

图说健康热点

# 中风 与康复

TUSHUO  
JIANKANG  
REDIAN

王芑斌

编著

福建科学技术出版社



图说健康热点

---

中风  
与 康复

TUSHUO

JIANKANG

REDIAN

王芗斌 编著

福建科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中风与康复/王芎斌编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2001. 6

(图说健康热点)

ISBN 7-5335-1813-6

I. 中... II. 王... III. 中风-基本知识  
IV. R743. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第033131号

书 名	中风与康复 图说健康热点
作 者	王芎斌
出版发行	福建科学技术出版社
地 址	福州市东水路76号, 邮编350001
经 销	各地新华书店
印 刷	福建新华印刷厂
开 本	787毫米×1092毫米 1/36
印 张	4.111
插 页	2
字 数	80千字
版 次	2001年6月第1版
印 次	2001年6月第1次印刷
印 数	1-5 000
书 号	ISBN 7-5335-1813-6/R·378
定 价	9.30元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

# 前 言



中风，现代医学称为脑血管意外，目前已成为危害人类健康的常见病，也是三大死亡原因之一。近年来，随着人口老龄化及物质生活水平的提高，中风的发病率有不断升高的趋势。由于医疗急救技术的发展，中风的存活率有所提高，但在国内其致残率仍高达80%，而在国外则仅为33%~50%。这主要是由于我国的基层康复机构欠缺，专业康复人员不足，群众又普遍缺乏基本的现代康复医学知识，病人出院后难以得到正确的康复指导所致。因此，有必要让中风患者及其家属树立康复观念，向他们介绍一些简便易行的康复手段，使他们在家庭和社区中，能借助现有的条件，有效地贯彻执行康复治疗。这对减少中风的致残率及患者的痛苦，减轻家庭和

社会的重大负担具有重要的意义。

本书从家庭康复的角度出发，系统介绍了中风的诱因、先兆、预测、预防、治疗、预后评估、康复训练、并发症的处理及养生调理方法等，其中着重介绍了康复的训练方法，并以图文并茂的形式加以说明，力求通俗易懂，便于操作掌握，以期病人能依此在家中实施康复治疗。本书适合中风患者及其家属、基层康复医学人员及社区康复辅导人员阅读参考。

本书承蒙陈立典主任指导，书中插图蒙蔡颀先生精心绘制才得以完成，在此谨表衷心的感谢。在本书编写过程中，我们参考了有关书籍，在此对原作者及相关人员特表真诚谢意。由于作者水平有限，编著方面经验不足，书中缺点在所难免，恳请各位读者批评指正。

编者  
2001年4月

# 目 录

## 认识中风

何谓中风 .....	3
危险的中风先兆 .....	4
易患中风的人 .....	5
预防中风的发生 .....	7
预防中风后致残 .....	11
预防中风后遗症的发生和发展 .....	11
发生中风时怎么办 .....	12

## 中风的治疗与预后

中风的康复评估 .....	17
影响中风康复的因素 .....	19
预测中风患者的恢复情况 .....	20
中风后偏瘫的物理治疗（理疗） .....	21
中风偏瘫的针灸治疗 .....	23
中风偏瘫按摩治疗的时机与方法 .....	24
中风偏瘫的中药治疗 .....	28
中风患者易发生的并发症 .....	32

中风的早期护理.....	43
康复护理的基本技术.....	44
早期并发症的护理技术.....	47
自我护理技术.....	48

## 中风的康复训练

中风早期介入康复训练的时机.....	53
中风恢复的各阶段应进行哪些训练.....	54
良姿位训练.....	55
如何训练翻身.....	58
如何在床上移动.....	60
桥式运动的好处.....	62
有益的躯干活动.....	64
上肢的被动运动.....	65
下肢的被动运动.....	68
主动辅助运动.....	71
怎样从床上坐起.....	73
怎样训练病人坐稳.....	75
怎样坐才正确.....	77
怎样从床上转移到椅子上.....	78
怎样训练病手.....	81
怎样学会站立.....	86
行走之前的训练活动.....	88
怎样练习行走.....	95
借助手杖练习行走.....	97
怎样上下楼梯.....	100

怎样乘坐汽车 .....	102
怎样以轮椅代步 .....	104
日常生活的自理 .....	107
中风患者的心理康复 .....	114
在音乐中康复 .....	116

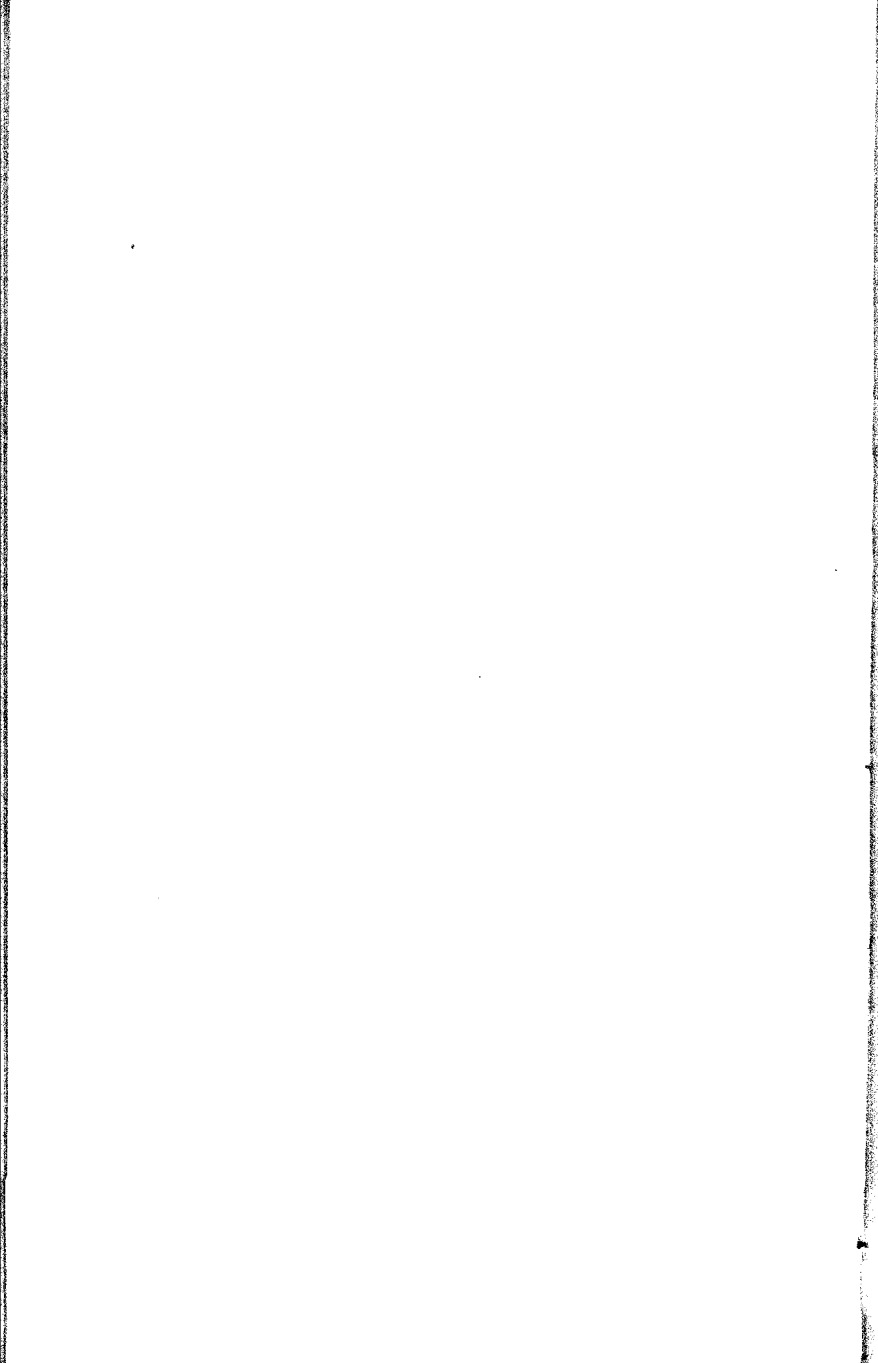
### 中风患者的养生调理

简易保健体育疗法的运用 .....	123
气功养生 .....	126
食疗养生法则 .....	134
四季饮食养生 .....	135
区域饮食养生 .....	139
辨证饮食养生 .....	140





认识中国



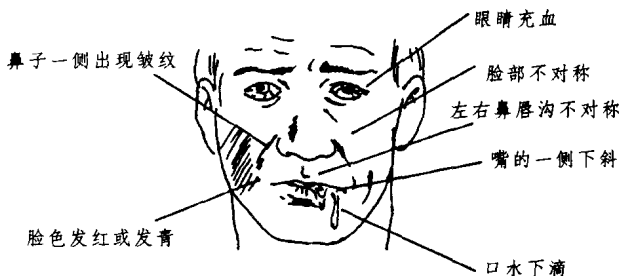
## 何谓中风

中风，又称脑卒中，是急性脑血管病或脑血管意外的俗称。前人以“中风”类比其起病急、变化快且多的特点。中风是由脑部血液循环系统的破裂或闭塞而引起的局部血液循环障碍，导致脑部神经功能障碍的病证。气候变化、情绪激动、过度疲劳、用力过猛、饮食不节及体位变化等均可诱发中风。



中风具有神志障碍、半身不遂、偏身麻木、口眼歪斜、语言蹇涩等特定的临床表现。轻者可仅见眩晕、偏身麻木、口眼歪斜、半身不遂等症状；舌质多黯，有瘀点、瘀斑。

本病多发生于中年以后，尤以老年人为多。但近20年的资料表明，中风的发病年龄有提早的趋



势，30~40岁发病的人也不少，甚至还有更年轻者，但仍以50~70岁年龄组的发病率最高，占发病人数的60%以上。

本病未发之前多有先兆症状。

### 危险的中风先兆

中风先兆是指在尚未形成中风前所出现的一组综合征。中风先兆的出现常预示中风（脑卒中）发生的高度危险性。因此，对中风的预防有重要的意义，加强对中风先兆症状的观察，可以有效地控制其发生，降低中风的发病率。

中风主要有以下一些先兆症状：

(1) 一过性脑缺血发作：出现一过性语言、运动、感觉等局限性脑功能障碍者要警惕以下征兆：①突然单眼或双眼视物不清，呈一过性后又恢复。②突然吐字不清，流口水。③突然一侧肢体活动不灵或无力，或肢体某部位跳动，时发时停，不



能自主。④头晕、四肢麻木、面部麻木。⑤头痛或昏睡。⑥乏力、心悸、虚汗、恶心、呕逆等。

(2) 精神状态变化：病人中风前也可出现性格反常，如沉默或多语急躁。有的病人中风前出现短暂的判断力或智力减退。

(3) 原因不明的跌跤：这也同脑供血不足有关，说明受中枢支配的运动功能出现障碍。

(4) 头痛程度加重。

### 易患中风的人

医学界常把容易发生中风的人称为中风易患者。大致有以下几类：

#### 1. 中老年人

年龄因素是中风不可避免的危险因素。据统计，55~64岁中风的年发病率为350/10万，65~74岁为900/10万，75~84岁则为2 000/10万，而85~94岁则高达4 000/10万。

另外，患有高血压病或糖尿病、脑动脉硬化症、冠心病、心律失常、心脏扩大、高脂血症等疾病的中老年人常成为中风易患者，特别是高血压病、糖尿病和脑动脉硬化患者，最容易发生中风。高血压为脑血管病的诱发因素，脑血管病人中有高血压史者占60%~70%。据有关资料统计，高血压病人中未经治疗者的脑血管病发病率比经过治疗的高得多。因此，及时控制过高的血压对防治脑血管疾病有着重要的意义。糖尿病病人易发生脑动脉



硬化，约10%~30%的脑血管病患者有糖尿病病史。急性脑血管病患者胆固醇或甘油三酯含量增加，故认为脂肪代谢失常可以引起动脉硬化。心脏病是引起脑栓塞的主要原因，尤其是风湿性心脏病，可引起一次或多次脑梗死。

### 2. 有中风家族史的人

中风有明显的家族遗传性。研究表明，有中风家族史者要比无中风家族史者的发病率高4倍。但具有中风遗传素质的人并非一定都会发生中风，因为这些遗传因素不是中风发病的惟一因素。

### 3. 具有中风素质的人

肥胖、喜欢吃肥肉、脾气急躁、烟瘾酒瘾大、体力活动少脑力活动多、有颈椎病经常眩晕发作的人等，均被看做是具有中风素质的人。

科学研究证实，摄入过多的盐和脂肪易引起脑血管疾病。食盐过量，易发生高血压而促进动脉硬化的发生。动物脂肪食入过多，身体不能完全利用，造成过多的脂肪堆积于心、肝、肾、肠等器官，使脏器发生病变，特别容易促进动脉硬化。肥胖者脑血管病的患病率和死亡率都明显高于体形较瘦者。中医认为饮食不节、过食肥甘厚味，可损害脾胃，导致脾不健运、化湿生痰，而痰湿郁阻进一步可以化热。这种内生的痰热则是产生中风的病因之一。

吸烟与不吸烟者，脑血管病的发病率有明显的差别，吸烟量和吸烟持续时间与患病率成正比。这



可能是由于吸烟时一氧化碳进入体内，与血红蛋白结合，使红细胞运输氧的能力减弱，人体脑部出现不同程度的缺氧状态所致。烟草中所含的尼古丁、烟碱等有害物质，进入人体后常引起心动过速、脑血液循环不良。长期吸烟可引起血管壁增厚、脂质沉着、管腔变窄，促进动脉硬化的发生和发展，易引起中风。

脑血管疾病在饮酒的人中患病率高于不饮酒的人。这可能是因为饮酒使血压升高，促进脑动脉硬化形成的缘故。

#### 4. 血液黏度高、血小板聚集力增高的人

这一类人虽无任何不适症状，但也增加了发生中风的危险性。实验发现，中风病人的血黏度增加，表现为“浓、黏、凝、聚”，属于中医所称的“血瘀”。据调查，约80%的缺血性中风病人的血液呈高凝状态。老年人由于动脉硬化、管腔狭窄、红细胞变形能力差等造成血黏度增高，可能导致中风。

### 预防中风的发生

由于中风是危害人类健康最严重的疾病之一，其病死率位列死因的前三位，因此强调预防对本病有重要意义。预防中风的发生是中风一级预防的主要内容。残疾是由于伤病造成的，因此预防中风的发生是预防中风和中风后遗症的重要前提，而中风诱发因素的预防和自我保健的倡导，又是预防中风产生的最基本前提。



### 1.防治发生中风的各种危险因素

中风危险因素，也称中风诱发因素。在人们的日常生活和工作中，外在的环境和社会因素与人们内在的病理变化相互影响、相互作用，可导致中风的发生。

预防中风危险因素可以从以下几个方面进行：

(1) 控制高血压：这是预防中风发生的关键。高血压是中风发生最主要的，或称“独立”的危险因素。一般高血压患者发生中风的机会是正常人的7倍以上。中风患者中50%~80%有高血压病史。高血压病人易致动脉硬化、脑血管弹性下降，血管在粥样硬化斑侵袭下易发生阻塞或出血，这也是脑溢血、脑血栓形成的基础。中风患者中70%有动脉硬化。在发达国家，目前中风发生率明显下降，这与控制高血压和动脉硬化有着非常密切的关系。

(2) 有效合理地治疗冠心病：冠心病与中风虽是两种不同的疾病，但其病理机制基本一致。对患有脑动脉硬化的老年人来说，心泵力减退、脑血流减慢、血液黏稠度增加等，会增加其发生缺血性中风的危险。据有关统计，冠心病患者发生中风的机会比无冠心病者高5倍，35%的老年中风患者合并有心脏病史，所以有效地治疗冠心病是预防中风发生的一个重要方面。

(3) 积极治疗糖尿病：糖尿病患者易发生中风，尤其是脑血栓形成。糖尿病患者发生中风者比非糖尿病患者高5倍；糖尿病患者动脉硬化的发生





率较非糖尿病患者高56倍，且常合并冠心病、中风。因此，积极治疗糖尿病，有效地控制血糖，可以减少上述并发症的发生，预防中风。

(4) 限制高胆固醇、高糖、高盐饮食：高胆固醇、高糖、高盐饮食是产生高脂血症的因素之一，高脂血症能促进动脉硬化。对于青壮年，脑梗死的发病率随着血脂的增高而增加，因此建议给予适当的含较多不饱和脂肪酸的食物如鱼类、海产品等。

(5) 控制吸烟与饮酒：通常烟酒会影响血管收缩中枢的调节机制，导致动脉硬化。吸烟者发生脑血栓形成的机会大。烟瘾大、烟龄长、吸烟量大者比一般人发生中风的机会多，而过量饮酒可诱发出血性中风和缺血性中风。每天饮酒、酒量大，特别是饮高纯度酒者，其发生中风的可能性比不饮酒者高1倍。所以，嗜烟好酒者、中老年人，特别是高血压、冠心病和动脉硬化者，要严格控制吸烟与饮酒。

(6) 警惕中风先兆症状的出现：这也是预防中风危险因素的重要方面。

## 2. 日常卫生保健措施

卫生保健措施必须始终贯穿在人们的生活和工作之中。群众必须了解有关中风的防治知识和自我保健知识，以建立良好的生活方式，了解不利因素所产生的危害，保持身心健康。通常须注意以下几个方面：

(1) 保持轻松、愉快的心情：这是预防高血