

漫话 脑卒中

上海市医学会
上海市医学会脑卒中专科分会



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017



各种**脑血管病**

早期识别

预防\救治\康复\防复发

权威指南

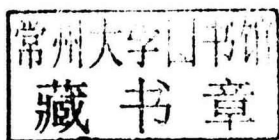
上海科学技术出版社

漫话 脑卒中

上海市医学会
上海市医学会脑卒中专科分会
组编



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

漫话脑卒中 / 上海市医学会, 上海市医学会脑卒中
专科分会组编. —上海: 上海科学技术出版社, 2018. 1

(上海市医学会百年纪念科普丛书)

ISBN 978 - 7 - 5478 - 3854 - 9

I. ①漫… II. ①上…②上… III. ①脑血管疾病-防治
IV. ①R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 302634 号

漫话脑卒中

上海市医学会

上海市医学会脑卒中专科分会 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 10.5

字数: 160 千

2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5478 - 3854 - 9/R · 1530

定价: 30.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 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 锬
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

主 编：刘建民

副主编：李焰生 黄清海 耿道颖 王少石 万杰清

编 委：(按姓氏笔画顺序)

丁宏岩	方 侃	方亦斌	邓本强	冯明陶
邢鹏飞	朱鑫璞	庄建华	刘学源	许 奕
李 轶	李 强	李嘉楠	杨志刚	杨鹏飞
吴一娜	余 静	张 萍	张永巍	张桂运
陈生弟	陈金梅	赵 瑞	段 溟	段国礼
洪 波	顾宇翔	董 强	傅 毅	曾丽莉
樊翊凌	魏 亮			

插 图：李 莉

内容提要

本书分为“读经典”和“问名医”两大部分。“读经典”部分,由上海市脑血管病诊治领域的十位名家大师以科普文章的方式讲述了防治脑血管病的必要性和重要性,介绍了颅内动脉瘤、急性缺血性脑卒中等脑血管病的发病机制、流行病学知识以及防治措施。“问名医”部分,针对患者经常询问医生的问题,以专家答疑形式系统性地介绍了脑卒中的基础知识、种类、早期发现、常用检查方法、治疗要点、危险因素及预防、日常饮食、医院康复和家庭康复措施等,并根据患者自我管理、监测需要,介绍了相关实用技能,为读者提供可靠、实用的防病治病知识。

本书立足科普,行文生动有趣、通俗易懂,适合脑血管病患者及家属、基层医务人员和护理人员阅读参考。

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,荣获上海市社团局“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健康需求的科普知识,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



会长

2017 年 5 月

前言

脑血管病具有高发病率、高致死率、高并发症率的特点,已经成为我国头号“健康杀手”,给人民健康、生命安全和生存质量带来严重威胁,并给社会和家庭造成巨大经济负担。虽然脑血管病危险因素众多,包括肥胖、高血压病、血脂异常、动脉粥样硬化、糖尿病等,但通过有效的预防、控制,脑血管病的危险因素可降低,其患病率或卒中程度减轻;而患病后及时识别、就医,并正确治疗,可及时挽救生命,减少各种并发症,为康复创造条件;在疾病康复期,尽早进行科学合理的康复训练和积极正确配合治疗,可完全康复或将残疾程度降到最低。

但目前我国公众对脑血管病知晓率低、症状早期识别率低,因此普及脑血管病相关知识、积极预防脑血管病的发生非常重要。在不断改进脑血管病诊断和治疗方法的同时,应开展广泛的脑血管病知识普及宣传和健康教育,提高患者、家属和公众早期识别脑血管病的能力,对脑血管病的病因、危险因素进行早期预防、早期检查和及时治疗,并正确进行康复锻炼。

经过多次商讨,我们决定集中上海市医学会脑卒中专科分会的专家们,编写一本通俗易懂的脑卒中防治科普图书,从脑血管病的基础知识、检查、治疗、危险因素及预防、饮食、康复、护理等方面全面介绍脑卒中的防治康复知识,以便为脑血管病患者及其家属提供有效的帮助,为基层医务人员提供卫生科普教育参考资料。

恰逢上海市医学会成立 100 周年,我们非常荣幸地承担了“上海市医学会百年纪念科普丛书”的脑卒中分册的编著任务。我们抓住此次难得的契机,充分发挥脑卒中专科分会的权威性和凝聚力,致力于为大众提供值得信赖的医学科普读本。在数十名上海市脑血管病诊治领域大家、名医以及科普精英历时数月的辛勤工作下,这本名为《漫话脑卒中》的科普图书终于问世。

前言

本书的顺利出版,首先要感谢上海市医学会以及脑卒中专科分会的前辈和同仁们,感谢他们对脑卒中专科分会的发展所给予的大力支持和帮助。同时,也要感谢本书编委会的各位专家和同事们,感谢他们的默默奉献和无私分享多年从医经验及智慧结晶。最后,还要感谢我们的患者和家属们,医患同心、其利断金,是他们的信任和支持,给了我们在战胜病魔的道路上不断探索前进的动力,本书的出版是对他们的最好回报。

海军军医大学附属长海医院临床神经医学中心主任
上海市医学会脑卒中专科分会主任委员
刘建民

2017年12月

目录

CHAPTER ONE

读经典

1

- 一、脑内的“不定时炸弹”——颅内动脉瘤 003
- 二、逐渐成为首选的颅内动脉瘤介入治疗 005
- 三、中风快速识别和救治的技巧 007
- 四、脑梗死患者,别错失溶栓时机 009
- 五、不适合静脉溶栓,还有动脉取栓 012
- 六、多学科协作应对脑卒中及急救转运 014
- 七、脑卒中急救,刻不容缓 016
- 八、脑动脉狭窄的用药原则和患者“守则” 018
- 九、关注颈动脉健康,预防脑梗死 021
- 十、脑血管搭桥——脑卒中防治的利器 024

CHAPTER TWO

问名医

2

- 出|血|性|脑|卒|中| 029
- 一、脑动脉瘤 029
- 1. 脑子里的“不定时炸弹”危险吗 029
- 2. 脑动脉瘤这么危险,能预防吗 030
- 3. 怎么才能尽早发现脑动脉瘤 031
- 4. 我妈妈有脑动脉瘤,会遗传给我吗 031
- 5. 脑动脉瘤都会发生出血吗 032
- 6. 所有脑动脉瘤都需要治疗吗 032
- 7. 吃药能治好脑动脉瘤吗 033
- 8. 脑动脉瘤在破裂前有征兆吗 034
- 9. 我突然头痛很厉害,会不会是脑动脉瘤破了 035
- 10. 脑动脉瘤破裂,人已经昏迷了,还有救吗 036
- 11. 脑动脉瘤这么可怕,有办法治好吗 036
- 12. 脑动脉瘤破裂出血后什么时候做手术最好 037
- 13. 脑子里有不止一个动脉瘤怎么办 038
- 14. 破裂脑动脉瘤做完微创手术就安全了吗 039

001

15. 脑动脉瘤出血为什么还会引起脑梗死	039
16. 脑动脉瘤出血后脑血管痉挛怎么治疗	040
17. 脑动脉瘤破裂后发生脑积水怎么办	041
18. 脑动脉瘤做完手术了为什么还要复查	041
19. 脑动脉瘤术后用药有什么要注意的吗	042
二、高血压性脑出血	044
20. 脑出血是什么原因引起的	044
21. 什么是高血压性脑出血	044
22. 高血压性脑出血能预防吗	045
23. 出现什么情况要怀疑脑出血	047
24. 高血压性脑出血一定要手术吗	047
25. 高血压性脑出血能微创治疗吗	048
26. 高血压性脑出血后怎样才能恢复得更好	049
27. 脑出血后降压药怎么吃	049
三、脑动静脉畸形	051
28. 什么是脑动静脉畸形	051
29. 得了脑动静脉畸形有什么危险	051
30. 脑动静脉畸形出血的危险因素有哪些	053
31. 脑动静脉畸形一定要治疗吗	053
32. 脑动静脉畸形怎么治疗	054
33. 脑动静脉畸形介入栓塞治疗有哪些风险	056
34. 脑动静脉畸形为什么要分几次治疗	057
35. 伽马刀能治好脑动静脉畸形吗	058
36. 脑动静脉畸形治疗后癫痫会好转吗	058
四、硬脑膜动静脉瘘	060
37. 什么是硬脑膜动静脉瘘	060
38. 为什么会得硬脑膜动静脉瘘	061
39. 颈内动脉海绵窦瘘和硬脑膜动静脉瘘是一个病吗	061
40. 硬脑膜动静脉瘘都会出血吗	062
41. 硬脑膜动静脉瘘没有出血,为什么患者会昏迷	063
42. 硬脑膜动静脉瘘必须手术吗	063
43. 压迫颈动脉能治好海绵窦硬脑膜动静脉瘘吗	064
44. 怎么判断硬脑膜动静脉瘘手术后有没有复发	065

五、颅内海绵状血管瘤	067
45. 什么是颅内海绵状血管瘤	067
46. 颅内海绵状血管瘤都要治疗吗	067
47. 发现了颅内海绵状血管瘤该怎么治疗	068
48. 听说脑干海绵状血管瘤特别危险,能治吗	068
六、烟雾病	070
49. 什么是烟雾病	070
50. 烟雾病与烟雾综合征有什么区别吗	071
51. 烟雾病为什么既会引起脑梗死,又会导致脑出血	071
52. 烟雾病能治吗	072
七、脑静脉窦血栓	074
53. 什么是脑静脉窦血栓	074
54. 患了脑静脉窦血栓,会有什么表现	074
55. 为什么会得脑静脉窦血栓	075
56. 脑静脉窦血栓该怎么治	076
八、康复治疗	078
57. 如何帮助脑出血昏迷的患者尽快苏醒	078
58. 脑卒中后肢体功能障碍的患者如何康复	079
59. 脑出血后遗症如何家庭护理	080
60. 高压氧治疗有什么危险吗,要做多少个疗程	081
61. 脑卒中后吞咽功能差的患者如何科学安全进食	082
缺血性脑卒中	083
一、危险因素	083
62. 脑卒中危险因素有哪些	083
63. 如何评估“中风危险”	084
64. 如何预防缺血性脑血管病的危险因素	085
65. 心脏病也和脑卒中有关吗	086
66. 脑卒中高危人群会有哪些预警信号	087
67. 吸烟与脑卒中有关吗	088
68. 肥胖者更容易发生脑卒中吗	089
二、及时发现	091
69. 缺血性脑卒中的发病原因有哪些	091

70. 什么叫“腔梗”	092
71. 什么叫“心源性脑卒中”	092
72. 短暂性脑缺血发作会自行恢复,不用理会吗	093
73. 短暂性脑缺血发作和动脉狭窄有什么关系	094
74. 短暂性脑缺血发作是“脑梗”吗	095
75. 脑卒中后为什么会说不出话来	096
76. 短暂性脑缺血发作有哪些特征性表现	097
77. 如何早期发现脑动脉硬化	098
78. 突然看不见、看不清,怎么回事	099
79. 一侧颜面、肢体麻木是中风了吗	100
80. 嘴歪,一定就是中风吗	101
81. 颈动脉有斑块就一定会上中风吗	102
三、检查和救治	104
82. 发现脑卒中,如何拨打“120”电话	104
83. 在急诊室,如何配合医生完成脑卒中急救	105
84. 诊断缺血性脑血管病该做哪些检查	106
85. 诊断急性脑梗死的影像学检查有哪些	107
86. 诊断颅内外动脉狭窄该做哪些影像学检查	107
87. 颅内外血管狭窄,放了支架后能做磁共振吗	108
88. 放了支架后复查,做 CT 还是磁共振更好	109
89. 缺血性脑血管病的外科治疗目的是什么	110
90. 大脑中动脉狭窄,是吃药还是血管内治疗好	111
91. 颈动脉狭窄,是血管内支架治疗还是开刀切除内膜好	111
92. 何谓颅内外动脉吻合术	112
93. 哪些人需要做颅内外血管搭桥	113
94. 大面积脑梗死的手术减压治疗目的是什么	114
95. 小脑梗死手术减压治疗目的是什么	115
96. 除了静脉溶栓,听说还有动脉溶栓,是真的吗	115
97. 缺血性脑血管病支架术后如何药物治疗	116
98. 介入治疗后局部掉头发是怎么回事	117
99. 缺血性脑血管病的药物治疗有哪些	118
100. 缺血性脑血管病如何调脂治疗	119

四、预防和随访	120
101. 高血压患者怎样自我管控预防脑卒中	120
102. “深海鱼油”能降血脂吗	120
103. 发现“血脂异常”，应该怎么吃	121
104. 咖啡能否降血脂	122
105. 每天一杯葡萄酒，可以预防心脑血管病吗	122
106. 血脂异常，不吃药行不行	123
107. 饮茶可以降血脂吗	124
108. 他汀类药物会伤肝吗	125
109. 他汀类药物需要终身服用吗	126
110. 不抽血，如何判断血脂异常	127
111. 阿司匹林预防脑卒中有什么风险吗	128
112. 动脉粥样硬化但血脂不高，也要继续服用“他汀”么	129
113. 阿司匹林不良反应多，能长期吃吗	129
114. 吃了阿司匹林出现皮肤瘀斑怎么办	130
115. 波立维要吃多久能停药	131
116. “静脉输液”能预防中风吗	132
117. 长期服用三七粉能预防中风吗	133
118. 中风是老年人的“专利”吗	134
119. 为什么刚刚体检过没问题，就脑卒中了	135
五、康复和防复发	137
120. 脑卒中后痴呆是怎么回事	137
121. 脑卒中后痴呆怎么办	137
122. 脑卒中后吞咽困难怎样进行功能训练	138
123. 脑卒中后手脚瘫痪的康复重点是什么	139
124. 脑卒中后口齿不清怎么训练	140
125. 脑卒中后说话困难的康复训练法有哪些	140
126. 脑卒中后为何会“傻哭傻笑”	141
127. 脑卒中后头痛如何解释	142
128. 脑卒中后为何会发“羊癫疯”	142
129. 脑卒中后康复治疗的目的是治愈疾病吗	143
130. 所有脑卒中后患者都需要康复治疗吗	144
131. 康复就是“动动手、动动脚”吗	144

目录

132. 康复治疗什么时间开始最好	145
133. 康复治疗就是多运动吗	146
134. 怎样发现脑卒中后抑郁	146
135. 不坚强的人脑卒中后容易抑郁吗	147
136. 脑卒中后抑郁能治好吗	148
137. 脑卒中后康复有哪些原则	149
138. 脑卒中后怎样预防复发和减少危害	150

CHAPTER ONE

1

读 经 典