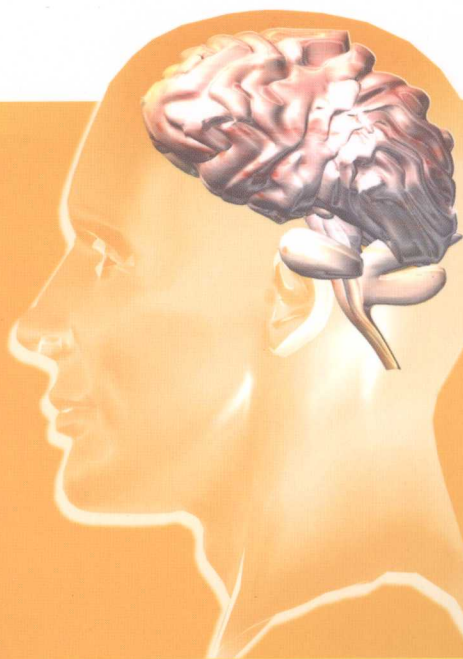


NAOZUZHONG
PREYUFANGHETIAOYANG

脑卒中

的预防和调养

主编 夏章勇 杨华 王喜彬



军事医学科学出版社

脑卒中的预防和调养

主 编	夏章勇	杨 华	王喜彬
副主编	(按姓氏笔画排序)		
	王 强	刘合莲	连月英
	李 玉 芹	郭祖芹	潘光惠
编 委	袁 茹 茹	袁 新	郑 霞
	李延辉	李冠增	周晓芝
主 审	宫殿荣		

军事医学科学出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

脑卒中的预防和调养/夏章勇,杨华,王喜彬主编.

-北京:军事医学科学出版社,2008.1

ISBN 978-7-80245-048-6

I. 脑… II. ①夏… ②杨… ③王…

III. 中风-防治 IV. R743.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 165501 号

出版:军事医学科学出版社

地址:北京市海淀区太平路 27 号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010)63801284

63800294

编辑部:(010)66884418,86702315,86702759

86703183,86702802

传真:(010)63801284

网址:<http://www.mmsp.cn>

印装:廊坊市金盛源印务有限公司

发行:新华书店

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7.125

字数:181千字

版次:2008年1月第1版

印次:2008年1月第1次

定价:15.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 提 要

本书采取问答形式系统地介绍了中老年人的生理及脑血管的结构特点,脑卒中的病理、症状、诊断,脑卒中的预防、康复、护理,脑卒中的饮食、心理、起居调养,以及常用检查方法和药物治疗等,同时还附有大量图片,可供患者康复训练时使用。

前 言

脑卒中无论在发达国家还是发展中国家,都是常见病、多发病,其高死亡率、高致残率严重危害着人们的身体健康和生活质量。近年来,在我国脑卒中发病率呈上升趋势,而且越来越低龄化,已引起人们的广泛关注。在发达国家由于对一级预防的重视,脑卒中的发病率已逐渐下降,而我国由于多方面因素,一级预防刚刚起步。本世纪初,发达国家随着卒中单元模式的建立,大大降低了脑卒中的死亡率和致残率,改善了患者的生活质量。虽然我国近年也已引进卒中单元管理模式,但远未普及,尚处于起步阶段。目前,我国居民普遍缺乏脑卒中的预防知识,自我保健能力严重不足。随着我国进入老龄化社会,加快对脑卒中的预防和后期康复、调养,就变得尤为迫切,具有重要意义。

在临床中,我们经常遇到患者及家属提出“脑卒中如何预防?”、“如何预防其再次发生?”、“如何对脑卒中患者进行家庭康复?”、“如何护理脑卒中患者?”、“脑卒中患者如何饮食?”等一系列问题,针对临床中的实际情况,我们编写了这本《脑卒中的预防和调养》。参与本书编写的都是工作在临床一线的神内科医师、康复医师、心理医师和护理人员,具有丰富的临床经验。本书力求应用准确的语言,对中老年人的生理及脑血管的结构特点,脑卒中的病理、症状、诊断,脑卒中的预防、康复、护理,脑卒中的饮食、心理、起居调养,以及常用检查方法和药物治疗等进行了系统

的介绍,并详细地阐述了祖国医学在这方面的宝贵经验。本书采取提问的形式编写,较为方便实用,主要适用于神经内科、内科的医护人员,脑卒中的高危人群及健康人。若本书能为读者的健康提供切实的帮助,则是编者最大的欣慰。

在本书的编写过程中,参考了大量的最新国内外文献,为表示对原作者的尊重和感谢,将主要文献列于书后,也便于读者进一步查阅。

在本书的编写和出版过程中,得到了军事医学科学出版社孙宇博士以及我院宫殿荣主任医师、王兴臣主任医师的大力帮助,在此一并致谢!由于水平有限,书中不足之处,还望读者批评指正。

目 录

脑卒中的基本知识

1. 什么是脑卒中? (1)
2. 脑卒中有哪些常见类型? (2)
3. 脑卒中的病因有哪些? (2)
4. 脑卒中的危险因素有哪些? (3)
5. 脑卒中的诱发因素有哪些? (4)
6. 什么是血栓? (4)
7. 什么是脑动脉硬化? (4)
8. 脑栓塞是怎么回事? (5)
9. 什么是腔隙性脑梗死? (5)
10. 什么是出血性脑梗死? (6)
11. 为什么脑梗死易在清晨发生? (6)
12. 脑梗死和脑软化是一回事吗? (6)
13. 什么是溶栓疗法? (7)
14. 溶栓的主要药物和方法有哪些? (7)
15. 溶栓的时间有什么要求? (8)
16. 溶栓的适应证、禁忌证、并发症有哪些? (9)
17. 什么是脑盗血综合征? (10)
18. 什么是脑出血? (11)
19. 脑梗死和脑出血如何鉴别? (13)
20. 什么是蛛网膜下腔出血? (14)
21. 什么是动脉瘤? (14)

22. 蛛网膜下腔出血有哪些表现?	(15)
23. 蛛网膜下腔出血为什么易复发?	(15)
24. 蛛网膜下腔出血并发症有哪些?	(16)
25. 脑卒中的先兆有哪些?	(17)
26. 脑卒中的并发症有哪些?	(17)
27. 脑卒中的后遗症有哪些?	(20)
28. 脑卒中会引起痴呆吗?	(20)
29. 脑卒中后抑郁是怎么回事?	(21)
30. 脑卒中后性格改变是怎么回事?	(21)
31. 脑卒中后焦虑是怎么回事?	(21)
32. 脑卒中后肩关节半脱位是怎么回事?	(22)
33. 脑卒中后肢体肿胀是怎么回事?	(22)
34. 脑卒中后肢体疼痛是怎么回事?	(23)
35. 什么是短暂性脑缺血发作?	(24)
36. 短暂性脑缺血发作和脑卒中关系如何?	(25)
37. 什么是脑卒中三偏征?	(25)
38. 什么是闭锁综合征?	(25)
39. 什么是球麻痹?	(25)
40. 什么是脑疝?	(26)
41. 为什么一侧大脑病变会出现对侧肢体瘫痪?	(27)
42. 为什么脑卒中患者会出现昏迷?	(27)

脑卒中的预防知识

1. 什么是脑卒中中的一级预防?	(28)
2. 什么是脑卒中的二级预防?	(28)
3. 可以控制和调节的脑卒中危险因素有哪些?	(28)
4. 脑卒中的防治原则有哪些?	(29)
5. 脑卒中和年龄的关系如何?	(29)

6. 脑卒中和性别的关系如何?	(29)
7. 脑卒中和遗传的关系如何?	(30)
8. 脑卒中和高血压的关系与干预措施如何?	(30)
9. 脑卒中和糖尿病的关系与干预措施如何?	(32)
10. 脑卒中和高脂血症的关系与干预措施如何?	(34)
11. 脑卒中和心脏病的关系与干预措施如何?	(36)
12. 脑卒中和肥胖的关系与干预措施如何?	(37)
13. 脑卒中和吸烟的关系与干预措施如何?	(38)
14. 脑卒中和酗酒的关系与干预措施如何?	(39)
15. 脑卒中和气候的关系如何?	(40)
16. 脑卒中和代谢综合征的关系与干预措施如何?	(40)
17. 脑卒中和高同型半胱氨酸血症的关系与干预 措施如何?	(41)
18. 脑卒中和口服避孕药的关系与干预措施如何?	(41)
19. 脑卒中和颈动脉狭窄的关系与干预措施如何?	(42)
20. 脑卒中和饮食的关系如何?	(43)
21. 如何从饮食方面预防脑卒中?	(43)
22. 脑卒中和缺乏体育运动的关系如何?	(44)
23. 如何从体育锻炼方面预防脑卒中?	(44)
24. 脑卒中复发的危险因素有哪些?	(44)
25. 脑卒中复发的二级预防措施有哪些?	(44)
26. 脑卒中后如何进行首次卒中发病机制的正确评估? ...	(45)
27. 脑卒中后如何进行正确的血压管理?	(46)
28. 脑卒中后如何合理应用抗血小板聚集药物?	(47)
29. 脑卒中后如何合理进行抗凝治疗?	(47)
30. 脑卒中后如何干预心脏病发生?	(48)
31. 脑卒中后如何干预高半胱氨酸血症?	(48)
32. 如何干预短暂性脑缺血发作(TIA)?	(49)
33. 脑卒中后如何进行血脂与血糖的管理?	(49)

34. 冬夏两季定期输液是否能预防脑卒中的复发? (49)
35. 为什么阿司匹林能预防缺血性脑卒中? (50)

脑卒中的护理知识

1. 脑卒中护理的目标是什么? (52)
2. 如何做好脑卒中患者的护理记录? (52)
3. 如何正确测量体温? (53)
4. 如何正确测量血压? (53)
5. 如何安排脑卒中患者正确服药? (54)
6. 如何正确保管药物? (55)
7. 使用不同剂型药物有哪些注意事项? (55)
8. 如何正确选择降压药物? (56)
9. 服用降压药物应防止哪些误区? (56)
10. 如何预防便秘? (57)
11. 如何预防褥疮? (57)
12. 如何进行褥疮护理? (59)
13. 如何进行口腔护理? (60)
14. 如何进行皮肤护理? (60)
15. 对伴有球麻痹的脑卒中患者如何护理? (60)
16. 对伴有精神症状的脑卒中患者如何护理? (61)
17. 对伴有糖尿病的脑卒中患者如何护理? (61)
18. 如何进行尿潴留、尿失禁患者的护理? (62)
19. 如何进行瘫痪肢体的护理? (63)
20. 如何帮助脑卒中患者进餐? (64)
21. 如何帮助脑卒中患者洗澡? (65)
22. 如何帮助脑卒中患者入厕? (66)
23. 如何帮助脑卒中患者更衣? (67)
24. 如何帮助脑卒中患者选择衣物? (67)

25. 如何帮助脑卒中患者选用辅助行走用具?	(67)
26. 如何保证脑卒中患者生活安全?	(68)
27. 如何进行尿管的管理?	(68)
28. 如何护理昏迷患者?	(69)
29. 如何护理气管切开患者?	(71)
30. 如何护理气管套管拔管的患者?	(74)
31. 如何护理侧脑室引流术患者?	(74)
32. 如何护理颅骨钻孔穿刺血肿引流术患者?	(75)
33. 如何护理鼻饲患者?	(77)
34. 如何呼叫救护车?	(78)

脑卒中的康复知识

1. 康复治疗能预防脑卒中吗?	(79)
2. 康复治疗有哪些手段?	(79)
3. 如何改善脑卒中患者的运动功能?	(79)
4. 给患者做运动要注意哪些问题?	(80)
5. 活动中辅助治疗人员要注意哪些问题?	(81)
6. 人有哪些主要的姿位?	(82)
7. 人体的运动是怎样表现的?	(82)
8. 床上活动主要有哪些?	(83)
9. 卧床中要保持哪些良好姿位?	(83)
10. 怎样采取健侧卧位?	(84)
11. 怎样采取患侧卧位?	(84)
12. 怎样采取仰卧位?	(85)
13. 有哪些握持手的方法?	(86)
14. 握持患者主要有哪些部位?	(86)
15. 如何活动肩关节与肩胛骨?	(90)
16. 如何进行肩关节的屈曲活动?	(92)

17. 如何进行肩关节的外展活动及肩关节的水平内收? ...	(93)
18. 如何进行肩关节的内旋、外旋活动?	(94)
19. 如何进行前臂的活动?	(94)
20. 如何进行肘关节伸展活动?	(95)
21. 如何进行腕关节、掌指关节及指间关节的活动?	(96)
22. 如何进行髋关节屈曲的活动?	(97)
23. 如何进行髋关节伸展的活动?	(97)
24. 如何进行髋关节内旋、外旋的活动?	(98)
25. 如何进行髋关节内收与外展的活动?	(99)
26. 如何进行膝关节屈曲与伸展活动?	(100)
27. 如何进行踝关节背屈活动?	(101)
28. 如何进行踝部的外翻及内翻活动?	(101)
29. 如何活动足趾?	(102)
30. 患者如何自己活动患侧肩关节?	(102)
31. 患者如何自己活动患侧肘关节及前臂旋转?	(103)
32. 患者如何自己活动患侧腕关节及手指?	(104)
33. 患者如何自己活动患侧髋关节?	(105)
34. 如何在床上移动?	(105)
35. 为什么要做翻身训练?	(107)
36. 如何进行翻身训练?	(107)
37. 步行前训练包括哪些内容?	(109)
38. 怎样训练坐起?	(109)
39. 怎样保持坐位?	(113)
40. 怎样训练坐位平衡?	(114)
41. 如何驱动轮椅及在轮椅上移动身体?	(116)
42. 怎样从床转移至轮椅上?	(117)
43. 怎样从轮椅转移至床上?	(118)
44. 怎样训练站起?	(120)
45. 什么样的立位姿势为好?	(122)

46. 如何进行立位平衡的训练?	(123)
47. 如何进行上下楼梯的训练?	(124)
48. 如何利用手杖上、下楼梯?	(125)
49. 步行练习的内容及应具备条件有哪些?	(126)
50. 如何进行立位迈步的训练?	(126)
51. 如何进行平行杠内步行训练?	(128)
52. 如何利用床档进行步行训练?	(128)
53. 如何利用手杖步行?	(129)

脑卒中的饮食调养

1. 脑卒中患者的饮食应注意什么?	(132)
2. 适合脑卒中患者的畜禽类食物有哪些?	(132)
3. 脑卒中患者如何进食猪肉?	(132)
4. 脑卒中患者如何进食羊肉?	(133)
5. 脑卒中患者如何进食牛肉?	(134)
6. 脑卒中患者如何进食鸡肉?	(135)
7. 脑卒中患者如何进食鸭肉?	(136)
8. 脑卒中患者可以吃鸡蛋吗?	(137)
9. 脑卒中患者可以喝牛奶吗?	(138)
10. 适合脑卒中患者的水产食物有哪些?	(139)
11. 脑卒中患者如何进食鱼类食物?	(139)
12. 脑卒中患者如何进食虾类食物?	(141)
13. 脑卒中患者如何进食海产植物类食物?	(142)
14. 脑卒中患者如何进食海参?	(144)
15. 脑卒中患者如何进食鳖?	(146)
16. 适合脑卒中患者的蔬菜有哪些?	(147)
17. 脑卒中患者可以吃菠菜吗?	(147)
18. 脑卒中患者可以吃山药吗?	(148)

19. 脑卒中患者可以吃香菇吗？	(149)
20. 脑卒中患者可以吃金针菇吗？	(150)
21. 脑卒中患者可以吃银耳吗？	(150)
22. 脑卒中患者可以吃黑木耳吗？	(152)
23. 脑卒中患者可以吃红薯吗？	(152)
24. 适合脑卒中患者的水果有哪些？	(153)
25. 脑卒中患者可以吃苹果吗？	(154)
26. 脑卒中患者可以吃香蕉吗？	(155)
27. 脑卒中患者可以吃大枣吗？	(155)
28. 脑卒中患者可以吃莲子吗？	(156)
29. 脑卒中患者可以吃松子仁吗？	(157)
30. 脑卒中患者可以吃核桃仁吗？	(157)
31. 脑卒中患者可以吃栗子吗？	(158)
32. 脑卒中患者可以吃大豆吗？	(159)
33. 适合脑卒中患者食补的中药有哪些？	(160)
34. 如何利用百合进行食补？	(160)
35. 如何利用人参进行食补？	(161)
36. 如何利用何首乌进行食补？	(163)
37. 如何利用枸杞子进行食补？	(164)
38. 如何利用芡实进行食补？	(165)
39. 如何保证脑卒中合并糖尿病患者的饮食？	(165)
40. 如何保证脑卒中合并高脂血症患者的饮食？	(166)

脑卒中的心理调养

1. 脑卒中患者为什么易出现情绪波动？	(167)
2. 脑卒中患者心理失常的主要表现有哪些？	(167)
3. 脑卒中患者心理失常的主要原因有哪些？	(168)
4. 为什么说对脑卒中患者心理治疗是最好的良药？	(169)

5. 家属如何帮助脑卒中患者克服心理障碍? (170)
6. 脑卒中患者心理失常的家庭治疗方法有哪些? (170)
7. 如何帮助脑卒中患者树立自信心? (171)
8. 住院期间如何对脑卒中患者进行心理治疗? (172)

脑卒中的起居调养

1. 如何正确对待睡眠? (173)
2. 为什么要重视午睡? (174)
3. 睡眠有哪些注意事项? (174)
4. 为什么不应该“熬夜”? (174)
5. 良好的睡眠睡具有哪些要求? (175)
6. 为什么睡前要保持平稳的情绪? (175)
7. 合理安排脑卒中患者的作息有什么重要性? (176)
8. 如何对脑卒中患者进行春季调养? (177)
9. 如何对脑卒中患者进行夏季调养? (177)
10. 如何对脑卒中患者进行秋季调养? (178)
11. 如何对脑卒中患者进行冬季调养? (178)
12. 中医如何顺应四季的起居变化? (179)
13. 脑卒中患者性功能会有哪些改变? (180)
14. 脑卒中患者是否可以有性生活? (181)
15. 脑卒中患者如何调整性生活? (182)
16. 脑卒中患者性生活应该注意哪些事项? (182)
17. 中医如何看待房事? (183)
18. 中医的房事养生有哪些注意事项? (184)

脑卒中的常用检查

1. 脑卒中患者的一般检查有哪些? (185)

2. 脑卒中患者的心电图检查要注意什么?	(185)
3. 什么是腰椎穿刺脑脊液检查?	(186)
4. 什么是腰椎穿刺脑脊液检查的压颈、压腹试验?	(187)
5. 腰椎穿刺的常见并发症有哪些?	(187)
6. 蛛网膜下腔出血(SAH)患者脑脊液检查有何特点? ...	(187)
7. 什么是电子计算机体层扫描(CT)检查?	(188)
8. 脑梗死患者的颅脑 CT 表现有哪些特征?	(188)
9. 脑出血患者的颅脑 CT 表现有哪些特征?	(189)
10. 蛛网膜下腔出血患者的颅脑 CT 表现有哪些特征? ...	(189)
11. 什么是磁共振成像(MRI)检查?	(190)
12. 脑梗死患者的颅脑 MRI 表现有哪些特征?	(191)
13. 脑出血患者的颅脑 MRI 表现有哪些特征?	(191)
14. 什么是数字减影血管造影(DSA)检查?	(191)
15. 全脑血管造影(DSA)检查如何操作?	(192)
16. 什么是脑电图(EEG)检查?	(192)
17. 什么是肌电图(EMG)、神经传导速度(NCV)检查? ...	(192)
18. 什么是脑干听觉诱发电位(BAEP)检查?	(193)
19. 什么是经颅多普勒超声(TCD)检查?	(193)
20. 脑卒中患者为何要做眼底检查?	(193)
21. 如何对脑卒中患者进行眼底检查?	(194)
22. 脑卒中患者眼底常见异常改变有哪些?	(194)

脑卒中的常用药物

1. 脑卒中患者如何应用阿司匹林?	(195)
2. 脑卒中患者如何应用甘露醇和甘油?	(196)
3. 脑卒中患者如何应用自由基清除剂?	(198)
4. 脑卒中患者如何应用藻酸双酯钠?	(200)
5. 脑卒中患者如何应用低分子量肝素?	(200)

- 6. 脑卒中患者如何应用银杏叶制剂? (202)
- 7. 脑卒中患者如何应用血管扩张剂? (203)
- 8. 脑卒中患者如何应用钙离子拮抗剂? (205)