

专家细说常见病

ZHUANJIA XISHUO CHANGJIANBING

专家细说 中风

一本书读懂中风的诊、治、养、防

中山大学附属第三医院神经科副主任
教授，主任医师，博士生导师

陈晓红 主编

11

哪些人容易发生中风?

21

血压低为什么也会引起中风?

67

什么是腔隙性脑梗死?

83

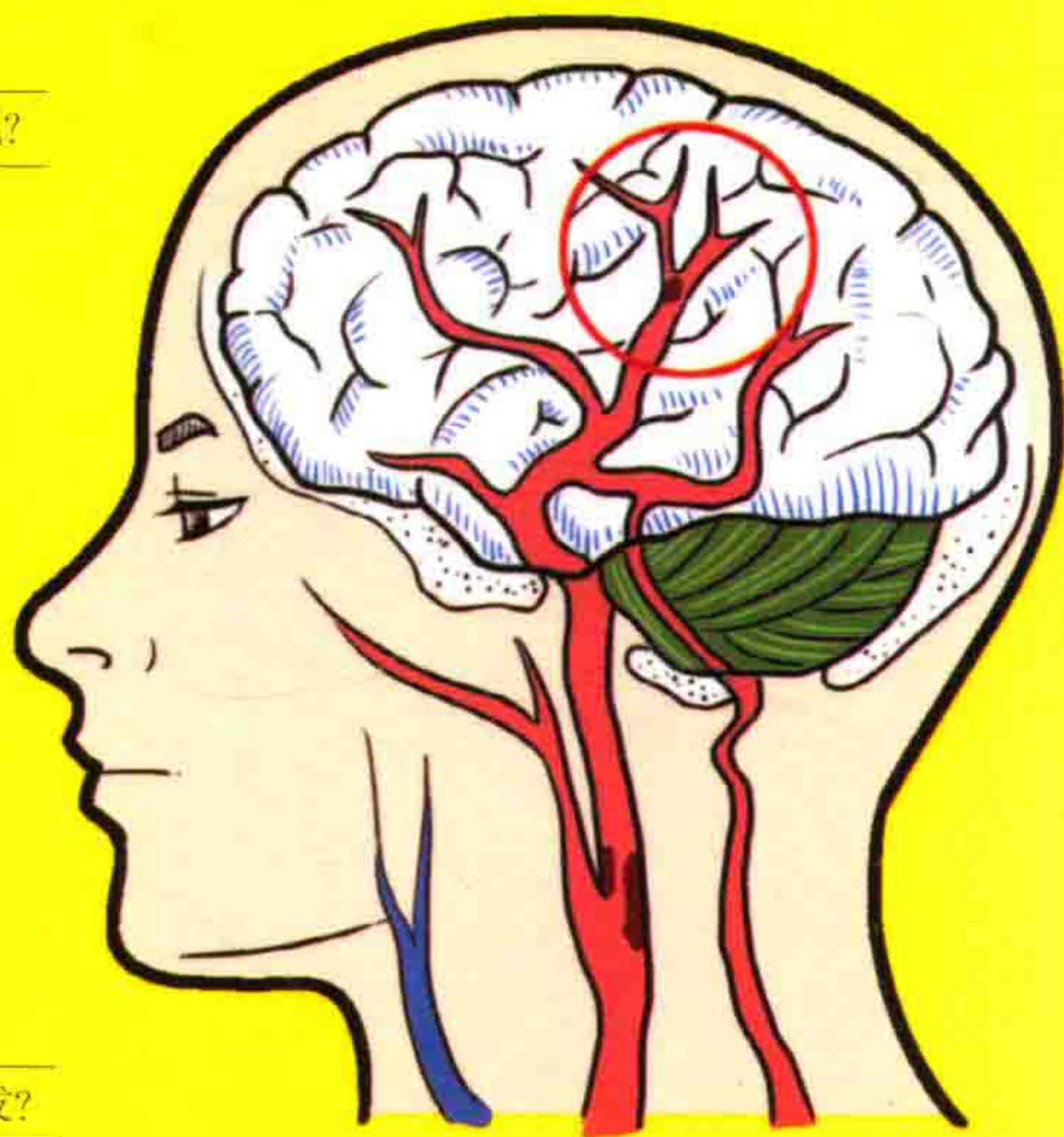
中风急性期最常见的
并发症有哪些?

142

如何合理安排中风患者的作息?

243

如何预防中风复发?



北京出版集团公司
北京出版社

专家细说 中风

一本书读懂中风的诊、治、养、防

中山大学附属第三医院神经科副主任
教授，主任医师，博士生导师

陈晓红 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

专家细说中风 / 陈晓红主编. — 北京 : 北京出版社, 2017. 1

(专家细说常见病 / 翁建平, 吴斌主编)

ISBN 978 - 7 - 200 - 12640 - 2

I. ①专… II. ①陈… III. ①中风—防治 IV.
①R743. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 303520 号

专家细说常见病

专家细说中风

ZHUANJIA XISHUO ZHONGFENG

陈晓红 主编

*

北 京 出 版 集 团 公 司 出 版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址 : [www . bph . com . cn](http://www.bph.com.cn)

北 京 出 版 集 团 公 司 总 发 行

新 华 书 店 经 销

北 京 画 中 画 印 刷 有 限 公 司 印 刷

*

787 毫米×1092 毫米 32 开本 8.125 印张 157 千字

2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 12640 - 2

定价: 22.00 元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010 - 58572393

责任编辑电话: 010 - 58572281

编委会名单

丛书主编：翁建平 吴 斌

丛书副主编：朱延华 杨翠华 邹丽媛

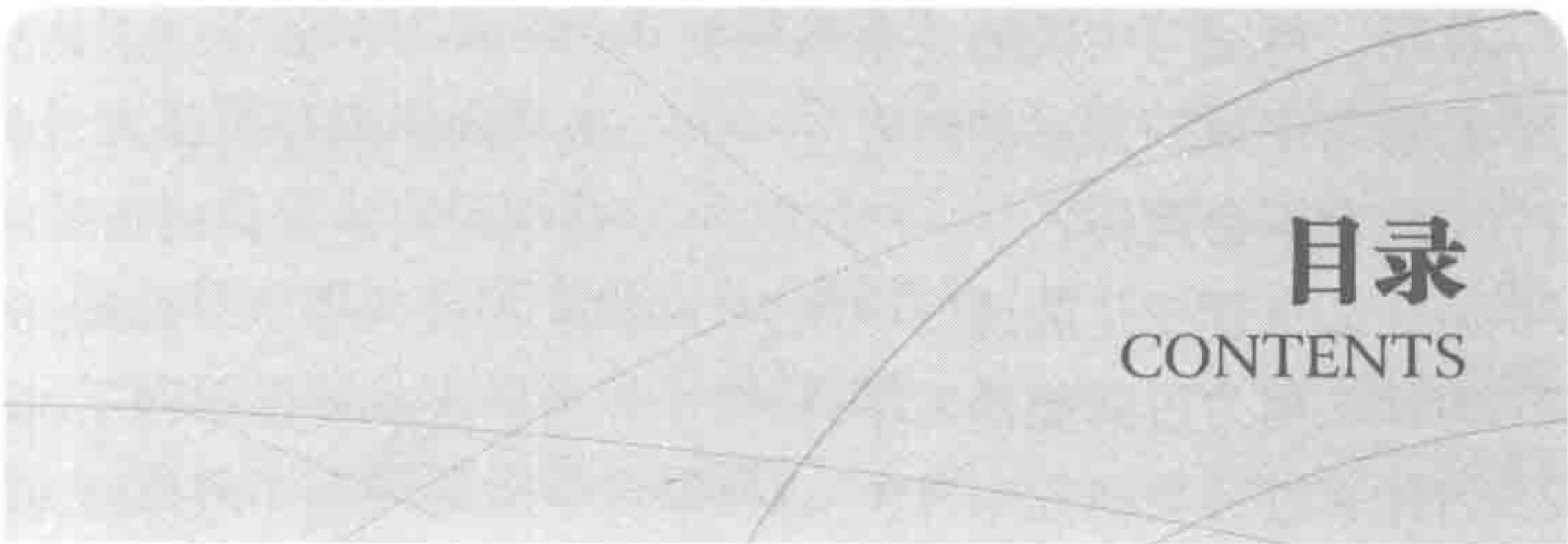
本书主编：陈晓红

本书副主编：刘 媚

致读者

“专家细说常见病”丛书是一套由中山大学附属第三医院各科专家倾力编写完成的医学科普图书，第一辑共13个分册。

《专家细说中风》一书由陈晓红教授担任主编，本书对广大中风患者应当了解和掌握的疾病防治知识，如中风的基本概念、中风的诊断与治疗、患者的日常家庭康复，以及如何预防中风的发生等，进行了系统而全面的介绍。本书内容权威、实用，希望广大读者能够从中获益，战胜疾病，享受健康！



中风的基本概念

1.什么是中风？	2
2.人脑的结构是怎样的？	3
3.人脑有哪些功能？	5
4.脑的供血系统有何特点？	7
5.中风的常见病因有哪些？	9
6.中风的诱发因素有哪些？	10
7.哪些人容易发生中风？	11
8.高血压与中风的的关系如何？	13
9.糖尿病与中风的的关系如何？	14
10.高脂血症与中风的的关系如何？	16
11.肥胖、代谢综合征与中风的的关系如何？	17
12.心脏病与中风的的关系如何？	20
13.血压低为什么也会引起中风？	21
14.吸烟会引起中风吗？	22
15.饮酒会引起中风吗？	22
16.饮食与中风有何关系？	23

17.性格、情绪与中风的关系如何？	25
18.药物与中风的关系如何？	26
19.中风会不会遗传？	28
20.为什么气候变化能诱发中风？	29
21.为什么用力过猛能诱发中风？	30
22.为什么过劳会诱发中风？	30
23.用脑过度会促发中风吗？	31
24.年轻人会患中风吗？	32
25.儿童会不会患中风？	32
26.什么是中风后抑郁？为什么会出现中风后抑郁？	33
27.什么是肩—手综合征？	35
28.什么是血管性痴呆？	36
29.什么是意识障碍？	38
30.怎样判断患者的意识障碍程度？	38
31.什么是植物人？	39
32.什么是瘫痪？如何判断肢体瘫痪程度？	40
33.如何判断中风患者的嘴歪舌偏？	42
34.什么叫失语？中风失语有几种类型？	43
35.为什么说中风是人类健康的大敌？	45

中风的临床表现和诊断

1.什么是短暂性脑缺血发作？	48
2.什么原因会引起短暂性脑缺血发作？	49
3.短暂性脑缺血发作有哪些特点？	51
4.短暂性脑缺血发作有哪些表现？	52
5.短暂性脑缺血发作需要做哪些检查？	54
6.短暂性脑缺血发作是中风的报警信号吗？	55

7.发生短暂性脑缺血发作后该怎么办?	55
8.什么是脑血栓形成?	56
9.脑血栓是怎么形成的?	57
10.脑血栓形成的临床表现有什么特点?	58
11.不同脑动脉分支梗塞各有何特点?	58
12.脑血栓形成需要做哪些检查?	61
13.什么是脑栓塞?	62
14.栓子从哪里来?	63
15.脑栓塞的临床表现有什么特点?	64
16.脑栓塞需要做哪些检查?	66
17.什么是腔隙性脑梗死?	67
18.腔隙性脑梗死的病因和表现是怎样的?	68
19.发现了“腔隙”就是腔隙性脑梗死吗?	69
20.什么是分水岭脑梗死?	70
21.什么是无症状性脑梗死?	71
22.什么是大面积脑梗死?	72
23.什么是出血性脑梗死?	73
24.什么是脑出血?	74
25.为什么会发生脑出血?	75
26.脑出血的临床表现及其特点是怎样的?	76
27.不同部位脑出血的临床表现有何不同?	77
28.脑出血需要做哪些检查?	79
29.什么是蛛网膜下腔出血?	79
30.什么原因会引起蛛网膜下腔出血?	80
31.蛛网膜下腔出血的临床表现有什么特点?	81
32.蛛网膜下腔出血需要做哪些检查?	82
33.中风急性期最常见的并发症有哪些?	83
34.何谓脑疝? 中风引起的常见脑疝有几种?	85

35.脑出血在什么情况下容易并发消化道出血？	86
36.出血性中风患者为什么会发热？	87
37.中风后为什么会继发癫痫？	88

中风的治疗

1.为什么治疗中风要争分夺秒？	92
2.中风救治的最佳“时间窗”是什么？	94
3.为什么要关注短暂性脑缺血发作的治疗？	95
4.短暂性脑缺血发作有哪些治疗方法？	96
5.缺血性中风急性期药物治疗的目的是什么？	99
6.缺血性中风急性期的治疗药物有哪些？	100
7.哪些患者应当考虑溶栓治疗？	104
8.缺血性中风有哪些溶栓治疗方法？	105
9.缺血性中风溶栓治疗有几种结果？	106
10.影响缺血性中风预后的因素有哪些？	107
11.出血性中风急性期的药物治疗手段有哪些？	108
12.出血性中风什么情况下应考虑手术治疗？	112
13.中风急性期护理需要注意些什么？	114
14.中风急性期病情变化需要观察哪些方面？	119

中风的家庭康复

1.中风患者出院前需要做哪些准备？	124
2.中风患者出院对家人有何影响？	125
3.家人如何做好出院前准备？	126
4.如何营造良好的家庭康复环境？	128
5.家居布置具体要注意哪些方面？	129

6.如何预防褥疮？	132
7.已经出现褥疮如何护理？	134
8.如何护理大小便失禁的中风患者？	135
9.如何护理尿潴留的患者？	136
10.如何护理中风后便秘的患者？	136
11.如何预防呼吸道感染？	137
12.中风患者的护理需要注意的细节有哪些？	137
13.怎样保证患者出院后不中断药物治疗？	139
14.中风患者出现哪些情况必须及时送诊？	140
15.如何合理安排中风患者的作息？	142
16.怎样帮助中风患者起床？	144
17.如何完成从床到轮椅的转移及返回动作？	147
18.中风患者如何穿脱衣服？	149
19.中风患者如何洗漱？	154
20.中风患者如何进餐？	155
21.中风患者如何洗澡？	155
22.中风患者如何如厕？	157
23.如何与中风患者交流？	158
24.如何加强家庭生活中的人际交流？	159
25.什么时候开始康复锻炼最好？	160
26.中风急性期如何进行康复锻炼？	161
27.恢复期应该怎样进行坐位训练？	165
28.如何进行坐位转移训练？	167
29.如何进行站立行走训练？	168
30.如何预防和处理肌肉痉挛和疼痛？	169
31.共济失调如何处理？	171
32.在家中如何进行简易的平衡训练？	171
33.如何进行协调性训练？	173

34. 如何处理眩晕？	175
35. 需要为患者准备哪些康复器材？	176
36. 康复训练应该掌握的原则有哪些？	179
37. 中风患者的心理变化情况如何？	180
38. 中风后有哪些常见的心理变化？	182
39. 家人应该怎样给中风患者心理上的支持？	184
40. 如何帮助患者进行记忆康复？	186
41. 中风患者会出现哪些语言障碍？	188
42. 语言康复训练中要注意哪些问题？	189
43. 失语患者如何进行康复训练？	190
44. 构音障碍患者如何进行康复训练？	191
45. 怎样进行思维障碍康复？	192
46. 如何帮助患者进行注意障碍的康复？	198
47. 中风后为什么会出现排尿和排便障碍？	199
48. 中风患者出现排尿障碍怎么办？	201
49. 中风患者出现排便障碍怎么办？	203
50. 中风对性欲有影响吗？	207
51. 中风患者可以过性生活吗？	208

中风的预防

1. 改变生活方式可以降低中风的发生风险吗？	212
2. 老年人如何管理日常饮食？	215
3. 高血压患者如何管理日常饮食？	216
4. 糖尿病患者如何管理日常饮食？	218
5. 血脂异常患者如何管理日常饮食？	223
6. 如何戒烟？	224
7. 饮酒可以活血化瘀、预防中风吗？	227

8.喝咖啡或茶可以预防中风吗? 228

9.如何通过管理情绪预防中风? 229

10.如何通过运动预防中风? 230

11.高血压患者血压降得越低越好吗? 232

12.血糖控制在什么水平较为合适? 234

13.为什么抗血小板药物或抗凝药物可以预防中风? 236

14.哪些患者需要进行抗血小板治疗或抗凝治疗? 237

15.为什么不同患者要选择不同的抗血小板药物或抗凝药物?
..... 238

16.服用华法林的患者需要注意哪些问题? 239

17.调脂治疗的目标是怎样的? 241

18.如何预防中风复发? 243

中风的基本概念

1. 什么是中风？

中风，也叫脑卒中，又称脑血管意外，是指急性起病、迅速出现局限性或弥漫性脑功能缺失表现的脑血管疾病。“卒”有突然的意思，中风患者常常由于急骤发展的脑部血液循环和功能障碍而出现突然偏瘫、失语、肢体麻木、口眼歪斜甚至昏迷等症状。同时，这类疾病来势较快，病势险恶，变化多端，就像自然界的风一样“善行多变”，所以，我国古代医学家把这类疾病称为“中风”。

临床上，有部分患者仅仅出现轻度的肢体感觉、活动障碍，并在 24 小时内恢复正常，这种现象医学上称为“短暂性脑缺血发作”，也就是我们通常所说的“小中风”。

中风包括缺血性中风和出血性中风，缺血性中风就是我

们平时说的脑梗死，它包括脑血栓形成和脑栓塞等，出血性中风包括脑出血和蛛网膜下腔出血等。

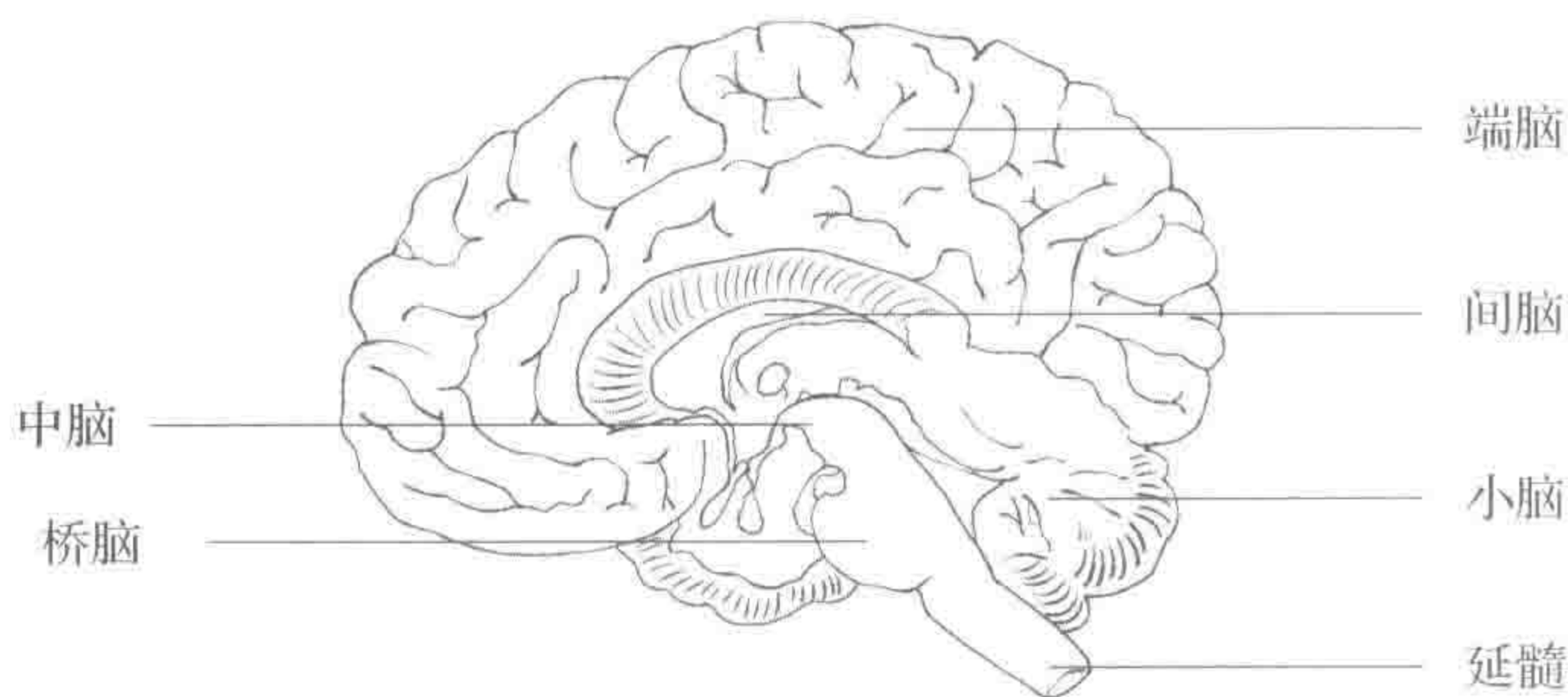
2. 人脑的结构是怎样的？

中风之所以会造成如此严重的后果，是由于人脑的功能决定的。众所周知，脑是生命活动的最高级中枢，是人体的调控中心。如果把人的整个身体比作一支军队的话，那么脑无疑是这支军队的总司令部，脑指挥着人体的几乎所有功能，从复杂的思维、记忆到简单的动作。因此，即便脑部受到很轻微的损伤，也有可能产生非常严重的后果。

脑组织由两种细胞组成，分别是神经细胞和神经胶质细胞。神经细胞又称神经元，是神经系统的基本结构和功能单位。神经细胞由细胞体和突起两部分组成，形态上很像小墨斗鱼，无数个神经细胞通过突起相互连接，从而使各种信息能在身体内迅速传递。神经胶质细胞主要起支撑、营养和隔离神经细胞的作用。

人脑从形态上大体可分为端脑、间脑、脑干和小脑，向下则延续为脊髓。端脑就是我们常说的大脑，可分为左右两个半球，两个半球通过胼胝体联结，其中有神经纤维相联系。

在每侧大脑半球内都有一个腔室，叫侧脑室，里面充满了脑脊液。大脑表面类似一层皱皱的“毯子”，我们称其为大脑皮质，大脑皮质的重量占脑重量的 $1/3 \sim 1/2$ ，其面积可



人脑的基本结构

达 2000 ~ 4000 平方米。大脑皮质以脑裂、脑沟为分界分成十几个脑回和额叶、顶叶、颞叶、枕叶、岛叶等不同脑叶，从而形成多个功能区，不同的功能区掌管着诸如语言、运动、感觉等功能。

小脑位于颅后窝，包括左右半球和中间的上下蚓部，并通过上、中、下脚与脑干相连。间脑位于大脑两半球之间，几乎完全被大脑半球遮盖并与大脑紧密连接，位于端脑正中的第三脑室将间脑分隔为左右两半。间脑在解剖上可分为丘脑、底丘脑、后丘脑、上丘脑和下丘脑。脑干自下而上由延髓、桥脑及中脑组成，并相互连接，背后连接小脑，头端连接间脑，尾端与脊髓相连，脑干与小脑之间是第四脑室。

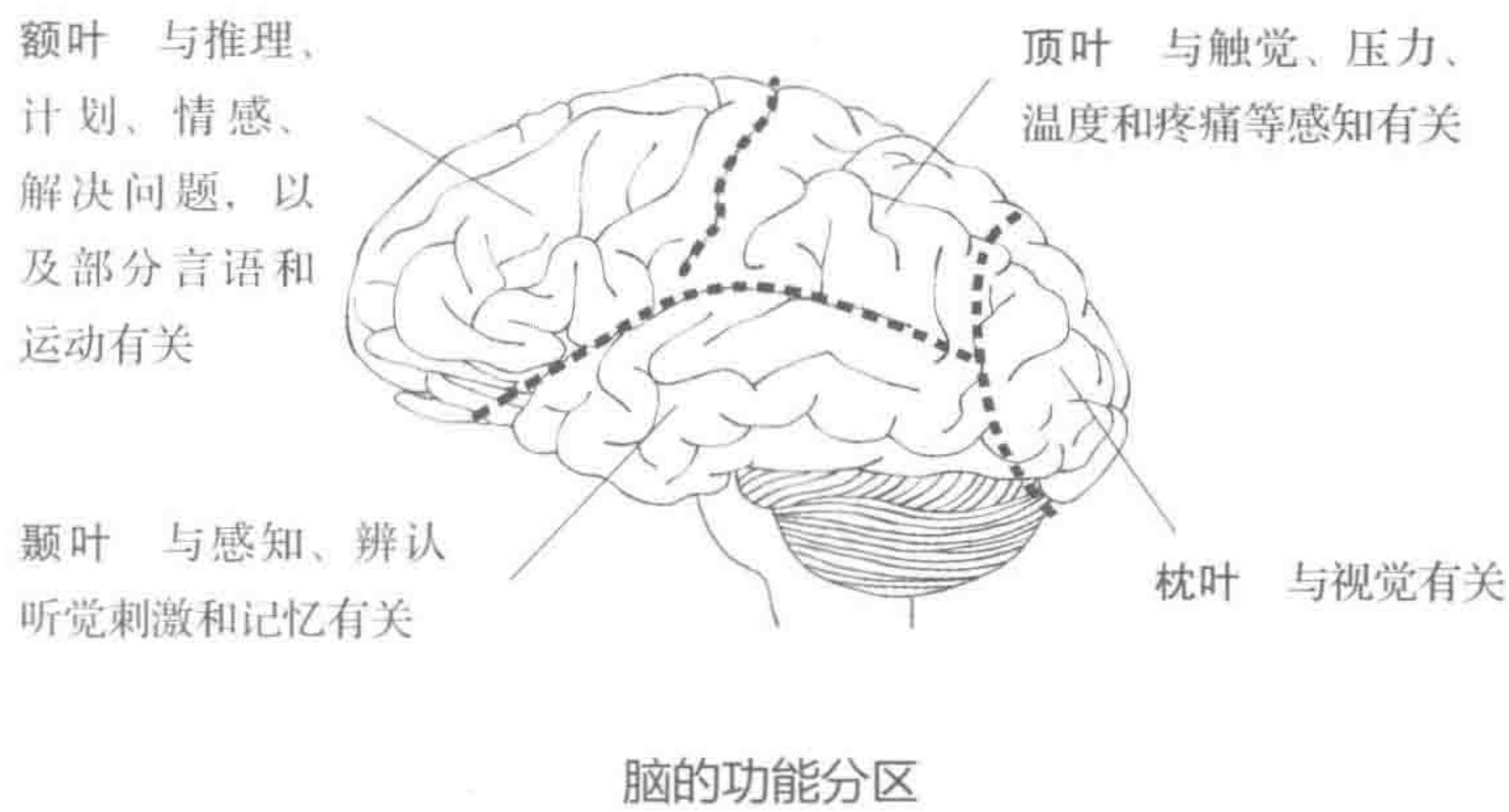
上述人脑各部分均在颅腔之内。脑与颅骨之间有三层隔膜。紧贴脑组织的膜称为软脑膜，软脑膜之外是蛛网膜，软脑膜与蛛网膜之间是蛛网膜下腔，里面充满了脑脊液。各种原因导致的颅底部或大脑表面血管破裂，血液会直接流入蛛

网膜下腔，此即为蛛网膜下腔出血。紧贴颅骨的那层隔膜称为硬脑膜，在硬脑膜与蛛网膜之间是硬脑膜间隙，硬膜下血肿就发生在这里。

3. 人脑有哪些功能？

了解脑部的结构有助于我们理解中风时为什么会出现各种相应的症状。人脑的不同部位掌管着不同的功能，因此，当某个部位发生病变时，就会表现出相应的症状。

1) 大脑的功能 大脑皮质是掌管人体各种功能的最高级中枢。大脑皮质各个区域间有很细的分工：有主管运动的，有主管感觉的，有主管视觉的，还有主管听觉的。因此，大脑皮质不同部位的损伤就会表现出不同的功能障碍：额叶受损，患者会出现肢体瘫痪、言语不清、情感障碍；顶叶受损，



患者会出现感觉障碍；颞叶受损，患者会出现听力障碍、语言障碍；枕叶受损，患者会出现视力障碍。此外，大脑对以上大部分活动和功能的支配是双侧交叉性的，也就是说右侧大脑管左侧的运动和感觉，左侧大脑管右侧的运动和感觉。一侧的大脑受损，会导致对侧肢体瘫痪以及感觉障碍。

2) 间脑的功能 间脑虽然体积不大，却起着很重要的作用。它是一个复杂而重要的分析、整合中枢，是听觉、视觉、触痛觉等多种信息传导到大脑半球的中继站。其中丘脑约占间脑的 $\frac{4}{5}$ ，体内外环境传入神经系统的多种感觉均在丘脑经过分析、整合后再进一步传递到大脑皮质，因而丘脑有“皮质下最高感觉中枢”之称。同时，下丘脑还是一个重要的内分泌器官，它调节着众多内脏器官的功能。

3) 小脑的功能 小脑主管感觉性平衡与协调，对保持身体平衡，控制姿势和步态，协调运动时不同肌肉收缩的顺序、及时性和力量起着重要的作用。运动员能够在体操场上前后翻腾，能够准确地将篮球投入篮筐，这都有赖于发达的小脑功能。

4) 脑干的功能 脑干管理着身体最基本的功能，对维持正常呼吸、循环等基本生命活动起着极其重要的作用，所以有“生命中枢”之美称。延髓是脑干最核心的部位，呼吸、吞咽、血压、心率都是由延髓控制的，同时脑干还是大脑皮质发出的神经纤维到脊髓的必经之路，因此脑干受损常常会危及生命。