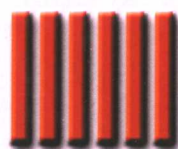


北京大学第一医院神经内科主任

黄一宁/主编

脑卒中(中风)



家庭指南

NAOZUZHONG (ZHONGFENG)
JIATING ZHINAN

中国协和医科大学出版社

脑卒中(中风) 家庭指南

黄一宁 主 编

参编人员：(按姓氏拼音为序)

白 静 李建川 刘 冉 刘 旻
彭 清 孙 葳 孙伟平 宋娟娟
王 峥 王巍炜 王朝霞 张 巍
赵海燕

绘 图：李熠楠

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脑卒中 (中风) 家庭指南 / 黄一宁主编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2006. 12

ISBN 7-81072-830-X

I. 脑… II. 黄… III. 中风-基本知识 IV. R743.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 125203 号

脑卒中 (中风) 家庭指南

主 编: 黄一宁

责任编辑: 谢 冰

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京丽源印刷厂

开 本: 700 × 1000 毫米 1/16 开

印 张: 15.5

彩 图: 1

字 数: 160 千字

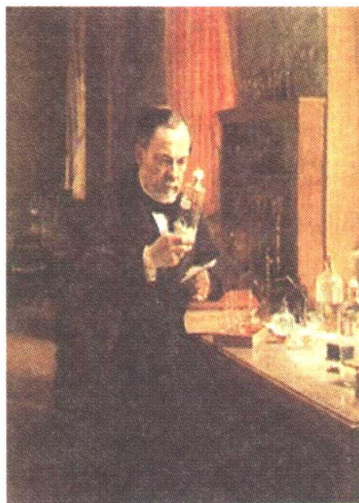
版 次: 2007 年 3 月第一版 2007 年 3 月第一次印刷

印 数: 1—3000

定 价: 26.80 元

ISBN 7-81072-830-X/R · 823

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)



艾森豪威尔总统（左图）和巴斯德教授（右图）都是卒中患者。但是他们以惊人的毅力战胜了病魔，继续在自己的工作岗位上不懈努力，分别成为了伟大的政治家和科学家。本书将讲解如何预防 and 战胜卒中。



您在 <http://www.npku.cn> 网站可以给编写人员留言，他们会热心地为您解答面临的问题。

也可以发邮件到下述地址：ynhuangcn@yahoo.com.cn

通讯地址：北京西什库大街8号，北京大学第一医院神经科

邮编 100034

前 言



现在医学界流行建立各种疾病诊治指南，对医生看病有指导作用。我们推出一本《家庭指南》，希望对非专业人员防病有所帮助。

卒中是常见病，以往很多人谈虎色变，就是医生也不愿意收治这类患者。幸运的是近十年来，对卒中的致病因素、诊断和治疗都取得了可喜的进步。卒中已经可以预防和治疗了。

治病要有高明的医生，但是更需要我们每一个人了解疾病。因为卒中以发病急骤为特点，大脑又非常容易受缺血破坏，难以恢复。只有在脑组织没有受损之前，治疗效果是最好的。这就要靠您自己及时发现卒中，及时到医院就诊。大部分卒中是很容易识别的！

对于患者，谈卒中的预防和治疗也不是多余的。经历了一次卒中，总希望它不要再次降临。本书讲述如何面对卒中，如何尽早恢复独立生活能力。

本书还列举了大量实际例子，形象生动地介绍卒中发生、诊断和治疗过程，有成功的喜悦，也有失败的教训，给读者以借鉴。但是，要记住，实际生活中卒中表现是千变万化的，就是很有经验的医生，有时也很难做出正确的诊断和治疗。本书提供的知识可供您参考，肯定对您防治卒中及卒中后的康复大有裨益。

黄一宁

2006年10月于北京大学第一医院



目 录

❁ 第一章 卒中的预警信号	(1)
☺ 什么是卒中	(3)
☺ 大脑：卒中发生的部位	(4)
☺ 大脑结构	(6)
☺ 卒中是怎样发生的	(28)
☺ 预示卒中的信号	(36)
 ❁ 第二章 卒中的原因和危险人群	(42)
☺ 确定危险因素	(42)
☺ 有些因素是我们终身伴随的	(46)
☺ 可治疗的危险因素	(51)
☺ 生活方式的选择	(57)
☺ 特殊危险因素	(67)
☺ 卒中危险因素的总况	(71)
☺ 小结	(75)

❁ 第三章 卒中的院内诊断	(77)
☺ 时间	(77)
☺ 急诊室内的初步程序	(80)
☺ 病史和体格检查	(82)
☺ 神经系统检查	(88)
☺ 无创检查	(95)
☺ 腰椎穿刺术	(98)
☺ 血管造影术	(99)
☺ 并发症	(99)
☺ 确诊	(100)
 ❁ 第四章 卒中的院内治疗	(101)
☺ 缺血性卒中的治疗	(102)
☺ 出血性卒中的治疗	(119)
☺ 卒中的常见并发症	(123)
 ❁ 第五章 卒中的康复治疗	(133)
☺ 康复治疗小组	(134)
☺ 卒中患者的家人应该扮演怎样的角色	(135)
☺ 影响卒中康复成功的因素	(138)
☺ 康复治疗的时间安排	(142)
☺ 物理治疗	(143)

☺ 职业治疗	(149)
☺ 语言康复训练	(153)
☺ 吞咽障碍的康复治疗	(156)
☺ 为回家作准备	(157)
☺ 正确姿势	(159)
☼ 第六章 卒中的出院过渡	(172)
☺ 出院	(172)
☺ 改变房间布局, 适应患者需要	(175)
☺ 家庭护理	(186)
☺ 社会公共支持	(188)
☼ 第七章 卒中后的生活	(189)
☺ 移动	(189)
☺ 应对感觉和知觉问题	(195)
☺ 给家人的建议	(196)
☺ 卒中患者的心理矫正	(201)
☼ 第八章 卒中预防和生活方式	(204)
☺ 预防的重要性	(205)
☺ 防治高血压	(207)
☺ 戒烟	(210)



☺ 饮食与常见饮食问题	(214)
☺ 运动：终生体验	(221)
☺ 缓解压力	(232)
☺ 卒中预防等式：评估 + 努力	(232)

附录一 血压水平的定义和分类	(234)
附录二 主要降压药物的适应证及禁忌证	(235)
附录三 血脂异常的标准	(237)
附录四 常用的调整血脂药物及注意事项	(238)
附录五 评价肝肾功能的常用指标	(240)
附录六 常用的抗血小板药物及注意事项	(241)
附录七 推荐网站	(242)

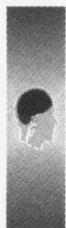
第一章 卒中的预警信号

卒中指脑血管意外，也有借中医病名，称之为中风。卒发音（cù），意同猝，为突然之意，字面上的意思是毫无预兆的突发事件。事实上，只要细心观察，还是可以发现一些蛛丝马迹，提示卒中的到来，即所谓的预警信号。卒中是由脑血管某一个薄弱点长年累月的磨损或者堵塞导致的。虽然其症状出现非常快，但冰冻三尺非一日之寒，这些事件是由于血管和身体退化，加上长期不良的生活习惯累积，由小事变大事，最终导致了卒中事件的发生。

卒中的发生有多方面的原因，但最后结果却都一样——卒中给患者和其家人都造成了巨大的伤害。每年大约50万的美国人发生卒中，其中的14.5万人因为卒中而死亡，成为这个国家的第三大死亡原因，仅次于心脏病和肿瘤。在中国，情况则更严重，每年约有250万人患卒中，其中100万人死亡，存活者中3/4有不同程度的残疾。在我国卒中是仅次于癌症的第二大常见致死性疾病。

脑血管病、心脏病和周围血管病是危害老年人的三大疾病，它们可以是单独出现，但通常是合并发生的，所以可以毫不夸张地说，这三大类疾病是人类健康的第一杀手，不管是在发病人数上，还是在造成死亡的人数上，它们都是首屈一指的。

卒中是一种严重的疾病，是医学急症，一旦发生卒中，就需要花费很大的人力和物力去治疗和康复，所以，预防



是最好的治疗，防患于未然，尽早发现卒中的危险因素，及时予以治疗和控制。了解卒中的每一个预兆，可以提醒我们注意，帮助我们改掉不良习惯，阻止或延缓卒中的发生、发展过程。我们首先应该从自己做起，来预防卒中的发生或复发。下面就是一个实际的例子：

老李吃完晚饭，和妻子一起看晚间新闻，这时候发生了一件奇怪的事情：他想换频道，但一拿起电视遥控器，遥控器却从右手里滑了出来，同时，还觉得右腿站不稳。老李以往可是从来不知道医院大门朝哪儿开的人，不知道得病是什么感觉，前几天还爬香山呢。他真纳闷刚才还好好的，怎么会连个电视遥控器也拿不住、站不起来了？

妻子问他出了什么事，老李说话不太流利，回答问题也困难。妻子意识到丈夫可能得了卒中，必须抓紧时间。她马上奔向电话，拨120，叫了急救车把丈夫送往医院。

在急救室医生立刻给他做了几项化验和检查，最后判断老李得的是缺血性卒中。在医生迅速准确诊断和治疗以及聪明贤惠妻子的帮助下，老李恢复得很快，出院时已经接近于完全恢复。此后，老李夫妇加入了一个卒中俱乐部，每周与其他卒中患者交流经验，定期去医院找医生，积极配合防止下一次卒中的发生。

得过一次卒中的人若能遵照医生的嘱咐，不断改掉不良的生活习惯，有可能完全恢复健康——而且效果在很短时间内就可以看得到。通过培养健康的生活方式，对预防卒中的发生和卒中复发都是有效的。无论您以前有什么样的不良习惯，这种习惯沿袭了多长时间，只要立刻改正，养成好的生活方式，效果就会立竿见影。比如通过控制与卒中相关的疾病和不良生活方式，如高血压、心脏病和吸烟，可以很大程度上减少将来发生卒中的危险性。我们将在这本书的后面部分进一步讨论这些重要的问题。

在本书的第一部分，让我们首先来看看在什么样的情况下会发生卒中。

什么是卒中

卒中就是我们脑子里面的血管堵了或者破了，导致脑组织损坏，出现一系列的急性症状。要讲卒中，我们还得从大脑开始。

大脑是人体最复杂的器官，不同部位负责不同的特殊功能。大脑的平均重量在1 500克左右。有许许多多的神经细胞，它们交织成网，经过奇异的组合，负责我们所有的思考、活动和反应。大脑中的神经细胞还通过庞大的网络与身体的其他部位相互联系，完成复杂而精细的工作，只要其中任何一个环节出了毛病，大脑的功能就不能完成，会出现严重的后果。

大脑需要很多能量来维持它的运转。但是大脑容量有限，它被包容在几乎是密闭的颅骨腔内，所有的空间充满了神经细胞和神经纤维，没有专门储备能量的地方。所以



它既是能量消耗最多的地方，又是能量储备最贫乏的地方，可以说它是我们身体中惟一没有能量储备的器官。需要血液源源不断地供应氧气和养分。尽管大脑的相对体积很小，只有体重的 $1/50$ 左右，但是心脏泵出的全部血液中的 $1/4$ 是用于供应大脑的。当脑供血不足的时候，就会发生卒中。卒中发生在哪个部位，以及卒中部位面积的大小，都取决于大脑损伤的程度和类型。

卒中的症状可以表现为身体的任何部位功能障碍，如肢体无力或麻痹，或是语言障碍。这些症状反映了控制这些运动的那部分大脑的受损。卒中的症状有的很简单，如偏身无力，但有些症状可能很复杂，需要有经验的医生才能识别。在我们国家，诊断和治疗卒中患者在基层医院主要由普通医生负责，在大的医院则由卒中专家来处理。这些专家通常是神经科医生，他们受过专业训练，专门处理大脑疾病，即使这样，他们也有很多尚未弄清楚的问题。对于我们没有学过医学的老百姓来说，完全认识卒中很困难，但是要了解卒中的普遍规律还是有可能的，而这对早期发现卒中和防治卒中已经足够了。

大脑：卒中发生的部位

任何一根向大脑供应养分和氧气的血管发生阻塞或是损坏，就会发生卒中。发生卒中令人难以接受，卒中的症状也通常会令人产生误解，有时就好像是在和您开玩笑一样。例如：发生卒中的时候，一侧上肢麻木或是没有力气，想抬抬不起来，想站也站立不住，但这个肢体的肌肉、关节或是骨骼完好无缺。另外，卒中也可能是眼睛看不见，

但是并非是眼球本身出了毛病——这通常会误导患者首先去看眼科，却发现眼球本身没有任何问题。问题都出在大脑本身，前一种情况是大脑不能正确指挥上肢或下肢，后一种情况则是从眼球传送到大脑的信号中断。

医生根据患者的症状和化验结果，能够推断出患者的此次卒中影响了大脑的哪个部位。让我们看看医生是怎样知道毛病发生在什么地方。大脑是一个高度特异的器官，不同的部位负责不同的功能，分工非常精细，它控制身体发生的每一件事情。诸如运动、感觉、观察、表现和思考的方式都是大脑做出决定的结果。甚至我们喜怒悲哀的情绪也是大脑命令的结果。比如，医生有意刺激患者大脑皮层的某一个部位，患者某个手指就会动起来；刺激另一个部位可能患者会觉得闻到非常难闻的味道；而刺激其他一个部位又会令患者有一种非常愉快的感觉。

有些行为我们可以随意控制。例如，我们思考后再说话。但是有些动作不需要思索的，是一种不自主的反应，做之前不经过思考。例如我们把手从火上迅速移开，或是当我们在一个寒冷的春日如果没有穿得足够暖和的话，就会起鸡皮疙瘩。不管自主的还是不自主的反应都是大脑活动的结果，不同的大脑区域管理不同的功能，但它们不是孤立的，而是通过复杂的交互联系，相互协调，从而完成复杂和精细的运动。比如，我们发现墙壁上有一只蚊子，我们要打死它。首先，眼睛要发现这个物体，通过神经的连接，把信号传导到大脑，大脑立即调集以往的印象，进行比较，断定这是一只蚊子，并且是活的蚊子，同时大脑要分析我们与蚊子的距离和方位，从而发出指令到管理右手或者左手的大脑区域，指挥我们的手向蚊子打去，在这



过程中还要不断调整手的位置，控制打过去的速度和力量，慢了蚊子就会飞走，重了自己的手就会很痛，虽然这是一个非常简单的动作，但是要经过一个非常复杂的过程。这种复杂性的协调能力有赖于神经细胞纵横交错的网络连接。这样精密复杂的联系，是大脑几百万年发育的结果。但是从另一个角度看，这使得大脑很容易受伤，微小的损伤也可能出现严重瘫痪。另外，神经元死亡后是不能够再生的，所以一旦脑组织受到破坏，需要其他神经元替代，恢复起来很慢。

理解了大脑是怎样一个结构，对于我们理解卒中产生的后果是很重要的。接下来再让我们进一步了解大脑的结构。

大脑结构

大脑由左侧大脑半球和右侧大脑半球组成。一侧大脑半球约是两个攥紧的拳头大小，看起来就像是颅骨内长着一个软软的皱缩的大核桃，它下面与脊髓相连。大脑和脊髓共同组成了人体的中枢神经系统。中枢神经系统收集来自全身的传入信号，将它们分类之后传送给大脑各个部位进行处理。传送信息给大脑的是周围神经系统。神经的信号收集，就像是高速公路系统，从脊髓向四面八方铺开，无处不在，比如哺乳动物的眼、耳、鼻、舌、指尖、心脏、内脏、骨头和肌肉所有地方，神经系统都能感受体内体外的刺激，获取信息。这些系统在大脑和人体的其他部分之间来回传递大量的信息。

每根神经都是由多束神经纤维组成的。神经细胞被称

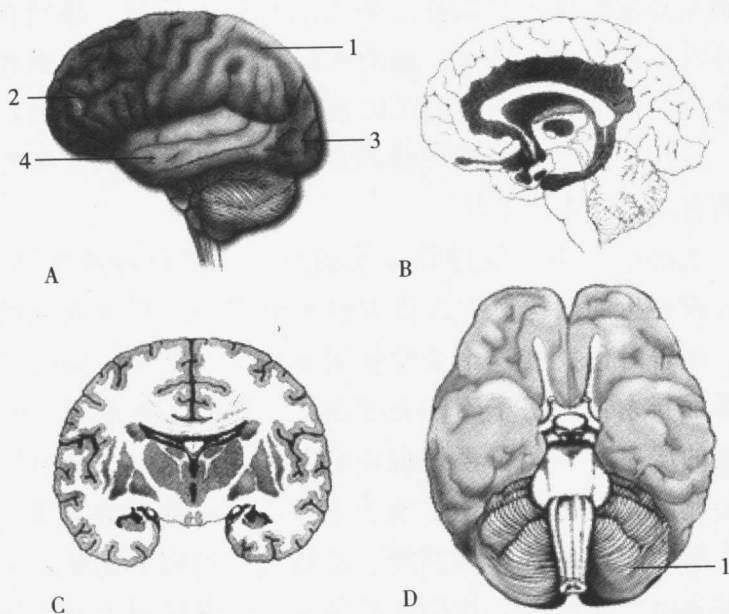
为神经元，彼此之间相互联系，通过一种电传导的方式在大脑和身体的特异终末点之间发送和接收信息。感觉神经纤维将信息向大脑传送。运动神经纤维将命令从中枢神经系统向肌肉传送。大脑也可以将激素脉冲式地释放到血液中，以化学的方式影响身体的活动。激素是在由大脑控制的内分泌器官中产生的。

大脑是人类不断进化发展的结果，既有古老的痕迹，又有新发生的结构。有人将大脑比喻成一个非常古老的房子，随着时代发展这个老房保留了原始的结构，同时又不断添加新东西，房子不断充实和扩大。如果不添加一套现代化的居室，老房子再好也可能会被荒废掉。大脑也同样是如此的，它已经进化了成千上万年，根据新的需要，大脑不断增添新的部分和功能，使得它更加完美无缺。有一些原来由大脑最古老的部分承担的工作进化到由新的区域来完成，当然有一些功能仍然由古老的部分来做，而有一些地方就闲搁在那儿无用了。重要的部分和闲搁的部分受到损害可以出现完全不同的表现。在重要部位即使是微小的病变，也可以致命；而在闲搁部位很大的病变都可以完全没有症状。让我们从大脑的最古老的部位开始，顺藤摸瓜，看看大脑的各个不同部位和功能吧。

● 脑干

大脑最古老的部分要数脑干了，它是位于脊髓上方的一个拇指大小的结构。脑干实际上是脊髓的延伸，它包括延髓、桥脑和中脑三个部位，管理我们生命最基本的功能。延髓是最核心的部位，有生命中枢之美称。呼吸、吞咽、血压和心率都是由延髓监控的。它还负责调节身体的协调





图：A. 大脑外侧位，1 为顶叶，2 为额叶，3 为枕叶，4 为颞叶；B. 大脑内侧面；C. 大脑切面；D. 大脑底面，1 为小脑。

运动，使得我们能够保持行走、能够精确地完成穿针引线。延髓同时还是从大脑皮层到所有脊髓的神经纤维所必经之路。桥脑，意思就是“桥梁”，连接大脑的后部和上部，构成之间的联系。中脑如同两个柱子，与眼睛运动密切相关，同时也是大脑和所有下属机构联系的通路。脑干的卒中通常是非常严重的。如果幸运，不影响性命的话，也会干扰一些自主性的功能，比如吞咽、讲话、发音。