



NAO ZHONGFENG BINGREN JIATING HULI SHOUCHE

脑中风病人 家庭护理手册

席淑华 杨亚娟 周立 编

上海科学技术文献出版社

脑中风病人家庭护理手册

席淑华 杨亚娟 周立 编

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

脑中风病人家庭护理手册/席淑华著. —上海:上海科学技术文献出版社, 2001. 5

ISBN 7-5439-1731-9

I. 脑... II. 席... III. 中风-护理-手册
IV. R743.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 17310 号

责任编辑 胡德仁

封面设计 徐 利

脑中风病人家庭护理手册

席淑华 杨亚娟 周 立 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

常熟人民印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 4.25 字数 87 000

2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1-5 100

ISBN 7-5439-1731-9/R·456

定价: 8.00 元

序

由于脑中风(脑卒中)的发病率、致死率及致残率较高,已成为严重危害人类健康的“杀手”。随着临床医学的发展,特别是现代高科技手段融入医疗技术后,使脑中风的诊断与治疗水平大大提高。“三分治疗,七分护理”的概念,用于脑中风病人的康复是最恰如其分的。无论从理论上还是从实践上看,脑中风发病后,护理与康复工作必须贯穿于始终,这对于降低脑中风病人的死亡率、致残率和复发率,预防并发症与提高病人的生存质量都将起到十分重要的促进作用。

本书的作者们均在神经科临床护理第一线工作多年,在脑中风病人的护理与康复训练方面积累了丰富的临床知识与实践经验。日常工作中,她们目睹了脑中风给病人、家庭及社会在心理、生活和经济上带来的沉重负担,也多次与病人及其家属一起分享了病人完全康复后的喜悦。为将爱心从病房洒向社会,为提高脑中风易患人群、尤其是脑中风病人及其家属对本病的认识,为使病人在出院后能够继续得到恰当的护理和康复训练,她们萌生了撰写本书的强烈愿望。她们博览穷源,细编纲目,并结合自己的临床护理与康复训练经验,汇集成《脑中风家庭护理手册》一书。本书内

12 **脑**中风病人家庭护理手册

容丰富,由浅入深,通俗易懂,相信一定有益于脑中风的预防、护理和康复事业。本人乐为作序,并向读者推荐。

第二军医大学附属长征医院
神经病学教授、主任医师
赵 忠 新

2001年5月于上海

前 言

随着社会人口的逐步老龄化,脑中风(脑卒中)的发病率逐渐增高,由于脑中风是一种致死率和致残率非常高的疾病,在许多大城市已成为居民死亡的主要病因。脑中风发病后,尽管大部分病人幸存,但都遗留有不同程度的偏瘫、失语等后遗症。病人的生活往往不能自理,生活质量低,给家庭和社会都带来很大负担。我们从实践中体会到脑中风发病后,在住院时及出院后的家庭护理,对病人的康复、痊愈都起到至关重要的作用。

本书共分为4个章节,从生理、病理、心理、环境及家庭社会等方面,全面且详细地介绍了脑中风的基础知识、家庭护理及康复训练的各种方法,家庭中常备药物知识,康复护理中常见问题的处理及预防方法等。内容通俗易懂,并配以形象的图片,能够帮助脑中风病人及家庭成员逐步认识并掌握家庭护理与康复训练的方法,以达到最大限度降低脑中风的复发率和致残率,减少或减轻后遗症,使病人生活自理,提高生活质量,减轻家庭和社会负担。

我们在编写工作中始终注意到取材新颖,简明实用,希望本书能够对脑中风病人及家属成员有所帮助。

脑中风病人家庭护理手册

由于医学科学的不断发展及作者的水平有限,书中不足与欠妥之处,恳请广大读者批评指正。感谢第二军医大学附属长征医院神经病学教授、主任医师赵忠新的指导,感谢康乐保公司的大力支持。

编 者

目 录

脑中风的 基本知识	(1)
什么叫脑中风	(1)
什么叫小中风	(1)
脑中风的病因有哪些	(2)
脑中风有哪些危险因素	(3)
脑中风诱发因素有哪些	(4)
为什么说高血压是脑中风首要的危险因素 ...	(5)
为什么说脑动脉硬化是脑中风的病理基础 ...	(6)
青年人也会发生脑中风吗	(6)
脑中风是否会遗传	(7)
心脏病与脑中风有哪些关系	(8)
糖尿病与脑中风有何关系	(9)
高血脂与脑中风有何关系	(9)
食盐过多与脑中风有何关系	(10)
吸烟与脑中风有何关系	(11)
饮酒与脑中风有何关系	(11)
饮食与脑中风有何关系	(12)
口服避孕药与脑中风有何关系	(13)
情绪与脑中风有何关系	(14)
性格与脑中风有何关系	(14)
年龄与脑中风有何关系	(15)
性别与脑中风有何关系	(16)
疲劳过度和用力过猛与脑中风有何关系	(17)

2 脑中风病人家庭护理手册

肥胖与脑中风有何关系	(17)
季节、气候与脑中风有何关系	(18)
颈椎病与脑中风有何关系	(19)
血压正常会不会发生脑中风	(20)
哪些药物易引起脑中风	(20)
体位变化与脑中风有何关系	(21)
脑中风病的预后如何	(22)
患脑中风有哪些先兆	(23)
脑中风主要有哪些临床症状	(24)
为什么说一过性脑缺血发作是脑中风的 警报	(25)
为什么头痛突然加重要警惕脑中风的发生 ...	(26)
为什么血压波动要当心脑中风	(27)
为什么突然眩晕要警惕脑中风	(27)
为什么肢体麻木要当心脑中风	(28)
老年人如何预防脑中风	(30)
老年人高血压有哪些特点	(31)
老年高血压病人应如何进行自我保护	(31)
老年中风病人的血压是否降得越低越好	(32)
怎样防止高血压病人洗热水澡引起脑中风 ...	(33)
怎样防治高脂血症	(34)
哪些食品有降血脂作用	(34)
为什么脑中风病人不宜服用人参	(36)
怎样防治糖尿病	(36)
为什么定期体检是预防脑中风的重要措施 ...	(38)
怎样预防脑中风复发	(38)

预防脑中风应注意些什么	(39)
如何预防脑出血病人在短期内再出血	(40)
预防脑中风的药物有哪些	(41)
脑中风能预报吗	(42)
什么是脑中风的一级、二级、三级预防	(42)
脑中风的家庭护理及康复	(44)
家中如何急救脑中风病人	(44)
脑中风病人的床褥和衣着应注意些什么	(45)
怎样做好脑中风病人恢复期的家庭护理	(46)
怎样护理鼻饲的脑中风病人	(48)
鼻饲病人常用的鼻饲食品有哪些	(49)
脑中风病人的家庭环境需哪些要求	(50)
脑中风病人为什么要进行口腔护理	(51)
长期卧床的脑中风病人怎样预防肺部感染 ...	(52)
脑中风病人在日常生活中应注意些什么	(53)
脑中风病人为什么要按时翻身	(54)
为什么脑中风病人要保持皮肤清洁	(55)
脑中风病人急性期饮食应注意些什么	(56)
脑中风病人在日常饮食中应注意些什么	(56)
饮茶对防止脑中风有哪些作用	(57)
怎样用饮食疗法调治脑卒中	(58)
脑中风病人为何易患褥疮	(59)
褥疮好发在哪些部位	(59)
引起褥疮的原因有哪些	(61)
褥疮如何进行临床分期	(61)
如何判断褥疮的严重程度和预后	(62)

14 脑中风病人家庭护理手册

- 各期褥疮应怎样处理 (63)
- 新型康惠尔伤口护理敷料有哪些特点,怎样
使用 (64)
- 褥疮能手术治疗吗 (65)
- 手术治疗褥疮主要有哪几种方法 (65)
- 怎样做好褥疮的家庭换药 (65)
- 怎样预防褥疮的发生 (66)
- 脑中风病人出现发热预示着什么 (68)
- 脑中风病人出现呃逆怎么办 (69)
- 脑中风病人出现便秘怎么办 (70)
- 脑中风病人发生尿潴留怎么办 (71)
- 脑中风病人为什么会发生尿失禁,怎样进行
康复训练 (72)
- 脑中风病人为什么要进行康复训练 (73)
- 脑中风病人什么时候可以进行康复训练 (74)
- 偏瘫病人怎样保持正确的卧床姿式 (75)
- 偏瘫病人什么时候可以开始坐起 (79)
- 偏瘫病人如何进行肢体被动功能锻炼 (81)
- 偏瘫病人进行肢体被动功能锻炼时应注意
些什么 (92)
- 足部矫形装置如何制作 (93)
- 偏瘫病人怎样正确使用轮椅 (94)
- 如何帮助偏瘫病人进行训练 (96)
- 脑中风病人怎样进行自我用脑训练 (98)
- 脑中风病人如何利用日常生活进行功能
锻炼 (98)

怎样合理安排脑中风病人的家庭康复·····	(100)
家属为偏瘫病人擦浴时应注意些什么·····	(100)
脑中风病人失语能否康复·····	(101)
为脑中风病人解除便秘时应注意些什么·····	(102)
怎样对脑中风病人进行心理康复护理·····	(102)
怎样按摩脑中风病人的偏瘫肢体·····	(104)
脑中风病人怎样进行主动功能锻炼·····	(105)
瘫痪病人进行康复锻炼时需注意些什么·····	(105)
脑中风病人出现睡眠昼夜颠倒怎么办·····	(106)
行走不便的脑中风病人如何选用辅助器具·····	(107)
选购或定做轮椅时应注意以下几点·····	(108)
脑中风病人怎样在床上使用大、小便器·····	(108)
脑中风病人的家庭用药·····	(110)
脑中风病人康复期如何合理用药·····	(110)
脑中风病人常用的药物有哪些·····	(110)
常用的脑代谢活化药物有哪些·····	(111)
常用的扩张血管药物有哪些·····	(113)
抗血小板聚集有哪些药物·····	(114)
高血压病人选择降压药的原则是什么·····	(115)
降压药联合应用有哪些优点·····	(116)
常用的降压药物有哪些·····	(117)
有合并症的高血压病人应如何选择降压 药物·····	(119)
高血压病人为什么睡前应慎服降压药·····	(120)
脑中风病人服用降压药为什么不能突然 停药·····	(121)

脑中风的基本知识

NAOZHONGFENG DE JIBEN ZHISHI

什么叫脑中风

脑 中风是急性脑血管病的中医名称,西医又称脑卒中、脑血管意外,是指脑部动脉或支配脑的颈部动脉发生病变,从而引起颅内血液循环障碍,脑组织受损的一组疾病。临床上常以猝然昏倒,不省人事,或伴有口角歪斜,言语不利和偏瘫为主要表现。

脑中风分为缺血性中风、出血性中风和混合性中风三大类。缺血性中风包括急性短暂性脑缺血发作,脑梗死(脑血栓形成和脑栓塞);出血性中风包括蛛网膜下腔出血和脑出血。

不管是缺血性中风还是出血性中风,都会造成不同范围、不同程度的脑组织损害,因而产生多种多样的神经-精神症状,严重的还会危及生命,发病后许多病人都留有后遗症。因此,脑中风是危害人类健康的大敌。

什么叫小中风

小 中风也叫短暂性脑缺血发作,顾名思义,其症状表现为时间短暂,每次发作仅持续几秒钟、几分

2 脑中风病人家庭护理手册

钟或几个小时,最多不超过 24 小时就能自然缓解,这种发作往往还会反复出现,虽然没有什么规律,但每次发作的表现大致相同,发作缓解后的间歇期一般正常,没有什么后遗症,但可反复发作,其表现多样,最常见的为一上肢或下肢无力,也可见一只手无力。有的则为一边手脚麻木,针刺样或触电样;有的为口齿不清或天旋地转、恶心、呕吐、声音嘶哑、单眼失明及视物模糊等。小中风最主要的病因是动脉粥样硬化,此外还与微栓子的形成、小动脉血管痉挛及血液成分的改变有关。

已有小中风发作,如未经适当的治疗而任其发展,有 1/3 的病人在数年之内有发生完全性缺血性中风的可能;约有 1/3 病人因长期发作而损害脑的功能;亦有 1/3 病人可能出现自然的缓解。所以,一旦有小中风的症状,即使已经缓解,也应在医生指导下采取积极的预防性治疗措施。

脑中风的病因有哪些

1) 高血压、脑动脉硬化症。是最常见、最主要的中风病因,年龄大的病人较多见。

2) 脑动脉瘤和脑血管畸形。常见于较年轻的病人。

3) 各种血管炎。包括结核性、风湿性动脉炎,结节性、红斑狼疮性动脉炎,寄生虫性动脉炎和钩端螺旋体病等。

4) 各种心脏病。风湿性心脏病、先天性心脏病、心力衰竭、心肌梗死、心房颤动等。

脑中风的基本知识

13

5) 血液疾病。白血病、血小板减少性紫癜、红细胞增多症、血友病等。

6) 代谢障碍。糖尿病、酸中毒、碱中毒、尿毒症等。

7) 其他。如颅内感染、脑外伤、铅和一氧化碳中毒等也可以导致脑中风发生。

脑中风有哪些危险因素

高 血压、动脉硬化、心脏病和糖尿病是公认的四大危险因素。

1) 高血压。血压高持续超过 18.6/12 千帕会使中风危险增加 4~6 倍,大约 80% 的脑出血病人是由于高血压引起的。

2) 糖尿病。目前已公认,脑中风、脑动脉硬化与糖尿病有密切关系,临床上反复发作脑中风病人,有 10%~30% 证明有糖尿病。糖尿病在我国已成为脑中风发病的重要危险因素,糖尿病常伴动脉硬化,而且血内葡萄糖量增多会使血液变得较为粘稠,凝固性增高,有利于脑血栓形成。有资料统计,糖尿病人中风的年龄都提早 10 年,发病人数比血糖正常的人高 2~4 倍。

3) 血脂。高脂血症是脑中风的第二个发病危险因素。一般认为 50 岁以上的人血脂增高,必定和脑中风有关。血脂增高一方面使得血液粘稠,血流缓慢,供应脑的血液量减少;另一方面加重了动脉硬化的程度。所以,动脉硬化的老年人,在 65 岁以上发生脑梗死的特别多。

4 脑中风病人家庭护理手册

4) 心脏病。和高血压病人一样,动脉粥样硬化是全身性疾病,可同时累及心脏等多处血管,是脑中风和冠心病常见的共同病因。因此,这两种疾病常并存在一个人身上,而且常为互相影响。

脑的血液来源于心脏,当心肌梗死、心力衰竭时,脑的供血量不足会引起脑梗死;当风湿性心脏病合并有心房颤动等心律失常发作时,心房内的栓子脱落进入脑血管,则引起脑栓塞等。

5) 吸烟。也是导致脑中风的危险因素,已受到医学界普遍重视。据有资料统计:30~40岁吸烟者的脑中风发病率几乎是不吸烟者的5倍,50~60岁吸烟者发生脑中风的危险性比不吸烟者多3倍。吸烟可使人体肾上腺素的分泌增高,这种物质的增高使血液容易凝固和血小板聚集,引起血管梗阻造成缺血性脑中风。

6) 饮酒。经研究发现,发生脑中风的青年病人,其中43%在发病前有酒精中毒史,而且女性病人与男性病人分别为4倍和5倍,证实了酒精中毒可以增加青壮年发生缺血性脑中风的危险性。有人认为应该考虑酒精对血液凝固及脑血流量的影响。中风的其他危险因素还有很多,与年龄、饮食、生活习惯、脑血管病家族史等都有关系,年龄越大越危险,55岁以后发病率大大增加。

脑中风诱发因素有哪些

脑中 中风的诱发因素是指可以促进突然发生中风的因素。据有关资料表明:约有60%的脑中风病

人可以查到诱因,如生气、劳累、饱餐、用力过猛、饮酒、激动、排便等,可归纳为气候变化、情绪激动、用力过猛、饮食不节等因素。①脑中风与气候变化有关,冬秋季比夏季好发,这是因为天气冷,血管收缩血压上升,而夏季天气转热血管扩张,血压下降,但是夏季中暑,出汗增多也会促发中风。②情绪激动。可使血压升高,引起脑中风,平日生活中生气、吵架、兴奋、大喜大悲情绪都可成为诱因。③过度疲劳。常指过分繁忙地工作、学习、干家务而引起血压升高,成为中风诱因;另外,用力搬重物,用力大便,过量的体育锻炼等均可成为中风的诱因。④在饱餐或进食过分油腻食物时,可使血液中的脂肪一下子增多,血液循环加快,血压上升。总之,要有效地预防脑中风的發生,就应消除引发脑中风的诱因,以避免引起血压升高,诱发脑中风。

为什么说高血压是脑中风首要的危险因素

高血压是中风的重要危险因素,对高血压病人进行降压治疗的临床试验表明,在开始治疗后几年内与血压变化相关的中风可以大多数或全部得以避免,中风的发病随平时血压的升高而升高。据统计,有高血压的中风病人比没有高血压的中风病人高4~7倍。

高血压使血管的张力增高,也就是将血管“绷紧”,时间长了,血管壁的弹力纤维就会断裂,引起血管壁的损伤,同时血液中的脂肪物质也就容易渗透到血管壁内膜中,这些都会使脑动脉失去弹性,动脉内膜受到损伤造成脑动脉硬化,动脉变硬、变脆、管腔变窄。在脑