



医患问答丛书

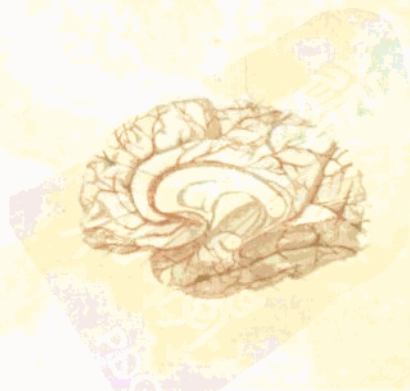
YI HUAN DAWEN CONG SHU

脑血管病的 防治与康复

吴升平 编著

中国健康教育协会医院专业委员会主办

北京医科大学出版社



44
4:1

R743-44

W864:1

医患问答丛书

R743-44
W864:1

脑血管病的防治与康复

编著 吴升平

北京医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脑血管病的防治与康复/吴升平编著. - 北京: 北京医科大学出版社, 1999.11

(医患问答丛书)

ISBN 7-81071-040-0

I. 脑… II. 吴… III. 脑血管疾病-诊疗-问答 IV. R743-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 68635 号

NAOXUEGUAN BING DE FANGZHI YU KANGFU

北京医科大学出版社出版发行

(100083 北京学院路 38 号 北京医科大学院内)

责任编辑: 韩丽中

责任校对: 何力

责任印制: 张京生

山东省莱芜市印刷厂印刷 新华书店经销

* * *

开本: 787mm × 1092mm 1/32 印张: 4.5 字数: 98 千字

1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月山东第 1 次印刷 印数: 1—20000 册

定价: 7.40 元

《医患问答丛书》编审委员会名单

主任委员	郭子恒			
副主任委员	吴明江	李长明	白景玮	杨秉贤
	江国柱	尤玉才	杨秉辉	邱大龙
	赵 易	孙维佳		
委 员	侯培森	张楚南	王文中	颜继红
	蔡明哲	马锦玲	王子耀	谷立文
	庄鸿娟	刘 立	李秀池	赵伯仁

愿这本书成为您的朋友

(代序)

郭子恒

人们都说，21世纪是预防医学的时代，是自我保健医学的时代，我看，这很有道理。

随着社会的发展，科技和文化的进步，人民生活水平不断提高。伴随着这个变化，影响人们健康的因素也在改变，过去引起人们生病的主要因素来自病菌、病毒和苍蝇、蚊子等这些生物因素，所以，以往人们容易得各种传染性疾病；今天，影响人们健康、造成人们生病的主要因素越来越多地来自于心理因素、社会因素，尤其是来自于人们自己不健康的行为和生活方式，例如吸烟、酗酒、膳食不平衡、活动太少等等，不良因素导致冠心病、脑血管病、恶性肿瘤等慢性非传染性疾病的发生。

以往想要健康、不生病，主要靠打预防针、讲究个人卫生、搞好环境卫生等等；今天光做好上述这些方面已不够了，还要改变自己不健康的行为和生活方式，也就是说，要革自己的“命”了，也有人把这个革命叫做“第二次卫生革命”。从影响人类健康的因素变化来划分的话，先是生物因素为主的“环境时代”；后来包括抗生素在内的各类药物陆续发明了，对人类健康产生巨大影响，被称之为“医药时代”；今天，生活方式成了影响人们健康的主要因素，所以又被称之为“生活方式时代”。

在环境因素为主要的时代，人们讲究个人卫生，搞好环境卫生，消灭致病的生物因素，就可以不生病，得到健康。

在医药因素为主要的时代，“医生 + 药物”就等于人们的健康。

在今天这个生活方式因素为主要的时代，健康的金钥匙就掌握在每个人自己手中，自我保健成了通向健康的必由之路。

自 20 世纪 70 年代开始，世界卫生组织在全世界发动了“2000 年人人享有卫生保健”全球卫生战略。今天世界卫生组织又提出了“21 世纪人人享有卫生保健”的口号。人人享有卫生保健的关键是人人都参与卫生保健。人人学习卫生知识，人人参与卫生保健活动，人人得健康。如何参与卫生保健，就是人人要坚持健康、科学、文明的生活方式。世界卫生组织提出“不吸烟、饮酒适量、平衡膳食、锻炼身体”四大健康生活方式，并提出，只要做到这四点，目前的死亡可以减少 50% 以上，人均期望寿命可以增加 10 岁。

古人就说过：“上工（高明的医生）不治已病，治未病。”预防为主是我国重要的卫生工作方针。预防分为三级预防：一级预防是病因预防，预防和消除致病的危险因素，减少发病；二级预防是治疗预防，有病早诊断、早治疗、早痊愈；三级预防是康复预防，减少伤残，减少痛苦、恢复健康，尽量使病员恢复正常社会生活。

由中国健康教育协会医院健康教育专业委员会组织编写的这一套《医患问答丛书》，贯彻预防为主方针，体现了三级预防的思想。每册围绕一种疾病或一个健康问题，从病因、治疗、康复几个方面介绍基本知识和方法。

这本书具有很强的科学性、针对性和实用性。每册书的

作者都是工作在医疗服务第一线的专家，对该种疾病具有较深的研究和丰富的临床经验，是作者针对病患者关心和应当了解的问题——详细作答，语言通俗易懂，道理深入浅出，方法具体可行。手中有这样一本书，就等于把医生请到了家，就像是身边有了一位保健医生。

有病早治，无病早防，从这个意义上来讲，这套丛书不仅适宜病患者阅读，对于健康的人也一定会是开卷有益的。

与疾病作斗争要有一个科学的态度，要相信科学，用科学知识、方法战胜疾病。千万不可听信伪科学和巫医神汉那些封建的或现代的迷信。这方面的教训是很多的。

愿这本书成为您的朋友！

愿每一位疾病患者早日康复！

祝健康的人更加健康！

1999年10月1日于北京

前 言

心脑血管疾病在世界范围内的发生、发展主要经历三个时期。早期：由于社会生产力水平不高，在人群中主要疾病是传染病、饥荒和营养缺乏，心脑血管疾病死亡率占到人口死亡的5%~10%；中期：随着人们生活水平的提高，传染性疾病得到有效控制，心脑血管病呈上升趋势，构成人类死亡原因的10%~30%；后期：人们经济水平的不断提高，加之不良生活习惯的影响，不合理的饮食结构，使心脑血管病的发生年龄提前出现，其死亡率达到总死亡原因的35%~45%。另一方面与之相适应的对策，即在社区范围内，对心脑血管疾病进行积极的干预与防治。研究显示，以健康的生活方式为主要内容的一级预防，可使高血压的发病率下降55%，脑卒中发病率降低57%，死亡率降低46.8%，说明积极的脑卒中干预和健康教育，对于遏制心脑血管疾病的发生，是一项低投入、高效益的工程。鉴于我国人口多，人口老龄化日趋突出，心脑血管病已成为大中城市和部分农村人口死亡的主要病症。因此，将该病防患于未然，提高人群的自我保健意识势在必行。

有效的疾病防治，来源于科学知识。作者曾出版《脑血管病预防及家庭康复》一书受到病人及家属的欢迎，并提出众多问题，要求咨询。根据读者意见，我作了重要的补充和修改，增加了家庭康复的有关内容完成本书。在前书编写过

程中，郭玉祥撰写了危险因素和康复的部分内容，杜晓立给该书绘制了插图。特此表示感谢。

在人类即将迈入 21 世纪之时，如果说健康是最大的财富，那么最珍贵的礼物就是健康知识。我愿将此书献给那些关心和寻求健康与幸福的人们，献给那些为脑血管病的预防和治疗努力探索的人们。

吴升平

1999.8.27

目 录

脑血管病一般知识

什么叫脑血管病？	(1)
脑血管病都有哪些名称？	(1)
脑血液循环是如何运行的？	(2)
脑的生理功能是什么？	(4)
动脉压、颅内压对脑有何影响？	(5)
脑动脉特点与脑血管病有何联系？	(6)
什么叫脑底动脉环？	(8)
为什么说脑血管病是人类健康的大敌？	(9)
什么叫脑血管病的流行病学？	(10)
脑血管病会遗传吗？	(11)
脑血管病如何分型？	(12)
脑血栓是怎样形成的？	(13)
脑血栓和脑栓塞有什么区别？	(14)
什么叫腔隙性脑梗塞？	(15)
腔隙性脑梗塞治疗的原则是什么？	(16)
脑出血是怎样发生的？	(16)
什么叫蛛网膜下腔出血？	(17)
什么是颅内动脉瘤？	(18)
颅内动脉瘤的诱发因素是什么？	(18)
歪嘴巴都是脑血管病吗？	(20)

情绪激动易诱发脑血管病吗？	(21)
脑血管病是否可以预防？	(21)
脑血管病能够预报吗？	(22)
中风预报产生误差的原因有哪些？	(23)
什么叫颅内压增高？	(24)
颅内压增高都有哪些表现？	(24)
颅内压增高的危险性是什么？	(25)
哪些人容易得脑血管病？	(26)
老年人眩晕是美尼尔病吗？	(27)
老年人眩晕多见于哪几种疾病？	(28)
中老年人突然晕倒的原因有哪些？	(29)
什么叫短暂性脑血管病发作？	(30)
短暂性脑缺血发作有哪些表现？	(31)
短暂性脑缺血发作转归如何？	(32)
青少年会患脑血管病吗？	(32)
妊娠妇女为什么也会得脑血管病？	(33)
脑瘤病人为何会出现脑血管病症状？	(34)
脑瘤性卒中与脑血管病发作有何区别？	(35)
头部外伤后为什么会迟发脑血管病？	(36)
小脑性卒中有何特点？	(37)
什么叫混合性中风？	(37)
遇到有人发生脑血管病该怎么办？	(38)
脑血管病人家属怎样呼叫救护车？	(39)
脑血管病人应如何挂号就诊？	(40)
急性期脑血管病人该怎么办？	(41)
患者家属怎样向医生讲述病情？	(42)
老年人步态异常就是脑血管病吗？	(43)

为什么脑血管病人脾气会变怪？	(45)
冬季为什么好发生脑血管病？	(46)
为什么清晨易发生脑梗塞？	(47)
患过脑中风还会复发吗？	(48)
怎样预防脑中风的复发？	(49)
健康教育对脑血管病有何影响？	(50)
增强自我保健能够预防脑血管病吗？	(51)
自我信念对病症恢复有益吗？	(52)
饮茶可以预防脑血管病吗？	(53)
预防治疗便秘与脑血管病有关吗？	(54)
脑血管病人怎样预防失眠？	(55)
高血压脑出血采用何种治疗方法好？	(56)
高压氧治疗脑血管病效果如何？	(57)
气功对脑血管病治疗有作用吗？	(58)
中医对脑血管病认识如何？	(58)
脑梗塞病人需要定期输液治疗吗？	(59)
老年性痴呆与脑血管病有何联系？	(60)

脑血管病常见的检查方法

脑血管病人常作何种检查？	(63)
脑血管病 CT 检查是不是越早作越好？	(64)
脑 CT 检查有副作用吗？	(65)
核磁共振有何功能，对机体有损害吗？	(66)
脑血管造影主要检查哪些疾病？	(68)
脑电图对诊断脑血管病有何意义？	(68)
脑电图检查会损害脑子吗？	(69)
脑血管病人为何要作眼底检查？	(70)

腰穿检查的意义是什么？	(71)
腰穿检查后应注意些什么？	(72)
脑血管病人为什么要敲胳膊和脚？	(73)
医生为何要给病人划足底？	(74)

脑血管病主要危险因素

什么是脑血管病的危险因素？	(75)
什么是血压？	(77)
人体正常血压值是多少？高血压如何分期？	(78)
在家中怎样测量血压？	(79)
什么叫高血压病？它有哪些类型？	(80)
为什么说高血压是脑卒中的首要危险因素？	(81)
哪些因素与高血压发病有关？	(81)
高血压病人影响治疗的常见误区是什么？	(82)
什么是高血压非药物治疗？	(84)
高血压患者用药原则是什么？	(85)
服降压药物的时间如何确定？	(86)
什么叫高血压脑病应如何处理？	(86)
什么是冠心病？缺血性心脏病与之有什么不同？	(87)
心绞痛是怎么回事？有哪几种类型？	(88)
冠心病与脑血管病有何联系？	(89)
脑血管病合并糖尿病如何诊断和治疗？	(90)
为什么糖尿病性脑血管病出血性发生的少？	(91)
高血压合并糖尿病如何诊治？	(92)
糖尿病为何容易发生缺血性脑血管病？	(95)
喜吃甜食容易得糖尿病吗？	(96)
糖尿病人能够参加体育锻炼吗？	(96)

糖尿病人血糖、尿糖控制标准是什么？	(98)
怎样早期发现中老年糖尿病人？	(98)
糖尿病人如何进行家庭饮食治疗？	(100)
糖尿病患者怎样服用降糖药？	(101)
如何预防低血糖的发生？	(102)
怎样判断老年人脑动脉硬化症？	(103)
脑动脉硬化症如何进行家庭治疗？	(104)
为什么吸烟易患脑血管病？	(104)
饮酒与脑血管病的发生有关吗？	(105)
多吃肥肉容易患脑血管病吗？	(106)
家庭怎样预防高脂血症？	(107)
为什么 A 型性格者易患脑血管病？	(109)
阿司匹林对缺血性脑血管病作用如何？	(110)

脑血管病的康复

脑血管病康复的意义是什么？	(112)
家庭康复包括哪些内容？	(112)
为什么说康复训练是减少脑血管病残疾的必要措施？	(113)
怎样掌握康复训练的时机？	(114)
家属在脑血管病患者康复中应起什么作用？	(115)
脑血管病偏瘫患者日常生活训练内容有哪些？	(116)
偏瘫病人如何翻身坐起？	(117)
脑血管病人的“划圈步态”是怎样产生的？	(119)
脑血管病人如何进行步态训练？	(119)
脑血管病人急性期肢体如何训练？	(120)
脑血管病人面部瘫痪如何训练？	(121)

脑卒中后的言语障碍可以康复吗?	(121)
如何与失语病人进行交流训练?	(122)
长期卧床瘫痪者容易发生哪些并发症? 怎样预防?	(123)
影响脑血管病康复因素有哪些?	(124)

附篇

心脑血管病防治健康教育听课记录表	(126)
血压监测记录表	(126)
血糖、尿糖监测记录表	(127)
血脂检测记录表	(127)
常用食物成分表	(128)

脑血管病一般知识

什么叫脑血管病？

脑血管疾病是指人体脑部血管由于某种原因而造成颅内血液供应障碍，所引起脑组织损害的一组疾病。

按照脑血管病发生进程可分为急性和慢性脑血管病两种。我们通常所说的脑血管病，一般是指急性脑血管病发作，其来势凶发病急，临床上也称之为脑血管意外。

按照脑血管病的性质，也可分为两大类。一类是缺血性脑血管病，是由于脑动脉硬化等原因所致，使之局部脑动脉管腔变窄或完全阻塞，血液供应障碍而产生脑组织的病理改变。另一类是出血性脑血管病，多由长期的高血压等因素影响，使之小的动脉形成粟粒样（米粒状）大小的瘤体扩张，医生称它为微动脉瘤。该处极易发生破裂、漏出，临床上所说的脑出血一般都属于这一类。还有另一类，是由于全身性疾病如：血液病、脑瘤或脑外伤所致的脑血管疾病。

脑血管病都有哪些名称？

脑血管病名称甚多，是伴随着传统医学和现代医学对该病的不断认识，以至出现了众多的异姓同名的称谓。最早见于 2000 多年前，祖国医学《内经·素问》一书，描述该病为

“仆击偏枯”，即突然发生一侧肢体不能随意运动。正式把该病命名“中风”者，是东汉张仲景所著《金匱要略》，并把该病还分为真中风和类中风之别。说明当时我国古代医学家，对此病已有所认识。还有的学者认为该病来势凶猛，称它为“脑血管意外”及“脑溢血”。毗邻的日本人，沿用我国传统医学，又称该病为“脑卒中”，“卒”即突然发作之意，“中”为得中，形容脑子突然得了重病，意识丧失，手足瘫痪的意思。民间还通常把这一类病症俗称“半身不遂”。外国学者根据该病英文字母（cerebral vascular disease），用CVD来表示。

总之，以上名称的沿革和称谓，均属于脑血管疾病的范畴，切不可被繁多的别名所混淆，以致造成漏诊或误诊。

脑血液循环是如何运行的？

脑内动脉管道主要有四条：左右侧颈内动脉和左右侧椎动脉组成，临床上称颈内动脉系和椎-基底动脉系（见图1）。

脑血管的分布和走行，犹如一座井然有序的现代化城市交通网络系统。血液由心脏总站发出，经过升主动脉、主动脉弓、无名动脉、颈总动脉或锁骨下动脉等各交通站，最后由颈内动脉和椎动脉进入到脑内。脑血管运输系统分工明确，以颅内小脑幕为分界线各负其职，颈内动脉系负责供应脑的前部 $3/5$ 的营养运输，约占脑供血量的 $70\% \sim 80\%$ 。椎-基底动脉系供应脑后部 $2/5$ 的营养保证，约占脑供血量的 $20\% \sim 30\%$ 。

颈内动脉系统：起始于人体颈部甲状软骨上缘水平，到