

● 当代医圣 **裘法祖院士** 倾情主编

● 百名医学专家联手打造

远离

中风

骆 翔 郭国际 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

远离中风

● 当代医圣裘法祖院士倾情主编

骆翔 郭国际 编著

● 百名医学专家联手打造



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离中风/骆翔等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2008.1
(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5779-8

I. 远… II. 骆… III. 中风-防治 IV. R743.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第186808 号

非常健康 6+1

远离中风

编 著 骆 翔 郭国际
责任编辑 李 纯
助理编辑 林 茂
责任校对 郝慧华
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 南京大众新科技印刷有限公司

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/32
印 张 3.875
字 数 46 000
版 次 2008 年 1 月第 1 版
印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5779-8
定 价 7.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

《非常健康 6+1》丛书

编审委员会

主任委员 裘法祖 冯友梅

执行主任委员 龚树生 梁勋广
曾尔亢 张揆一

副主任委员 秦惠基 刘汴生
李国光 周作新
郭国际 张世蔚
高柏成 孙学东

出版人 黎雪

策划人 李纯 徐祝平

序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得 60 年前,在 1947 年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的内科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜数。由此启发了我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于 1948 年 8 月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失

科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种征象,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康 6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共 36 册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的征象或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康 6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

束法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007 年中秋

引言

脑中风是一组以脑部缺血及出血性损伤症状为主要临床表现的疾病,又称脑卒中或脑血管意外。主要分为出血性脑中风(脑出血或蛛网膜下腔出血)和缺血性脑中风(脑梗死、脑血栓形成)两大类,后者以脑梗死最为常见。中风是人类三大死因之一,也是造成终身残疾的首要疾病,特别对于中老年人,脑血管疾病已成为身体健康的第一“杀手”。近些年脑中风又有年轻化的趋势,其防治形势日趋严峻。生活中,不少人谈“风”色变,在人们的印象里,中风就似魔鬼一样“来如箭,去如线”,等到噩梦醒来时,早已面目全非,瘫痪甚至死亡,给病人和家属带来无尽的痛苦。中风的死亡率有随年龄增长而呈上升的趋势,由于一直缺乏有效的治疗措施,目前认为加强预防是最好的办法。因此,加强对全民普及脑中风的危险因素及先兆症状的教育,才会真正获得有效的防治效果。

本书应广大病人的强烈要求,以浅显的语言向读者介绍了防治脑中风的新观点,对脑中风的发病原因,日常生活应该注意的事项,家庭护理的各项内容,以及病人的合理饮食安排,均做了详细的介绍,希望能成为脑中风病人及其家属身边的良师益友。

自测题

自 测 题

最近国外出现一种简便的方法,可以在短时间内了解心脑血管情况,这就是自测血管年龄。

血管年龄自测表:

- (1) 最近情绪压抑
- (2) 过于较真儿
- (3) 爱吃方便食品及饼干、点心
- (4) 偏食肉类
- (5) 缺少体育锻炼
- (6) 每天吸烟支数乘以年龄超过 400
- (7) 爬楼梯时胸痛
- (8) 手足发凉、麻痹
- (9) 经常丢三落四
- (10) 血压高
- (11) 胆固醇或血糖值高
- (12) 亲属中有人死于脑卒中、心脏病

以上符合项越多血管年龄越高,符合项在 0~4 项者血管年龄尚属正常,符合 5~7 项者比生理年龄大 10 岁,达到 8~12 项者比生理年龄大 20 岁。血管年龄高出生理年龄 10 岁以上的人,患脑中风的可能性较大。但只要接受治疗,克服不良生活习惯,血管仍然可以重返青春。

目 录

第一部分 短暂性脑缺血发作

一、揭开“小中风”的神秘面纱——短暂性脑缺血发作的临床诊断和治疗 / 003

(一) 大脑亮起“红灯” / 003

(二) 短暂性脑缺血发作是这样诊断出来的 / 005

(三) 轻轻松松摆脱短暂性脑缺血发作——合理治疗 / 009

二、防“风”于未然——合理安排日常生活 / 012

(一) 三分治七分养 / 012

(二) 心理健康 / 015

(三) 气候 / 017

(四) 精神 / 018

三、生活 365——短暂性脑缺血发作的日常护理, 斩断“小中风”预防脑中风发作 / 019

四、“风”从口入——膳食与营养搭配 / 020

五、防治短暂性脑缺血发作, 适量运动少不了 / 024

六、警钟长鸣——短暂性脑缺血发作的转归 / 026

第二部分 脑梗死

一、掀起脑梗死的“盖头”来——临床诊断和治疗 / 029

目 录

- (一) “脑梗死”来袭,你准备好了吗 / 029
- (二) 脑梗死离我们究竟还有多远 / 030
- (三) “时间就是生命”——脑梗死的治疗 / 034
- 二、千里之行,始于足下——脑梗死的日常起居 / 037
 - (一) 生活小贴士 / 037
 - (二) 心理健康 / 040
 - (三) 气候 / 042
 - (四) 精神 / 044
 - (五) 药物诱发脑梗死 / 044
 - (六) 鼾症 / 045
- 三、“突围”脑梗死——急性脑梗死的家庭救治 / 046
 - (一) 急性脑梗死的家庭处理 / 046
 - (二) 血栓前状态是对生命的警示 / 047
- 四、养生之道——脑梗死的饮食配伍 / 048
 - (一) 营养食谱 / 048
 - (二) 食疗 / 051
- 五、生命不息,运动不止——合理运动与康复 / 052
 - (一) 康复训练指导 / 052
 - (二) 心理康复指导 / 053
- 六、战胜疾病,守望健康——并发症及疾病进展 / 053

第三部分 脑出血

一、生命告急——脑出血的诊断与治疗 / 057

- (一) 脑出血,“瞄上”了谁 / 057
- (二) 如何识别脑出血 / 062
- (三) 与死神战斗——脑出血的治疗 / 066

二、不该发生的脑出血——家庭养护安排 / 068

- (一) 为你支招,远离脑出血 / 068
- (二) 天冷易发脑出血 / 070
- (三) 内向老人应防脑出血 / 071
- (四) 药物性脑出血 / 072
- (五) 精神状况与夫妻生活 / 073

三、泰然面对脑出血——家庭应急处理 / 074

- (一) 脑出血急救:头部降温 / 074
- (二) 脑出血病人转运要讲科学 / 075
- (三) 走出急救的误区——降压 / 075

四、不选贵的,只选对的——脑出血的营养调配 / 077

- (一) 注意事项 / 077
- (二) 营养食谱 / 078

五、健身之道,运动为妙——康复与运动 / 080

- (一) 康复方法 / 080
- (二) 肢体疼痛的复健 / 082

六、珍惜生命,拥抱阳光——脑出血预后 / 083

目
录

第四部分 蛛网膜下腔出血

一、颅内“隐形炸弹”——蛛网膜下腔出血的

诊断和治疗 / 089

(一) 生命中不能承受之痛 / 089

(二) 教你诊断蛛网膜下腔出血 / 090

(三) 命悬一线——蛛网膜下腔出血的治疗 / 095

二、当心“祸从天降”——日常生活的注意事项 / 098

(一) 如履薄冰 / 098

(二) 便秘 / 099

(三) 性生活 / 100

(四) 情绪 / 101

(五) 旅行, 驾驶 / 102

三、急救快车——蛛网膜下腔出血的家庭救护 / 103

(一) 急救注意事项 / 103

(二) 病情变化的观察 / 104

四、健康处方——营养与食疗 / 105

(一) 配餐 / 105

(二) 食谱 / 106

五、还你健康——康复和功能重建 / 108

六、远离死亡, 告别蛛网膜下腔出血——并发症 / 108



第一部分

短暂性脑缺血发作

第一部分

短暂性脑缺血发作

自测题

是否有如下症状出现：

- (1) 拿东西时突然一侧手无力，碗掉地上？
- (2) 拧手巾没劲？
- (3) 走路时向一边歪斜？
- (4) 突然一阵头昏、头痛，几分钟后恢复正常？
- (5) 短暂时间内出现一侧肢体麻木？
- (6) 一阵双眼发黑，恶心呕吐？
- (7) 一过性突然记忆力丧失？

一旦出现以上症状，有可能是脑血管狭窄，俗称“小中风”症状，如不及时检查会导致脑血管闭塞而中风。连续发作三次以上者，中风率高达 30% 以上。无论年轻人或中老年人，只要出现以上症状都应到医院找神经内科专家诊断。

一、揭开“小中风”的神秘面纱——短暂性脑缺血发作的临床诊断和治疗

(一) 大脑亮起“红灯”

萧大妈的儿子跟媳妇今年出国了，一对双胞胎小孙女就由爷爷奶奶带着，老两口每天忙前忙后的没少操心。一天晚上，萧大妈突然说不出话来，头也有点晕，之后歇息了一会儿又好了。可是连续几天都时不时有这个症状，自己和老伴都觉得不妥当，决定去看看医生。专家门诊的王教授询问了病情，并让萧大妈做了检查，诊断出来后告诉他们这种症状是短暂性脑缺血发作，若不尽早治疗，则可能会引起中风偏瘫。经过一段时间的药物治疗，萧大妈恢复了健康，头晕、言语不清等毛病也彻底消失了。

比起萧大妈，王大爷就没这么幸运了。几天前，王大爷因为中风被送往医院抢救，回想起这次中风的经历，王大爷后悔不迭。原来今年三月初的一天，王大爷与几个老朋友聚在一起打麻将。打着打着，王大爷眼前突然一黑，什么也看不见了。大约5分钟后，王大爷的眼前又恢复了正常。大家都劝他去医院看一下，但王大爷觉得他已经没事了还上什么医院呢？可是之后的一个晚上，当王大爷和老伴坐在沙发上看电视的时候，他突然身子一歪，倒在了沙发上。送到医院后，才知道他中风了。

经过治疗，王大爷保住了性命，却留下了偏瘫的后遗症。

第一部分

短暂性脑缺血发作

他的老伴说,王大爷在一个多星期前就有了中风前兆,如果那时就来医院,他也不至于落下偏瘫的毛病。

1. 脑梗死的特级警报——短暂性脑缺血发作

短暂性脑缺血发作又叫“小中风”,英文缩写 TIA,是一种很常见的急性脑血管病,特点是出现短暂性(一过性)、缺血性、局限性脑功能障碍。因为小中风症状发生很快,一般从无病到出现明显症状不超过 5 分钟,持续时间有的只有几分钟或几十分钟,最长不超过 24 小时,所以称作短暂性脑缺血发作。



短暂性脑缺血是脑梗死的前兆

专家提醒

现今我国城市人口小中风的患病率为 180/10 万,多发于 50~70 岁,男性多于女性。

2. 四面楚歌——短暂性脑缺血发作的危害

别看小中风每次发作的时间不长,但其带来的危害却并不小,它是缺血性脑卒中的最重要的危险因素或临床前期,近期的频繁发作更是脑梗死的特级警报。据统计,已有这种发作而又未经适当的治疗任其发展的病人中有 1/3 在数年内存在发展为完全性脑梗死的可能;1/3 由于长期反复发作而损害脑功能;仅有 1/3 可能会得到自然缓解。

英国牛津大学罗思韦尔对 2416 名相关病人进行了调查,约有 549 名中风病人在严重中风前曾经历过小中风。轻度中风发作次数不等,有的人反复发作尚不发生完全中风,有的人仅发作 1~2 次便发生完全中风。因此老年人对小中风千万不要等闲视之。不能病“好”了,就认为自己没事了,就不去管它,正确的态度是:对待小中风要立即采取行动,以免日后变成“大中风”。



(二) 短暂性脑缺血发作是这样诊断出来的

由于短暂性脑缺血发作持续时间短,多数病人就诊时已无症状和体征,临床诊断主要依靠病史以及专科医生综合判断分析。由于病人的病情各异,不同地区的医疗条件和医疗水平差别很大,应按具体条件确定,并没有绝对的标准可言。因此,当出现小中风症状时,第一件要做的事情是就近到神经内科就诊,其余的事情交给医生。

一般来说,短暂性脑缺血发作具有如下特点:

① 患有高血压、动脉粥样硬化、心脏病、严重颈椎病等中风危险因素的中老年病人。

② 有典型的颈动脉或椎动脉供血不足的症状或两组以上症状的合并出现。

③ 发作具有突发性、反复性、短暂性和刻板性等特点:所谓短暂性是指每次发作时间短,几秒钟到几小时不等,一