

脑血管病预防及家庭康复

吴升平 郭五祥 编著



北京医科大学 联合出版社
中国协和医科大学

脑血管病预防及家庭康复

吴升平 郭玉祥编著

北京医科大学
中国协和医科大学联合出版社

(京)新登字 147 号

脑血管病预防及家庭康复

吴升平 郭玉祥 编著

责任编辑 许立

※ ※ ※

北京医科大学
中国协和医科大学 联合出版社出版

(社址:北京医科大学院内)

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经销

泰山新华印刷厂莱芜厂印刷

※ ※

开本: 787×1092 1/32 印张: 3.5 字数: 78 千字

1993 年 11 月第 1 版 1993 年 11 月第 1 次印刷 印数: 1—10000 册

ISBN7-81034-282-7/R·282 定价: 2.80 元

序 言

脑血管疾病是严重危害人类健康的常见多发病，是导致人类死亡的三大主要疾病之一。随着我国社会经济的发展，加之人口老龄化的明显加速，以老年人为主要对象的脑血管病明显增多。据我国调查研究结果推算，全国脑血管病人约有600万人，每年新发生脑血管病人130万人，每年脑血管病死亡者近100万人。在幸存者中，约有3/4的人留有后遗症状，部分病人丧失了劳动和生活自理能力，给社会及家庭带来极大的经济和精神负担。

自五十年代以来，国内外在社区人群中开展了大规模、多层次的脑血管病危险因素的综合性干预研究，获得了明显效果，有效地降低了脑血管病发病和死亡率。因此，将脑血管病防治知识告诉广大群众，使之增强自我保健能力，提高预防脑血管病的个体素质，不失为是一项低投入、高效率的有意义的工作。

本书应用通俗易懂的语言，问答的方式概述了脑血管病的概念、解剖、生理和检查方面的基础知识，介绍了脑血管病诊断与治疗的常用方法，回答了近年来，作者在社区防治工作中，患者和家属所关心的医疗保健和康复方面的问题，很适合于广大群众阅读。该书既可作为读者及患者的“家庭保健医生”，也可对基层医务工作者有所帮助。我相信这本科普读物，一定会对脑血管病的防治起到积极的作用。

全国脑血管病防治研究领导小组组长 王忠诚

一九九二年十二月

目 录

一、脑血管病一般知识

1. 什么叫脑血管病? (1)
2. 脑血管病都有哪些名称? (1)
3. 脑血液循环是如何运行的? (2)
4. 脑的生理功能及主要神经分布是什么? (4)
5. 动脉压、颅内压对脑有何影响? (5)
6. 脑动脉特点与脑血管病有何联系? (6)
7. 什么叫脑底动脉环? (8)
8. 为什么说脑血管病是人类健康的大敌? (9)
9. 什么叫脑血管病的流行病学? (10)
10. 脑血管病会遗传吗? (11)
11. 脑血管病有哪些类型? (12)
12. 脑出血是怎样发生的? (12)
13. 脑血栓是怎样形成的? (13)
14. 蛛网膜下腔出血是怎么回事? (14)
15. 脑血栓和脑栓塞有什么区别? (15)
16. 歪嘴巴都是脑血管病吗? (16)
17. 情绪激动易诱发脑血管病吗? (17)
18. 脑血管病是否可以预防? (17)
19. 脑血管病能够预报吗? (18)
20. 中风预报产生误差的原因有哪些? (19)

21. 什么叫颅内压增高?	(20)
22. 颅内压增高都有哪些表现?	(20)
23. 颅内压增高的危险性是什么?	(21)
24. 哪些人容易得脑血管病?	(22)
25. 老年人眩晕是美尼尔病吗?	(23)
26. 老年人眩晕多见于哪几种疾病?	(24)
27. 中老年人突然晕倒的原因有哪些?	(25)
28. 什么叫短暂性脑血管病发作?	(26)
29. 短暂性脑缺血发作有哪些表现?	(27)
30. 短暂性脑缺血发作转归如何?	(28)
31. 青少年会患脑血管病吗?	(28)
32. 妊娠妇女为什么也会得脑血管病?	(29)
33. 脑瘤病人为何会出现脑血管病症状?	(30)
34. 脑瘤性卒中与脑血管病发作有何区别?	(31)
35. 头部外伤后为什么会迟发脑血管病?	(32)
36. 小脑性卒中有何特点?	(33)
37. 什么叫混合性中风?	(33)
38. 遇到有人发生脑血管病该怎么办?	(34)
39. 脑血管病人家属怎样呼叫救护车?	(35)
40. 脑血管病人应如何挂号就诊?	(36)
41. 急性期脑血管病人该怎么办?	(37)
42. 患者家属怎样向医生讲述病情?	(38)
43. 老年人步态异常就是脑血管病吗?	(39)
44. 为什么脑血管病人脾气会变怪?	(41)
45. 冬季为什么好发生脑血管病?	(42)
46. 为什么清晨易发生脑梗塞?	(43)
47. 患过脑中风还会复发吗?	(44)

48. 怎样预防中风的复发？	(44)
49. 增强自我保健能够预防脑血管病吗？	(45)
50. 自我信念对病症恢复有益吗？	(46)
51. 饮茶可以预防脑血管病吗？	(47)
52. 预防治疗便秘与脑血管病有关吗？	(48)
53. 脑血管病人怎样预防失眠？	(49)
54. 高血压脑出血采用何种治疗方法好？	(50)
55. 高压氧治疗脑血管病效果如何？	(51)
56. 气功对脑血管病治疗有作用吗？	(52)
57. 中医对脑血管病认识如何？	(53)

二、脑血管病常见的检查方法

58. 脑血管病人常作何种检查？	(54)
59. 脑血管病 CT 检查是不是越早做越好？	(55)
60. 脑 CT 检查有副作用吗？	(56)
61. 核磁共振有何功能，对机体有损害吗？	(57)
62. 脑血管造影主要检查哪些疾病？	(59)
63. 脑电图对诊断脑血管病有何意义？	(59)
64. 脑电图检查会损伤脑子吗？	(60)
65. 脑血管病人为什么要作眼底检查？	(61)
66. 腰穿检查的意义是什么？	(62)
67. 腰穿检查后应注意些什么？	(63)
68. 脑血管病人为什么要敲胳膊和脚？	(64)
69. 医生为何要给病人划足底？	(65)

三、脑血管病主要危险因素

70. 什么是血压？	(66)
------------------	------

71. 什么叫高血压病，它有哪些种类？ (66)
72. 为什么说高血压是脑卒中的首要危险因素？ (67)
73. 哪些因素与高血压发病有关？ (67)
74. 为什么说高血压是“无形的杀手”？ (69)
75. 在家中如何进行血压测量？mmHg 和 kPa 如何
 换算？ (69)
76. 如何在家中进行血压监测？ (71)
77. 高血压患者药物治疗原则是什么？ (72)
78. 什么时间服用高血压药物效果最佳？ (74)
79. 什么是高血压非药物治疗方法？ (74)
80. 什么是冠心病？缺血性心脏病与之有什么不同？
 (75)
81. 心绞痛是怎么回事？有哪几种类型？ (76)
82. 冠心病与脑血管病有何联系？ (77)
83. 糖尿病为何容易发生缺血性脑血管病？ (78)
84. 喜吃甜食容易得糖尿病吗？ (79)
85. 糖尿病人能够参加体育锻炼吗？ (80)
86. 糖尿病人血糖、尿糖控制标准是什么？ (81)
87. 怎样早期发现中老年糖尿病人？ (82)
88. 糖尿病人如何进行家庭饮食治疗？ (83)
89. 怎样判断老年人脑动脉硬化症？ (84)
90. 脑动脉硬化症如何进行家庭治疗？ (85)
91. 为什么吸烟易患脑血管病？ (86)
92. 多吃肥肉容易患脑血管病吗？ (87)
93. 家庭怎样预防高脂血症？ (88)
94. 为什么 A 型性格者易患脑血管病？ (89)

四、脑血管病的康复

95. 脑血管病康复的意义是什么? (91)
96. 家庭康复包括哪些内容? (91)
97. 为什么说康复训练是减少脑血管病残疾的必要措施? (92)
98. 怎样掌握康复训练的时机? (93)
99. 家属在脑血管病患者康复中应起什么作用? (94)
100. 脑血管病偏瘫患者日常生活训练内容有哪些?
..... (95)
101. 偏瘫病人如何翻身坐起? (96)
102. 脑血管病人的“划圈步态”是怎么产生的? (98)
103. 脑血管病人如何进行步态训练? (98)
104. 脑卒中后的言语障碍可以康复吗? (99)
105. 长期卧床的瘫痪者容易发生哪些并发症? 怎样
预防? (100)
106. 影响脑血管病康复的因素有哪些? (101)

一、脑血管病一般知识

1. 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，多由于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。还有一类，是由于全身性疾病如：血液病、脑瘤或脑部外伤所致的脑血管疾病。

2. 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。最早见于二千多年前，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。

3. 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。脑血管系统运输分工明确，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 70~80%。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 20~30%。

颈内动脉系统：起始于人体颈部甲状软骨上缘水平，到达颅内就分成数支。有到达眼部的眼动脉，有营养大脑前部

和中部的大脑前动脉和大脑中动脉,要特别引起注意的是,大脑中动脉有一支重要的中央支伸入到脑实质内,医学称作“豆纹动脉”。该动脉先天位于大动脉与小动脉之间的交叉口,由于血液流动冲击波较大压力较高,极易发生破裂出血,是病变的高发区,约占高血压脑出血的 50%,故人称“出血动脉”。

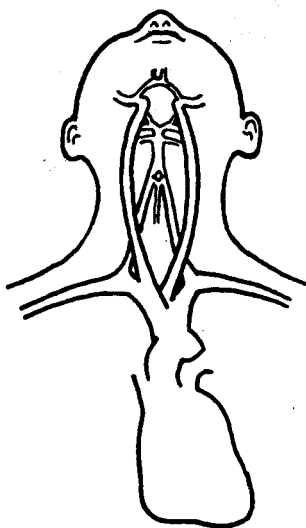


图 1 脑内动脉系统

椎基底动脉系统：椎动脉起始于锁骨下动脉，穿过上六个椎横突孔，通过枕骨大孔进入颅内，在脑桥下两支左右椎动脉汇合，形成基底动脉。其主要分支供应小脑和脑干的血液运输。一旦由于颈椎病或其它原因，使之运输管道阻塞或破裂出血，就会出现相应神经机能失调的症状，病人表现出：眩晕、平衡障碍、走路蹒跚、口眼歪斜、吞咽及发育不良等

症状。椎基底动脉由于先天走行上的“曲径通幽”容易发生供血不足及血栓形成。因此，中老年人如果突然发生原因不明的眩晕、晕厥可能常与椎基底动脉供血不足有关。

4. 脑的生理功能及主要神经分布是什么？

现代计算机的发展，智能机器人的诞生，足以使人感到目不暇接。然而它们的功能与人类的大脑相比，却有些黯然失色。人脑的重量为 1300~1500 克，约占全身体重的 2%，却容纳着 300 多亿个神经元和高于此五至十倍的神神经胶质细胞，掌管着人体所有的意识、思维、精神、睡眠、记忆、计算、语言和行动。并且还可通过植物神经支配机体的内脏器官活动。脑位于机体的最高位置，由密闭的颅骨保护着大脑，并由中枢神经系统发出众多的神经通路到达全身，神经走行分布严谨，构成脑和脊髓中枢神经系。组成人体完整的网络系统，（见图 2）。

脑组织是机体的“最高司令部”，所需要的氧量很大，是心脏耗氧量的 10 倍。为此，心脏夜以继日地不停地搏动，每分钟排血量达到 5,000 毫升，脑占去约 20%（750~1000 毫升），这即符合“按劳分配”原则，也说明了脑在机体生命中的重要位置。

由于脑生理上耗氧量大，自身又无能力贮存能源，完全依赖于血液中葡萄糖来保证能源，因此在脑的营养运输上如果发生了阻塞或出血，那么脑的神经细胞就会受到损害，动脉血流如果中断达 10~30 秒钟，神经细胞尚可恢复，中断 3~5 分钟，神经细胞就很难恢复到正常。如果持续性中断达到 30 分钟之久，神经细胞功能就难以恢复。因此，保证脑血管

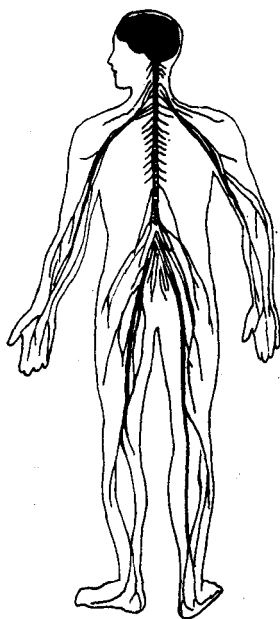


图 2 脑和脊髓神经系

系统的正常运行及完整无损，对于维持脑的生理机能是极为重要。

5. 动脉压、颅内压对脑有何影响？

机体动脉血压的相对稳定，对于维持脑的生理机能具有重要作用。当血压降低时，脑的小动脉自动调节扩张，使脑的血流量增加，以保证脑的供血量，这种暂时性的维持调节是有一定限度的，当动脉压低于 60 毫米汞柱 (8kPa) 时，脑血流量就会减少，如果低于 50 毫米汞柱 (6.7kPa) 时，脑组

织就会出现缺氧的表现。相反如果血压持续过高，超过了脑血流量自动调节的能力，则脑的小动脉就会发生痉挛，使脑部缺血、缺氧，毛细血管易破裂或渗出，出现患病的症状。因此，血压的高与低对于保持脑的正常生理功能有着重要的意义。

颅内压是指封闭的颅腔内，保持有一定容积的器官，来维持着颅内压力的相对稳定性。内容物主要有三种：颅内血液、脑组织及脑脊液。成年人三者容量为：血液约 100 毫升；脑脊液 150 毫升；脑组织为 150 毫升，三者之间任何一种物质的改变，如脑外伤、颅内血肿等，都会影响到脑血管的正常运行，使之循环血量减少。

血浆粘度的高低也会影响到血流量。这主要取决于细胞的成分和数量以及血浆蛋白质浓度这两个因素。血流动速度是分层次进行的，犹如现代交通公路上，机动车和非机动车各行其道一样，贴进血管壁的血液流动较慢，在血管中间的血流速较快。如果细胞成分和血浆蛋白质增多的话，可使血管内的血流阻力增加，使血流量缓慢减少，临床上常见的高脂血症、原发性红细胞增多，都会影响到脑的循环血量，造成脑供氧发生障碍。

6. 脑动脉特点与脑血管病有何联系？

人体脑血管在走行和解剖结构上有其显著特点。第一，脑动脉管壁有三层膜组成，内膜层厚有较发达的弹力膜，中层及外层膜薄无弹力膜。因此脑动脉几乎就不存在着血管的搏动，可以避免由于血管搏动而影响到脑的生理功能。第二，脑动脉与身体其它部位动脉相比较，没有相应静脉伴行，而是

由静脉窦形成联系通路。

脑动脉容易发生破裂出血的动脉，有位于大脑中动脉分支处的中央支，也称为豆纹动脉（见图3）。它是大动脉与小动脉相接的交叉口，血流的冲击波较大，约占高血压脑出血的50%，故也称“出血动脉”。此处恰恰是肢体运动神经，感

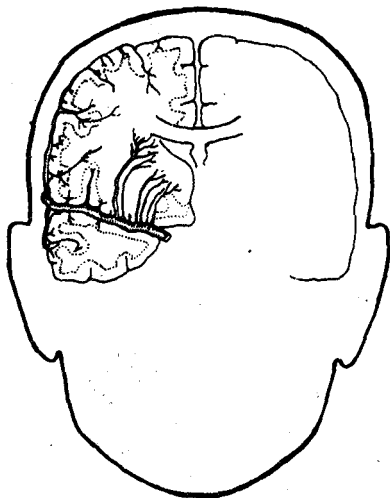


图3 大脑动脉中央支供血区

觉神经走行的必由之路。因此，一旦发生较严重的梗塞或出血，就会影响到该地区神经功能的活动，出现异常的患病体征，病人表现出：偏身感觉障碍，偏身肢体瘫痪，半边视物障碍等症状。这就是医生讲到的，脑血管病的“三偏”症状。如果病变累及到脑部左侧的语言中枢，还会出现语言的障碍。病人出现口齿不清、构音不良、甚至失语。其次好发病变的血管是基底动脉的脑桥支和小脑上动脉分支。该部位容易发生血管阻塞，形成缺血性脑血管病。另外颈内动脉和颈外动

脉的交叉处，常由于动脉硬化狭窄，极易形成血栓。此外，还可由于风湿性心脏病，心房纤颤造成的栓子脱落所致的颈内动脉梗塞。大脑的前动脉、中后动脉起始部以及小脑后下动脉，椎基底动脉均是脑血管病的好发区。

7. 什么叫脑底动脉环？

在颅脑底部有一动脉组成的圆形交通线。是由英国的解剖学家韦利斯 (Wills)，在 1664 年发现，所以也称之为 Wills 环(见图 4)，它位于脑内就犹如现代化城市的环型立交桥，把左右两侧的大脑前、中、后动脉相互吻合联接，并通过前交

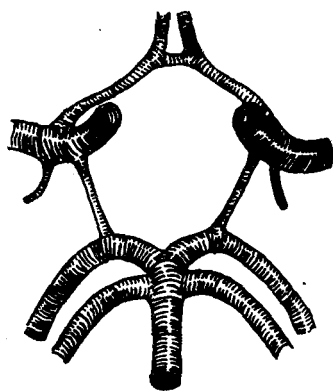


图 4 脑底动脉环

通支和后交通支动脉，把颈内动脉系和椎基底动脉系，紧密地联接到一起，使整个脑部的血液循环得到交流和调整。真可谓“颅内一桥飞架，全脑血运变通途”。神奇的脑底动脉环通路，可以改善脑内的血液供给，调节全脑动脉血压保持平衡。如果一旦某部位血管缺血发生紧急呼救，韦立氏环上的