

名医百家谈 健脑



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017

上海市医学会
上海市医学会神经内科专科分会
组编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

名医百家谈：健脑/上海市医学会,上海市医学会神经
内科专科分会组编. —上海:上海科学技术出版社,2017. 11
(上海市医学会百年纪念科普丛书)
ISBN 978-7-5478-3703-0

I. ①名… II. ①上…②上… III. ①脑—保健—基本知识
IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 217739 号

名医百家谈 健脑

上海市医学会
上海市医学会神经内科专科分会 组编

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 720×1000 1/16 印张 12.5

字数: 180 千

2017 年 11 月第 1 版 2017 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3703-0/R·1444

定价: 30.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,请向工厂联系调换

上海市医学会百年纪念科普丛书

编委会

主 编：徐建光

副主编：马 强 朱正纲 孙晓明 孙颖浩 陈国强

陈赛娟 桂永浩 葛均波 颜世洁 瞿介明

编 委：丁 强 于广军 马 端 王卫庆 王学锋

王敏杰 王德辉 方唯一 邓小明 田 红

包玉倩 吕中伟 朱国行 华克勤 刘士远

刘中民 刘建民 刘皋林 江孙芳 孙 锟

孙建华 孙晓溪 李 铮 李春波 杨程德

吴坚平 何燕玲 狄 文 沈国芳 张 晨

张 琳 张文宏 张继明 陆 舜 陈文华

陈尔真 陈丽云 邵贵强 范存义 范先群

林晓曦 金震东 周行涛 胡超苏 侯立军

俞卓伟 施伟民 姜建元 姜格宁 倪兆慧

郭胤仕 黄国英 章 雄 章振林 傅志仁

谢渭芬 楼文晖 管阳太 谭 鸣 熊源长

编委会办公室

主 任：颜世洁

副主任：田 红 刘丙龙

成 员：王忆雯 宁 燕 华 飞 孙 瑜 沙燕倩

张 力 陈燕昀 徐 英 楚 青 魏 爽

(按姓氏笔画排序)

本书编委会

名誉主编：汪 昕 董 强

主 编：管阳太

编委名单：(按姓氏笔画排序)

王 刚	王乔树	王国栋	王晓蓉	毛晓薇	方 珉
尹 又	朱 珠	全 超	刘建仁	苏敬敬	宋莎莎
张宇浩	陈玉辉	金海峰	周夏俊	郝 勇	俞 海
耿介立	徐 谨	龚 骊	韩 翔	韩 燕	程 洁
程晓娟	靳令经				

内容提要

全书分为三大部分。

第一部分“读经典”，精选了神经内科领域知名专家撰写的经典科普文章。这些专家以极其通俗的语言，带领读者探索神经内科这门深奥、神秘而与大众健康息息相关的学科。这部分内容的权威性、科学性毋庸置疑，所以主编称之为“专业”的科普读物。

第二部分“问名医”，由神经内科的一线专家总结了头晕头痛、脑血管病、认知障碍、帕金森病、癫痫、神经肌病等临床诊疗中，患者或患者家属常常问到的问题。专家们对这些问题一一做了解答，是对患者和家属而言相当实用的诊疗、保健指南。

第三部分“微辞典”，用一两句话简要地解释了神经疾病的常见专业名词。这个章节专为初步接触神经内科领域的读者贴心设计，按照“病名”“专科症状”“专科检查”“常用药物和治疗”等划分，读者可以方便地查找对自己来说犹如天书或者一知半解的专业名词。

本书内容既有改编自杂志、报纸、电视、广播、公众号等媒体的既往佳作，又有根据神经内科专科现状和大众需求所撰写的最新作品。为既反映上海市医学会及神经内科专科分会的发展历程，又反映当今时代观念和技术的进步，所有入选的文章均经过编委会专家审核，并根据现状加以改编。

总序

上海市医学会成立于1917年4月2日,迄今已有100年的悠久历史。成立之初以“中华医学会上海支会”命名,1932年改称“中华医学会上海分会”,1991年正式更名为“上海市医学会”并沿用至今。

百年风雨,世纪沧桑,从成立之初仅13人的医学社团组织,发展至今已拥有288家单位会员、22000余名个人会员,设有92个专科分会和4个工作委员会,成为社会信誉高、发展能力强、服务水平好、内部管理规范的现代科技社团,获评上海市社团局“5A级社会组织”、上海市科协“五星级学会”。

穿越百年历史长河,上海市医学会始终凝聚着全市广大医学科技工作者,充分发挥人才荟萃、智力密集、信息畅通、科技创新的优势,在每一个特定的历史时期,在每一次突发的公共卫生事件应急救援中,均很好地体现了学会的引领带动作用。近年来,在“凝聚、开放、服务、创新”精神的指引下,学会不忘初心,与时俱进,取得了骄人的成绩。

2016年,习近平总书记在“全国卫生与健康大会”上发表重要讲话,指出“没有全民健康就没有全面小康”,强调把人民健康放在优先发展的战略地位。中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》明确了“共建共享、全民健康”是建设健康中国的战略主题,要求“普及健康生活、加强健康教育、提高全民健康素养”,要推进全民健康生活方式行动,要建立健全健康促进与教育体系,提高健康教育服务能力,普及健康科学知识等。上海市医学会秉承健康科普教育的优良传统,认真践行社会责任,组织动员广大医学专家积极投身医学科普创作与宣传教育。

近年来,学会重点推出了“健康方向盘”系列科普活动、“架起彩虹桥”系列医教帮扶活动和“上海市青年医学科普能力大赛”三项科普品牌。通过科普讲座、咨询义诊、广播影视媒体宣传以及推送科普文章或出版科普读物等多形式、多渠

总序

道,把最前沿的医学知识转化成普通百姓需求的健康科普知识,社会反响良好。配合学会百年华诞纪念活动,其间重点推出了百场科普巡讲活动和百位名医科普咨询活动。上海市医学会以其卓有成效的科普宣教工作受到社会各界好评,荣获上海市科委颁发的“上海科普教育创新奖-科普贡献奖(组织)二等奖”、中华医学会“优秀医学科普单位”和“全国青年医学科普能力大赛优秀组织奖”,成为上海市科协“推进公民科学素质”百家示范单位之一。

为纪念上海市医学会成立 100 周年,同时将《“健康中国 2030”规划纲要》精神进一步落到实处,我们集中上海医学界的学术领袖和科普精英编著出版这套科普丛书,为大众提供系统的医学科普知识以及权威的疾病防治指南,为“共建共享、全民健康”的健康中国建设添砖加瓦。在这套丛书里,读者既可以“读经典”——呈现《再造“中国手”》等丰碑之作,重温医学大家叱咤医坛的光辉岁月,也可以“问名医”——每本书约有 100 名当代名医答疑解惑,解决现实中的医疗、健康困扰。既可以通过《全科医生,你家的朋友》佳作,找到你的家庭医生,切实地感受国家医疗体制改革的努力给大众带来的健康保障;也可以领略《从“削足适履”到“量身定制”——医学 3D 打印技术》《手术治疗糖尿病的疗效如何》等医学前沿信息,感受现代医学科技进步带来的福音。

经典丰满的内容,来源于团结奋进、齐心协力的编写团队。这套丛书涉及上海市医学会所属的 50 余个专科分会,编委达 2 000 余名,参与编写者近 5 000 人,堪称上海市医学会史上规模最大的一次集体科普创作。我相信,每一位参与科普丛书的编写者都将为在这场百年盛典中留下手迹,并将这些健康科普知识传播给社会大众而引以为荣。

在此,我谨代表上海市医学会,向所有积极参与学会科普丛书编著的专科分会编委会及学会工作人员,向关注并携手致力于医学科普事业发展的上海科学技术出版社表示衷心的感谢!

源梦百年、聚力同行,传承不朽、再铸辉煌。愿上海市医学会薪火不熄,祝万千家庭健康幸福!

上海市医学会

徐建光 会长

2017 年 5 月

前言

这是一本“专业”的神经内科疾病科普读物。

随着社会的快速发展,医学也发生着日新月异的变化。神经内科的疾病谱、诊疗观念也在不断更新中。10年前的医学知识,从现代医生专业角度来看,很多都已经落伍。互联网上虽然能够搜索到一些疾病知识,但是很多太碎片化或者太专业化,让非医学人士难以理解;也有很多专业性不强,无法提供最准确的疾病概念。因此,一本“专业”的科普读物,为读者提供通俗易懂的、较为系统的医学知识是很有必要的。

基于这个出发点,我们邀请了上海市医学会神经内科专科分会的一些专家,从临床角度出发,系统编写了这本给非医学人士读的科普书。目的是解答常见的疑惑,提供较权威的疾病预防和诊疗知识。

本书分为三部分,每部分各有侧重点和特色。第一部分“读经典”系列中,精选了一些知名专家写的关于神经内科疾病的经典科普文章。其中,大部分已经在各种媒体上发表过。第二部分为“问名医”系列,多位专家总结了患者或患者家属常常问到的一些问题,并对这些问题一一做了解答。第三部分为“微辞典”系列,用一两句话简要地解释了神经疾病的常见专业名词。相信读者朋友们阅读本书会有一些收获。

感谢上海科学技术出版社编辑们一丝不苟的工作;感谢各位专家,在繁重的医教研工作之余,抽出时间参与本书的编写;感谢上海市医学会神经内科专科分会不遗余力地支持本书的出版工作,让本书终于能够及时与读者朋友们见面。

2017年正值上海市医学会成立百年,谨以本书献给上海市医学会,愿上海市医学会越办越好,愿上海的医疗工作者工作越来越顺利!

前言

鉴于篇幅、时间和水平所限,本书无法面面俱到地谈及神经系统疾病的知识,在编写中也难免有纰漏,望读者朋友们能够不吝指正。

上海交通大学医学院附属仁济医院神经内科主任

上海市医学会神经内科专科分会主任委员

管阳太

2017 年 11 月

目 录

CHAPTER ONE

读经典

1

一、献给偏头痛患者们	003
二、这些人可能患有紧张性头痛	005
三、焦虑与慢性头痛、头重、头晕的关系	007
四、为您揭示脑卒中的真相	009
五、如何应对醒后脑卒中	012
六、易被漏诊的“卒中后抑郁”	014
七、脑卒中患者的血脂该如何管理	016
八、不良的生活方式和脑卒中的关系	019
九、面对中风,我们怎么办	022
十、都是痴呆症,防治有异同	025
十一、认识痴呆	027
十二、谁是痴呆的重点防治对象	029
十三、痴呆后认知功能康复训练	031
十四、脑萎缩就是老年痴呆吗	033
十五、老年期痴呆的预防	035
十六、梅毒竟然也可引起痴呆	038
十七、认识 and 了解帕金森病	041
十八、谈谈帕金森病的非运动性症状	044
十九、关注老年人动作迟缓	047
二十、抗癫痫药物治疗要正规	049
二十一、癫痫:特殊人群特殊治疗	052
二十二、值得期待的视神经脊髓炎治疗新技术	054
二十三、视神经脊髓炎不同于多发性硬化	056
二十四、“左眼跳财,右眼跳灾”不靠谱	058
二十五、闹心的不宁腿综合征	061
二十六、神经干细胞及其在神经科学领域应用展望	063
二十七、眼皮下垂的“无力”少年	065
二十八、失眠与其危害	067
二十九、睡梦中的“舞蹈”	069
三十、浅谈糖尿病性神经系统并发症及其治疗	071

头 痛 头 晕 	077
1. 难缠的偏头痛,除了止痛药还有什么治疗办法	077
2. 偏侧头痛就一定是偏头痛吗	077
3. 日常生活中哪些原因可能导致偏头痛发作	078
4. 偏头痛会遗传吗	079
5. 精神紧张也会引起头痛吗	079
6. 患有偏头痛,使用止痛药为什么越来越不管用了	080
7. 得了药物滥用性头痛该怎么办	081
8. 哪些头痛预示着严重情况要去医院看病	081
9. 为什么会发生眩晕	082
10. 哪些情况可能引起眩晕发作	082
11. 什么是周围性眩晕,有哪些症状	083
12. 什么是中枢性眩晕,有哪些症状	084
13. 眩晕发作时,哪些情况下需要警惕脑血管病	084
14. 耳石症要紧吗	085
15. 头晕发作时,应该怎么办	086
脑 血 管 病 	087
16. 心脏病也会引起脑卒中,这是真的吗	087
17. 心情不好也会得脑卒中,这是真的吗	087
18. 最近一直头痛,难道是脑卒中	088
19. 得了脑卒中就没救了吗	089
20. 定期输液就能预防脑卒中吗	089
21. 急诊医生怀疑患者得了脑卒中,为什么总要做CT检查	090
22. 日常生活中,“1-2-0”法帮助识别脑卒中	091
23. 脑卒中后心情抑郁怎么办	091
24. 是不是有打通血管的特效药	092
25. 脑中风就是脑梗死吗	093
26. 脑卒中后不能说话了,是不是昏迷	093
27. 脑卒中以后一定要躺在床上不动吗	094
28. 中风是怎么发生的	094

29. 只有老年人才会得脑卒中吗	095
30. 青年人患脑梗死的病因有哪些	096
31. 突然出现一侧肢体无力,一会儿就好了,需要去医院吗	097
32. 预防脑卒中在生活、饮食上有什么需要注意的	097
33. 脑卒中有哪些类型,有哪些急救措施	098
34. 缺血性脑卒中和短暂性脑缺血发作患者为什么需要使用阿司匹林	099
35. 为什么了解脑卒中如此重要	099
36. 如何预防脑卒中	100
37. 医生通过哪些异常表现发现脑卒中患者	100
38. 目前哪些是有效的脑卒中治疗方法	101
39. 什么是脑卒中后的康复,在哪里、找谁进行康复治疗	101
40. 脑卒中后有哪些实用的生活的小窍门帮助疾病恢复	102
41. 脑内多发腔隙灶和脑白质病到底要不要紧	102
认 知 障 碍 	104
42. 阿尔茨海默病和痴呆是什么关系	104
43. 痴呆会遗传吗	104
44. 有哪些预兆提示痴呆将会发生	105
45. 痴呆的风险因素有哪些	106
46. 脑卒中也会导致痴呆发生吗	107
47. 脑卒中导致的痴呆该如何治疗	107
48. “腔梗”会引起痴呆吗	108
49. 糖尿病与认知障碍的关系如何	108
50. 脑积水就会痴呆吗	109
51. 脑萎缩和痴呆是什么关系	110
52. 阿尔茨海默病有哪些危险信号	110
53. 怀疑自己或家人痴呆应该怎么办	111
54. 哪些人容易患痴呆	111
55. 健忘一定是痴呆吗	112
56. 痴呆患者的家属应该怎么办	112
57. 脑微出血与痴呆有关系吗	113
58. 长期心情不好会导致痴呆吗	113
59. 手术是否会使老年人更容易出现痴呆	114

60. 痴呆患者膳食如何吃才对	114
61. 痴呆患者夜间打闹如何进行家庭护理	115
帕 金 森 病 	117
62. 哪些人容易得帕金森病	117
63. 帕金森病能预测吗	117
64. 帕金森病能预防吗	118
65. 帕金森病的预后如何,影响寿命吗	118
66. 帕金森病有哪些主要表现	119
67. 肢体震颤一定是帕金森病吗	119
68. 帕金森病睡眠障碍该怎么治疗	120
69. 帕金森病出现情绪障碍该怎么治疗	121
70. 帕金森病饮食有哪些注意事项	121
71. 帕金森病药物治疗的原则是什么	122
72. 帕金森病的脑起搏器治疗效果如何	122
73. 帕金森病如何进行康复锻炼	123
74. 预防帕金森病患者跌倒的几点措施	123
75. 帕金森病是否可以采用干细胞治疗	125
癫 痫 	126
76. 眼睑抽搐是不是癫痫的症状	126
77. 癫痫患者是否可以少量吸烟饮酒	126
78. 脑电图的“痫样放电”是否就是癫痫	127
79. 癫痫患者在家中发作时如何实施急救	127
80. 癫痫和痫性发作是一回事吗	128
81. 原发性癫痫是怎么回事	129
82. 癫痫会遗传吗	129
83. 癫痫女性能要一个健康的宝宝吗	130
84. 癫痫患者日常生活中需要注意什么	131
85. 癫痫手术后可以不再吃药了吗	132
神 经 肌 病 	133
86. 感冒 2 周后为什么四肢麻木无力,越来越重	133
87. 为什么糖尿病患者容易出现手足麻木疼痛	133

88. 糖尿病患者手足麻木是怎么回事	134
89. 长期酗酒会得“神经病”吗	135
90. 多发性肌炎的临床表现有哪些	135
91. 得了面瘫该如何治疗	136
92. 交替性上睑下垂该看哪个科	136
其 他	138
93. 视神经脊髓炎患者的饮食有什么注意事项	138
94. 视神经脊髓炎患者出现肢体抽痛意味着什么	139
95. 视神经脊髓炎患者妊娠及哺乳期用药应注意什么	140
96. 免疫抑制剂用于视神经脊髓炎对胎儿及母体有影响吗	141
97. 不停眨眼控制不了和歪着脖子直不了,为什么是同一种病	142
98. 面部表情为什么越来越僵硬,还“口水嗒嗒滴”	143
99. 截肢的那条腿怎么还会剧烈疼痛	143
100. 疱疹早就好了,为什么还是疼痛难忍	144
101. 为什么手指一到冬天就变色,还又麻又疼	145
102. 突然写字困难甚至影响了高考,是什么怪病	145
103. 颈部不自主歪向一侧是不是颈椎病	146
104. 如何早期识别脑卒中患者继发性痉挛	146
105. 大脚趾一直上翘,妨碍走路怎么办	147
106. 什么是“渐冻人”病	148
107. “渐冻人”有哪些症状	148
108. 家有“渐冻人”,怎样保证患者的营养,做好家庭护理	149
109. 不同年龄阶段睡眠时间需求是不是一致	150
110. 总做梦是正常的吗	150
111. 睡梦中乱踢乱打是“疯”了吗	151
112. 听说安眠药会成瘾,有什么办法不用安眠药治疗失眠	152
113. 为何睡眠不好就感觉记忆力下降明显	152

CHAPTER THREE

微辞典

3

病 名	155
1. 脑卒中	155

2. 腔隙性脑梗死	155
3. 脑栓塞	155
4. 蛛网膜下腔出血	155
5. 短暂性脑缺血发作	156
6. 出血性梗死	156
7. 脑微出血	156
8. 动脉夹层	156
9. 动脉瘤	157
10. 动脉粥样硬化	157
11. 卒中后抑郁	157
12. 羊角风	157
13. 假性癫痫发作	158
14. 经期癫痫	158
15. 自动症	158
16. 偏头痛	158
17. 丛集性头痛	159
18. 紧张型头痛	159
19. 低颅压性头痛	159
20. 药物依赖性头痛	159
21. 三叉神经痛	160
22. 前庭神经元炎	160
23. 眩晕症	160
24. 耳石症	160
25. 颈性眩晕	161
26. 阿尔茨海默病	161
27. 路易体痴呆	161
28. 老年良性健忘症	161
29. 海马萎缩	162
30. 帕金森痴呆	162
31. 抑郁性假性痴呆	162
32. 卒中后认知障碍	162
33. 卒中后失语	162
34. 血管性认知障碍	163

35. 轻度认知功能障碍	163
36. 脑白质疏松	163
37. 脑淀粉样变性	163
38. 视神经脊髓炎谱系疾病	164
39. 正常颅压脑积水	164
40. 脑小血管病	164
41. 短暂性全面性遗忘	164
42. 干燥综合征	165
43. 多系统萎缩	165
44. 慢性特发性无汗症	165
45. 肌营养不良	165
46. 肌炎	166
47. 面瘫	166
48. 周围神经病	166
49. 鼾症	166
50. 梦语症	167
51. 呼吸睡眠暂停	167
52. 肝豆状核变性	167
专 科 症 状 	168
53. 面具脸	168
54. 冻僵足	168
55. 开关现象	168
56. 异动症	168
57. 不宁腿	169
58. 舞蹈病	169
59. 抽动症	169
60. 书写痉挛	169
61. 跌倒发作	169
62. 肌无力	170
63. 癫痫发作先兆	170
64. 癫痫持续状态	170
65. 昏迷	170

66. 失语	171
67. 日落综合征	171
68. 霍纳征	171
69. 近事遗忘	171
70. 睡眠惊跳	172
专 科 检 查 	173
71. 肌力	173
72. 眼震	173
73. 共济失调	173
74. 指鼻试验	173
75. 体位性低血压	174
76. 睡眠结构	174
77. 坏胆固醇	174
78. 腰椎穿刺	174
79. 经颅多普勒	175
80. 脑血管造影	175
81. 脑电图	175
82. 脑电地形图	175
83. 肌电图检查	176
常 用 药 物 和 治 疗 	177
84. 阿司匹林	177
85. 华法林	177
86. 新型抗凝药	177
87. 普拉克索	178
88. 吡贝地尔	178
89. 金刚烷胺	178
90. 甲钴胺	178
91. 鼠神经生长因子	178
92. 呋喃硫胺	179
93. 左旋多巴	179
94. 肉毒毒素	179
95. 苯海索	179