性脑栓塞可由脂肪栓子、空气栓子、肿瘤栓子等所致。

什么是脑出血

脑出血也称脑溢血。顾名思义,脑出血是指脑实质内的血管破裂、血液溢出,即为脑出血(或高血压性脑出血)。脑出血后,血液在脑内形成凝血块,称为脑血肿。由于脑血肿的占位及压迫,影响脑血液循环而产生颅压增高和脑水肿,所以绝大多数患者出现头痛、呕吐、昏迷及偏