

N A O X U E G U A N B I N G

脑血管病

防治 与 康复

主编 龙 洁

王文治



人民卫生出版社

前 言

脑血管病分急性和慢性两种类型，急性脑血管病又称之为脑卒中，中医称之为中风。多少年来它严重地威胁着人类的健康与生命。脑血管病发病率高，死亡率高。以中国为例，每年约有150万人新患脑血管病，社会上存在着新、旧脑血管病患者约有600万人，而每年死于脑血管病者约100万人；以美国为例，每年约有55万人新患脑血管病，美国社会上存在着新、旧脑血管病患者约382万人，每年死于脑血管病者约15万人。脑血管病致残率高，存活患者中约2/3以上留有不同程度的后遗症，偏瘫、偏身麻木、讲话困难、反应迟钝，甚至痴呆都是脑血管病常见的后遗症。脑血管病可以使一个行动自如的人变得生活不能自理，完全需要他人照顾；可以使事业处于顶峰的人完全丧失工作能力。脑血管病复发率高，一旦发生就容易再发第二次、第三次，甚至更多次，而每次复发都会使症状加重，死亡的危险性加大。脑血管病给患者造成巨大的身体上的痛苦与精神上的折磨，同时给家庭及社会造成极大的负担与压力。脑血

管病是人类的大敌。

面对着脑血管病，人类不该只是存有侥幸心理与惧怕情绪，而是应该正视它、认识它、掌握它、战胜它。本书目的旨在告诉读者脑血管病的一些基本知识，使读者了解脑血管病是怎么回事？为什么会发生脑血管病？哪些人容易得脑血管病？应该怎样科学地预防脑血管病？一旦得了脑血管病又该怎样对待它？如何积极配合医生进行治疗，以及如何进行康复。本书读者对象除具有初中以上文化程度的广大群众外，对于全科医师也有一定的参考价值。

21世纪人类应该生活得更加美好，让我们积极行动起来，把健康的钥匙掌握在自己的手中。

编者

2000.2.26

目 录

一、脑血管病的概况	1
1. 什么叫脑血管疾病	1
2. 脑血管病在世界范围的流行状况	2
3. 脑血管病在我国的分布特点是什么	4
4. 脑血管病的危害到底有多大	6
5. 脑血管病复发问题不容忽视	7
二、脑血管病的病因及危险因素	10
6. 人类脑血管的构成和分布特点	10
7. 人类脑血液供应的重要性如何	12
8. 什么叫脑动脉硬化	14
9. 脑血管病发生与年龄有关吗	16
10. 脑血管病发生与性别的关系如何	17
11. 脑血管病与地理环境有关吗	18
12. 脑血管病的主要危险因素都包括哪些	20
13. 为什么青年人也会发生脑中风	22
14. 为什么说高血压是引起脑中风最主要的危险 因素	23
15. 肥胖与脑血管病的关系如何	24

16. 吸烟与脑血管病	25
17. 饮酒与脑血管病	27
18. 饮食与脑血管病有关吗	28
19. 吃盐过多易引起脑中风吗	30
20. 为什么要积极治疗糖尿病	30
21. 哪些因素可诱发脑血管病	32
22. 季节、气候是否与脑血管病有关	32
23. 情绪激动容易诱发脑卒中吗	34
24. 血压不高是否也会得脑中风	34
25. 高血脂与脑血管病的关系如何	35
26. 为什么说 TIA 是发生脑中风的危险信号	36
27. 动脉硬化与脑血管病	38
28. A 型性格与脑血管病	39
29. 脑血管病遗传吗	40
三、脑血管病的临床表现	42
30. 脑血管病包括哪些类型	42
31. 什么是脑血栓形成, 脑血管内为什么会发生 血栓	43
32. 什么是脑栓塞, 栓子从何而来	45
33. 颈内动脉系统脑梗死有何临床表现	46
34. 脑干梗死的临床表现	47
35. 小脑梗死的临床表现	48
36. 什么是短暂性脑缺血发作 (TIA)	50
37. 引起短暂性脑缺血发作的原因是什么	51
38. 什么是腔隙性脑梗死	53
39. 什么是分水岭脑梗死	55

40. 什么是出血性脑梗死	56
41. 什么是无症状型脑梗死	57
42. 脑中风发病前有先兆吗	58
43. 脑动脉硬化症有哪些临床表现	61
44. “烟雾病”是怎么回事	63
45. 颞动脉炎是怎么回事	64
46. 脑血管为什么会发生自发性破裂出血	65
47. 脑出血共同的临床表现是什么	66
48. 壳核出血有哪些临床表现	68
49. 丘脑出血有哪些临床表现	70
50. 脑叶出血有哪些临床表现	71
51. 小脑出血有哪些临床表现	72
52. 脑干出血有哪些临床表现	73
53. 脑出血的主要并发症是什么	74
54. 什么叫脑疝, 主要分哪几个类型	76
55. 为什么说急性脑出血的主要危险是脑疝	77
56. 什么是蛛网膜下腔出血, 有哪些临床表现	78
57. 蛛网膜下腔出血的主要并发症是什么	81
58. 颅内动脉瘤是怎么回事	83
59. 脑血管畸形是怎么回事	85
60. 为什么有的人得了脑血管病后不会说话一谈 谈失语症	88
61. 什么叫失读症及失写症, 哪些部位的脑血管病 会发生失读失写	90
62. 突然发生遗忘是怎么回事	91
63. 脑的静脉系统简介	92
64. 脑静脉系统血栓形成的原因有哪些? 为什么	

脑静脉血栓比动脉血栓少见	93
65. 脑静脉和静脉窦血栓形成是怎么回事， 如何治疗	94
66. 海绵窦血栓形成是怎么回事	96
67. 什么是颈内动脉海绵窦瘘（搏动性突眼）	97
四、脑血管病的诊断	99
68. 什么叫 CT 扫描	99
69. CT 扫描对脑血管病的诊断有何价值	101
70. 如何根据 CT 片估计脑出血量	102
71. 什么是磁共振成像（MRI）	103
72. 缺血性脑血管病的 MRI 表现	106
73. 脑出血的 MRI 表现	107
74. CT 和 MRI 在脑血管病诊断中各有何优缺点	109
75. 什么叫经颅 Doppler 超声（TCD）	111
76. TCD 在脑血管病诊断中有何价值	112
77. 什么叫 SPECT	114
78. SPECT 在脑血管病诊断中有何价值	115
79. 脑血管造影检查的用途	117
80. 脑血管造影在脑血管病诊断中有何价值	118
81. 什么是腰椎穿刺，这项检查在脑血管病诊断中 有何价值	120
82. 如何鉴别各种类型的脑血管病	121
五、脑血管病的治疗	123
83. 得了脑血管病为何要及早进行治疗	123
84. 什么是溶栓疗法和溶栓药物	124

85. 溶栓治疗有什么不良反应	126
86. 是不是每一例脑梗死患者都可以进行溶栓治 疗	127
87. 血管扩张剂在急性脑梗死中的应用	129
88. 血管扩容剂在急性脑梗死中的应用	130
89. 什么是抗凝治疗	131
90. 抗血小板药在脑血栓防治中的作用	133
91. 为什么有的人在服用阿司匹林过程中还发 生脑血栓	135
92. 什么是钙拮抗剂, 怎样分类	136
93. 脑卒中患者常使用的钙拮抗剂有哪几种	138
94. 急性脑卒中患者血压的变化	139
95. 急性脑卒中患者的降血压治疗	140
96. 慢性脑血管病患者降血压治疗的原则	142
97. 谈谈急性脑出血的降颅压治疗	143
98. 用甘露醇进行降颅压治疗中会出现哪些不良 反应	145
99. 急性脑血管病患者静点葡萄糖溶液进行治疗 好不好	146
100. 得了脑梗死是否需要每年定期输液“疏 通血管”	147
101. 什么叫脑保护剂, 临床常用的脑保护剂有 哪些	148
102. 急性脑血管病患者为什么血糖会升高, 如 何治疗	150
103. 急性脑血管病患者为什么会发生消化道出 血, 如何治疗	152

104. 什么是心脑血管综合征, 如何防治	153
105. 脑血管病患者为什么会发生癫痫, 如何 治疗	154
106. 得了脑血管病会不会发生痴呆	156
107. 如何防治血管性痴呆	158
108. 什么是抑郁症, 脑血管病患者为什么会发生 抑郁症	160
109. 如何防治脑血管病并发抑郁症	162
110. 颅内血肿的抽吸治疗简介	164
111. 什么叫血管内介入治疗	165
112. 血管内介入治疗适用于哪些疾病	166
113. 哪些出血性脑血管病适合手术治疗	168
114. 高血压脑出血手术治疗方法都有哪些	170
115. 缺血性脑血管病也可以手术治疗吗	172
116. 脑动脉瘤血管内栓塞治疗是怎么回事	173
117. 什么是血管内脑血管成形术	175
118. 脑血管病手术后有哪些注意事项	177
六、脑血管病的护理	179
119. 脑血管病患者容易合并的四大感染是什么	179
120. 脑血管病患者为什么要按时翻身, 翻身时注 意什么	181
121. 如何保持脑血管病患者的皮肤清洁	182
122. 脑血管病患者在什么时候需下鼻饲管	183
123. 谈谈脑血管病患者的饮食	185
124. 脑血管病患者的家庭环境	188
125. 为什么对脑血管病患者进行口腔护理	189

七、脑血管病康复治疗	192
126. 什么是现代康复医学	192
127. 康复医学的主要内容有哪些	193
128. 脑血管病病人为什么要进行康复治疗	197
129. 脑血管病病人应何时开始康复治疗	198
130. 脑血管病早期康复治疗包括哪些内容	200
131. 什么是良好的肢体位置, 如何保持良好肢 体位置	201
132. 偏瘫病人如何进行翻身动作训练	204
133. 偏瘫病人在床上如何进行肢体康复训练	206
134. 偏瘫病人何时可以开始坐起来, 怎样进行床边坐 位训练	208
135. 偏瘫病人的坐位平衡训练和转移动作的训练 如何进行	210
136. 偏瘫病人的步行训练如何进行	213
137. 什么叫肩手综合征, 如何康复治疗	214
138. 病人日常生活活动能力差怎么办	215
139. 脑血管病引起的失语症如何康复治疗	217
140. 脑血管病病人排便、排尿功能障碍如何康复 治疗	218
141. 脑血管病病人的性功能障碍如何康复治疗	220
八、脑血管病的预防	221
142. 为什么把高血压比喻成“无声的杀手”	221
143. 高血压如何分期	222
144. 高血压病人为什么要学会自我监测血压	223
145. 自测血压应注意哪些问题	226

146. 常用的降压药物有哪些	228
147. 有合并症的高血压病人应如何选择降压 药物	230
148. 影响高血压预后的因素有哪些	232
149. 高血压患者能饮酒吗	234
150. 为什么肥胖的人易患高血压	235
151. 为什么高血压病人应少吃盐	237
152. 什么叫糖尿病	240
153. 如何诊断糖尿病和划分其临床类型	240
154. 糖尿病与吃甜食多有关吗	241
155. 为什么糖尿病容易引起缺血性脑血管病	242
156. 糖尿病患者如何参加体育锻炼	243
157. 怎样早期发现中老年糖尿病患者	244
158. 糖尿病患者的饮食治疗	245
159. 糖尿病患者的药物治疗	246
160. 糖尿病 X 综合征治疗的原则是什么	247
161. 糖尿病性脑卒中有何临床特征	249
162. 糖尿病性脑卒中诊断和治疗要点	250
163. 饮茶可以预防脑血管病吗	251
164. 心脏病与脑血管病的关系如何	252
165. 什么叫冠心病	253
166. 如何预防冠心病	255
167. 冠心病应如何治疗	256
168. 午睡对心脑血管病人有什么好处	259
169. 适合中老年人锻炼的方法有哪些	260
170. 如何保持良好的精神和情绪	263
171. 预防心脑血管病要从小从早做起	265

172. 切记走入不健康的饮食误区	267
173. 高血压、心脑血管病人不能吃好的吗	269
174. 不吃早餐能控制体重吗	270
175. 为什么提倡开展脑血管病人群防治	271
176. 脑血管病人群防治的方法与可行性如何	273
177. 健康教育和健康促进在防治脑血管病中的作 用	274
178. 人类最终能够消灭脑血管病吗	276
九、中医谈脑血管病的防与治	278
179. 中医谈脑中风的病因	278
180. 脑中风的针灸治疗	280
181. 脑中风后的饮食疗法	281
182. 介绍几种防病治病的食疗验方	284
183. 下面介绍几种常用的中成药	286
184. 中医谈中风发病与四季气候变化的关系	289
185. 中医谈脑中风的病因	291
186. 脑中风的气功治疗	292
187. 中医谈中风的预防	294
188. 中医谈中风的护理	296
189. 中医谈中风的诱因	297
190. 中医谈养生保健	299

一、脑血管病的概况

① 什么叫脑血管疾病

脑血管疾病是指发生在脑部血管的病变，或由于突然破裂或因血管阻塞造成血液循环障碍而引起脑组织损害的一组疾病。脑血管病分为急性和慢性两种。通常我们所说的脑血管病主要指急性脑血管病而言。由于发病急、来势凶、变化快，又有“卒中”、“中风”或“脑血管意外”之称。民间则把这一类病症俗称“半身不遂”。祖国医学描述为“中风之后，如矢石之中人，骤然而至也”。意思是说此病发生时人好似被石子突然击中一样快速。“卒中”也为突然中风之意。这些名称都是指急性脑血管疾病。慢性脑血管疾病则症状隐袭，逐渐进展，缓慢加重。如脑动脉硬化症、脑血管性痴呆等均属慢性脑血管病。

急性脑血管病又可分为两大类，一类叫缺血性脑血管病。这一类是指因脑动脉血管本身的病变如脑动脉硬化，致使局部脑动脉管腔变窄，部分或完全阻塞，或在狭窄处形成血栓，造成该部位脑血液供应中断，局部脑组织因急性缺血、缺氧而发生软化坏死。平时所说的脑血栓形成、脑栓塞都属于缺血性脑血管

病。这种类型疾病约占脑血管病总数的 60% 左右。另一类是出血性脑血管病，多是由于长期血压升高，脑部血管硬化加速，在硬化的小动脉上形成了很多粟粒样微动脉瘤，也可造成血管壁薄厚不均。当血压由于某些原因突然升高时，可以引起这些微动脉瘤破裂，于是发生脑出血。脑出血又有人称之为脑溢血，蛛网膜下腔出血也属于这一类。出血性脑血管病约占总数的 40%。这里应该说明的一点是，因头部外伤引起的颅内出血不属于脑血管病的范畴，虽然他也是脑血管破裂出血，但其根本原因是外力作用引起，而不是因血管本身的病变所造成。

● 脑血管病在世界范围的流行状况

脑血管病是一种世界范围的神经系统常见疾病。在多数发达国家，脑血管病居各种死亡原因的第二或第三位，而在一些发展中国家，随着经济的发展和各种传染病的有效控制，脑血管病正在快速上升。

要想讲清楚脑血管病在世界范围的流行状况，首先要知道三个名词。一是：“发病率”，发病率是指人群中每年每 10 万人口有多少新发生的病例；二是“死亡率”，是指每年每 10 万人口中有多少人死于某种疾病；三是“患病率”，患病率是指在某一特定时间以前患病（包括已痊愈），并在此时间点仍然存活者在人群中所占比率。

脑血管病在世界范围内平均年发病率约为 140～200/10 万人口，东方人高于西方人。80 年代初，世界卫生组织制订了一项为期 10 年的科研方案，全名

为“多国心脑血管病趋势和决定因素监测”。该研究在不同的国家，采用统一的标准，统一方法检测心脑血管病的发病率、死亡率及其变化趋势。研究结果表明：前苏联和东欧国家脑卒中的发病率排在世界各国的最前面，为第一方阵。紧随其后的是中国、日本等几个亚洲国家，最低的是意大利、美国、瑞士等几个国家。

美国在对一个小城 40 年的观察发现，脑卒中的发病率由 40 年代的 200/10 万人口左右下降到 80 年代的 120/10 万。显示出逐年下降的趋势，但到 80 年代后又有所回升。脑卒中的死亡率则在近 30 年内下降了 50%，排在 25 个国家统计资料中的最后。来自日本的研究显示，60 年代以前，日本脑卒中的发病率、死亡率居世界前列。在 60 年代以后脑卒中的死亡率大幅度下降，每年下降的速度达 5% 左右。

中国的情况令人担忧，在解放初期的 50 年代至 60 年代，各种传染病流行，死亡率很高，那时脑血管病并不太多。近年随着我国经济的迅速发展，医疗卫生条件的改善及其政府部门的努力，各种传染病已经得到了很好的控制。人们的平均寿命明显延长，如今活到 80 岁已不是什么新鲜事，还有不少超过 100 岁的老寿星。此外，再加上人们生活水平的改善，有些人只顾嘴上享受不顾健康，所以这一阶段脑卒中、冠心病就显得越来越多，矛盾也越来越突出。据流行病学调查结果，我国脑血管病的发病率平均约在 150/10 万人口，死亡率平均为 120/10 万人口，患病率约为 500/10 万人口。根据以上调查数字推算，我

国每年约有脑卒中新发病例超过 150 万；每年死于脑卒中约在 120 万人以上；在任何一天（或一个时点）存活下来的脑卒中患者多达 500~600 万，而且统计表明，我国的脑卒中近年仍在继续上升，危害将日趋严重。

● 脑血管病在我国的分布特点是什么

脑血管病在我国的分布总体有三大特点：（1）北方高于南方；（2）城市高于农村；（3）脑出血发病率高于西方人。

80 年代以前，我国缺乏准确的脑血管病流行病学研究资料。1983 年，在北京市神经外科研究所的牵头组织下，首先完成了中国七城市（包括北京、上海、长沙、广州、成都、哈尔滨、银川）神经系统疾病流行病学抽样调查，抽查样本人群 63 195 人。调查结果显示，脑血管病人发病率为 220/10 万，死亡率为 116/10 万，患病率是 719/10 万。北京、哈尔滨脑血管病的发病率、死亡率和患病率比地处南方的广州和成都高出 2~3 倍。1985 年在上述调查的基础上，使用相同的标准完成了 21 省农村及少数民族地区神经系统疾病流行病学调查，抽查样本人群达 24 万人。脑血管病平均人群年发病率为 195/10 万，死亡率 141/10 万，患病率为 394/10 万。从总体情况看，脑血管病人发病城市高于农村地区，死亡率城市略低于农村，患病率农村明显低于城市。分析原因，并不是说农村地区脑血管病非常少见，而是因为农村医疗条件较差，经济发展比较落后，患病后家庭

照顾等各方面条件也远比不上城市，因此农村地区的脑血管病患者普遍存活期较短。换句话说，一个人得了脑血管病，假如生活在城市，他可能还可存活 8 年、10 年甚至 15 年以上，而如果在农村，同样的病情也可能只活 3 年到 5 年。所以造成存活的患病者城市明显高于农村。但最近一些年大城市的近郊区农村经济发展较快，医疗条件明显改善，加上生活方式不合理，脑血管病正在以较快的速度上升，大有超过城市居民之势。21 省农村及少数民族地区调查，仍为北方发病率高于南方地区。黑龙江省的朝鲜族居民脑血管病发病率是南方广西壮族居民的 8 倍。以黄河、长江两条自然标志人为分界，分析各自的结果发现，黄河以北高于中部地区，中部地区又高于长江以南地区。

急性脑血管病按临床分类有以下几种类型：即脑出血、脑梗塞（又称脑梗死）和蛛网膜下腔出血。欧美等西方国家的统计数字表明，脑梗死占绝大多数，约占脑卒中总数的 70%~80%，脑出血只占 10%~15%。我国过去的资料很不可靠，近十几年来，随着 CT、磁共振（MRI）等检查技术的问世和普及，脑血管病的 CT 或 MRI 的诊断率在城市已达 85% 以上，对诊断的准确性已大大提高。90 年代的两项大样本人群发病率分析资料表明，我国脑梗死约占脑卒中总数的 55%~60%，而脑出血确实大大高于西方人，约占总数的 37%~38%。这个结果和日本人的情况接近。至于为什么中国人和日本人脑出血高于西方人，目前仍不十分清楚，有待于深入研究探讨。