



脑卒中 健康教育手册

■ 温德树 主编

广西科学技术出版社

内容提要

本书由十章组成，从认识大脑开始，带领读者逐一了解脑健康、脑卒中、脑卒中中的一级预防与二级预防、脑卒中常用的检查方法、脑卒中的治疗、脑卒中的护理、脑卒中的康复治疗等知识，最后提出如何为脑健康而努力的一些建议。其内容新颖、系统、详细、实用，既通俗易懂，又不失专业性，可供医务工作者、患者及社会各界人士为防治脑卒中阅读参考。

本书受南宁市人民政府科技惠民工程、南宁市重大科研课题资助

（课题名称：南宁市卒中平台建设，课题编号：20133038）

脑卒中

健康教育手册

温德树 主编



广西科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

脑卒中健康教育手册 / 温德树主编. —南宁 : 广西科学技术出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5551-0392-9

 . 脑... . 温... . 脑血管疾病—急性病—防治—手册
册 . R743.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第057246号

NAOCUZHONG JIANKANG JIAOYU SHOUCHE

脑卒中健康教育手册

温德树 主编

责任编辑 : 饶 江 何 芯

装帧设计 : 韦娇林

责任校对 : 张 颖

责任印制 : 韦文印

出 版 人 : 韦鸿学

出版发行 : 广西科学技术出版社

社 址 : 广西南宁市东葛路 66 号

邮政编码 : 530022

网 址 : <http://www.gxkjs.com>

经 销 : 全国各地新华书店

印 刷 : 广西大华印刷有限公司

地 址 : 南宁市高新区科园大道 62 号 邮政编码 : 530007

开 本 : 890mm × 1240mm 1/32

字 数 : 78 千字

印 张 : 4.25

版 次 : 2015 年 5 月第 1 版

印 次 : 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5551-0392-9

定 价 : 26.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺 : 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

编 委 会

顾 问 莫雪安

主 编 温德树

副 主 编 樊志勇 李次发 马莉琴

编 者 (排名不分先后)

吴志武 谢姚屹 罗日向 兰晓艳 丘 宇

宋玲玲 黄妍菊 王绍威 曾雪清 李 婕

覃佩红 黄花群 黄瑞莲 李 秋

责任编辑 李次发

封面设计 邓颖虹

主编简介



温德树：南宁市第三人民医院神经科主任、主任医师，广西医学会神经病学分会委员，广西中西医结合神经科专业委员会常委，南宁市第七批科技拔尖人才，广西卫生系统优秀共产党员，广西卫生系统二等功获得者。

温德树主任在国内首创了将神经内外科整合成一个临床科参与卒中单元工作的模式，将神经内科、神经外科、神经介入、神经监护、神经康复、神经护理及健康宣教等多学科一起组成一个综合的管理团队，贯彻“精湛技术、低廉收费、优质服务”的理念，着眼于开拓医疗市场，致力于打造医院品牌，持续开展人性化服务，为患者提供包括生活、生理、心理、安全、精神等各个方面的服务，使患者及其亲属在整个治疗过程和康复的实施、语言训练、心理健康指导等过程中都能感受到温暖和关怀，很大程度上和谐了医患关系，缓解了医患矛盾，提升了科室和医院的知名度和美誉度。

温德树主任通过开展“卒中单元的建立、实施和效果研究”科研项目，主办广西继续教育项目“卒中单元的建立、实施和效果培训班”，促进了卒中单元在广西区内推广。其主持及参与了“南宁市卒中平台建设”等八项科研课题研究，目前已获得南宁市科学技术进步奖三等奖、广西医药卫生适宜技术推广奖三等奖等奖项，发表论著20多篇。其领导的科室先后获得南宁市先进集体、广西壮族自治区卫生厅先进集体、南宁市文明窗口示范单位、南宁市医学特色专科等荣誉称号。

序

脑卒中发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高，是危害人类的主要疾病之一。然而，脑卒中又是可防可治的。对脑卒中的预防除了医务人员应具备相应的专业预防知识外，还需要公众对脑卒中及其预防知识有所了解。对脑卒中的治疗同样如此，不但要求医务人员具备良好的专业诊疗技术，而且要求公众对脑卒中的症状、体征有一定的识别能力。从我国目前的情况来看，由于公众对脑卒中的危害认识不足，对脑卒中的预防知识缺乏，使得脑卒中的发病率居高不下。又由于公众对脑卒中的识别能力差，使得大多数脑卒中患者没有得到及时就诊，错过了最佳的治疗时机。

多年来，温德树主任医师一直致力于脑卒中的防治工作，并积累了丰富的经验。他在临床工作中深刻地体会到提高公众的脑卒中知识对脑卒中预防与治疗的重要性，因此，他在承担南宁市人民政府科技惠民工程、南宁市重大科研课题——“南宁市卒中平台建设”时，将提高公众的脑卒中知识作为卒中平台建设的重要内容之一。此书的出版将对普及脑卒中的知识，提高公众对脑卒中的预防和治疗的认识发挥积极的作用。

莫雪安

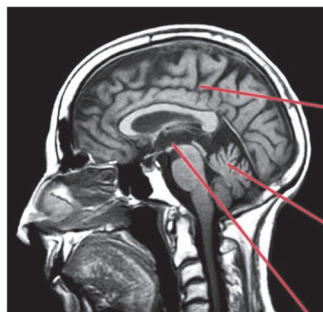
2014年4月10日

序作者简介

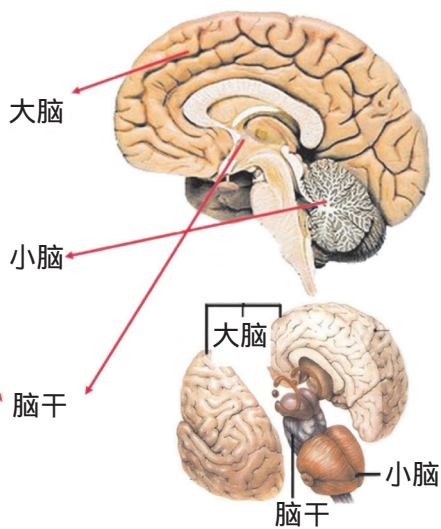


莫雪安：医学博士，二级教授。现任广西医科大学神经病学研究所所长。历任广西医科大学第一附属医院内科助教（医师）、神经内科助教（医师）、讲师（主治医师）、副教授（副主任医师）、教授（主任医师）、神经内科主任、神经精神病学教研室主任、神经病学教研室主任，中共广西医科大学第一附属医院委员会副书记、书记，广西医科大学护理学院院长，广西医科大学附设护士学校校长。长期从事神经病学医疗、教学、科研及行政管理工作。承担或参与了10多项厅级、省级和国家级科研课题。在国内外发表科研论文180余篇。获省级科技进步二等奖2项、三等奖1项，获省级优秀教学成果三等奖1项。主编或参编教材6部，参编著作4部。在国内有较高的学术地位和知名度，任中华医学会神经病学分会第三届、第四届和第五届委员会委员，中国医师协会神经内科医师分会第一届委员会委员和第二届、第三届委员会常务委员，中国医师协会神经内科医师分会西部神经病学论坛学术委员会副主任委员，全国少数民族地区神经病学学术委员会主任委员，中国免疫学会神经免疫分会第一届、第二届委员会委员，白求恩医学专家委员会神经病学专业第一届委员会常务委员，世界卒中组织(World Stroke Organization)会员，广西医学会神经病学分会第五届委员会副主任委员和第六届、第七届委员会主任委员，广西健康教育协会副会长。受聘担任《中华神经科杂志》《临床神经病学杂志》《中国神经免疫学和神经病学杂志》《中国脑血管病杂志》《中国卒中杂志》《中国临床神经科学》《国际神经病学神经外科学杂志》《卒中与神经疾病》《神经损伤与功能重建》《医学文选》《广西医学》《中国临床新医学》等专业期刊编委。

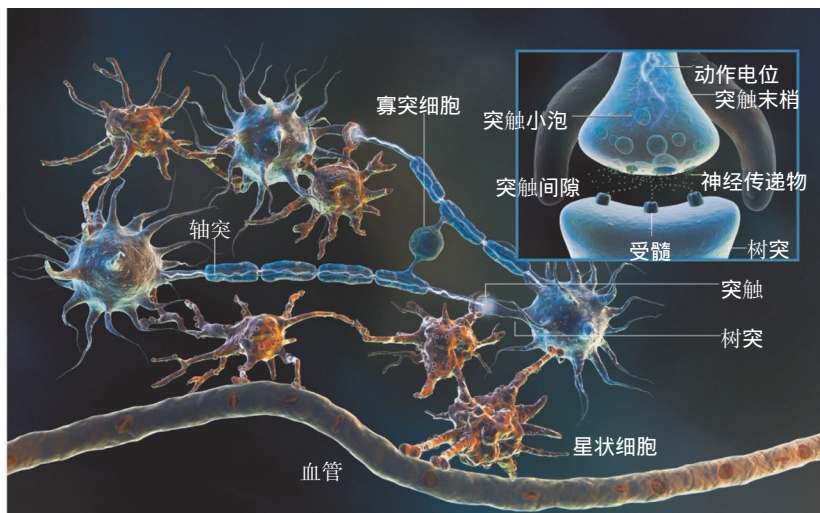
磁共振成像技术（MRI）影像



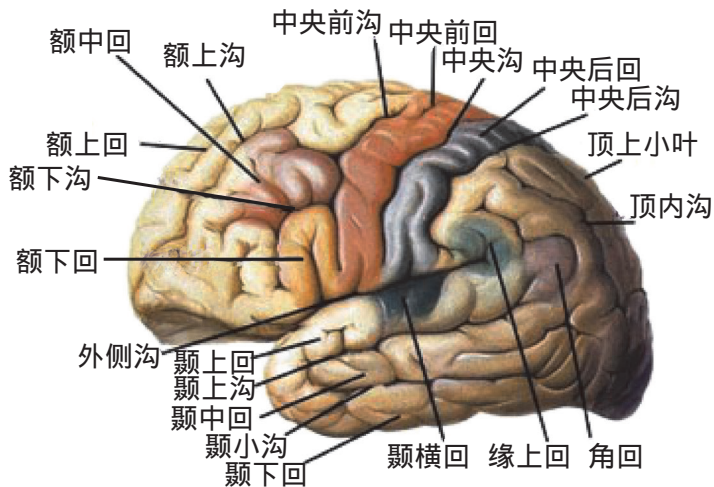
人脑模型图



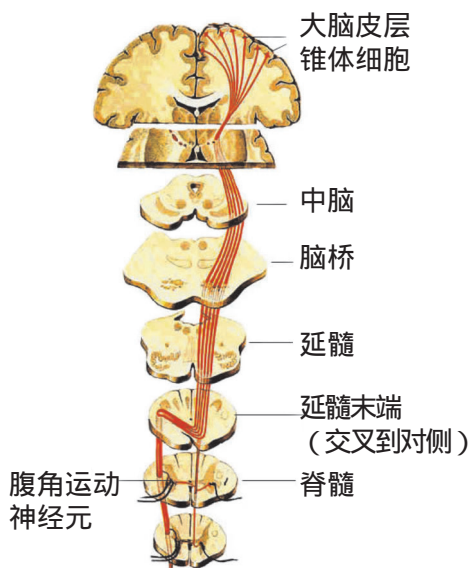
大脑模型图



血管神经单元构造模式图

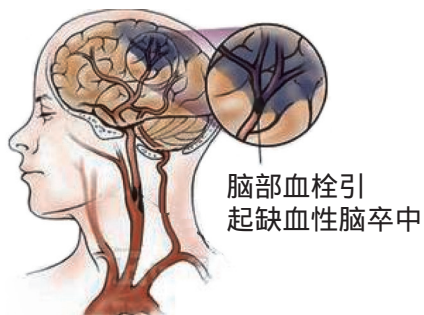


大脑分区图

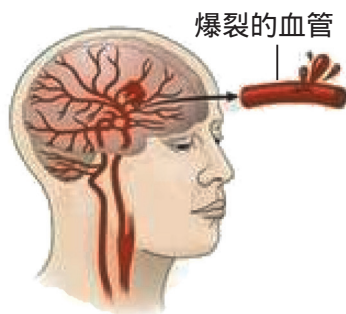


躯体运动（下行）传导路（锥体系）

躯体运动传导通路



脑梗死模式图



脑出血模式图

前 言

脑卒中又称“脑中风”“脑血管意外”。据世界卫生组织统计，全世界每6个人中就有1人可能罹患卒中，每6秒钟就有1人死于卒中，每6秒钟就有1人因卒中而永久残废。在我国，卒中每年发病率为150/100000，死亡率为120/100000，卒中已成为居民第一位死亡原因，是人民群众生命健康的第一杀手。更为严重的是，我国卒中高危人群数量惊人，随着人口的老龄化，卒中的问题将日益严重。为此，世界卒中大会设定每年10月29日为“世界卒中日（World Stroke Day）”。2009年6月，卫生部正式启动“脑卒中筛查与防治工程”，并在启动仪式上发布了《中国卒中宣言》，旨在呼吁全社会重视卒中防控，积极推进脑卒中筛查与防治工作。

卒中是可防可治的，如果应用已有的知识，普及教育公众，将会使更多的人免于卒中的危害。尤其是发展中国家，更需要鼓励健康的生活方式，选用在一级预防和二级预防中有效的药物，遏制未经证实的、高花费的或错误的做法。

作为一位医务工作者，特别是一位神经科医师，在30多年的从医经历中，见证了太多的喜怒哀乐、悲欢离合，许多患者及其亲属总是到了危急关头才意识到生命的重要、健康的无价。许多人对脑卒中的防治一无所知，查房中总是不断地重复解答患者及其亲属的各种疑问，这使我意识到向公众

宣传和普及脑卒中防治基本知识的重要性和迫切性!

10多年来，我们在脑卒中的防治方面进行了许多有益的探索，特别是整合多学科的专业人员建立了别具特色的“卒中单元”，通过规范治疗、健康教育，积极进行一级预防和二级预防，大大提高了脑卒中的疗效，降低了脑卒中的死亡率、致残率和复发率，提高了公众对脑的重视和对预防脑卒中的认识。

本书主要针对脑卒中防治的有关问题，普及脑健康科学知识，着力让人们了解人类神奇的大脑功能，关爱大脑，保护大脑；着力让人们了解脑卒中的严重危害，并引起足够的重视；着力让人们了解脑卒中防治的基本知识，了解发生了脑卒中后应该如何应对；着力让人们了解脑卒中发病的主要危险因素并知道如何预防，主动预防；着力让人们了解如何维护脑健康及健康的生活方式。

本书是南宁市人民政府科技惠民工程、南宁市重大科研课题——“南宁市卒中平台建设”的主要内容之一。编者的最大心愿是通过广泛宣传，倡导健康生活方式，提高防控意识，进行早期诊断与干预，改进治疗和康复现状，达到降低脑卒中的发病率、死亡率、致残率、复发率之目的，实现脑健康，为人类的“最强大脑”保驾护航，为实现中华民族伟大复兴的中国梦提供健康保障。

著名教授莫雪安对此书的编写给予了大力支持和精心审改，并欣然为此书作序，特此诚意致谢!

本书存在不足和错误在所难免，敬请广大读者不吝批评指正。如果您通过阅读本书避免了生命悲剧及增加了有关脑卒中的防治知识，那将是对我主编此书的最大安慰。

温德树

2014年3月26日

目 录

第一章 认识大脑.....	1
大脑的基本情况.....	1
脑的构造与功能.....	2
脑的功能——学习和记忆.....	4
左脑人还是右脑人.....	7
第二章 脑健康.....	10
脑健康的定义.....	10
脑健康的范畴和由来.....	12
脑健康的生活方式.....	12
大脑越用越健康.....	13
第三章 脑卒中.....	15
什么是脑卒中.....	15
脑卒中都有哪些名称.....	15
脑卒中预警（先兆）症状有哪些.....	15

世界卒中日的由来及意义	16
为什么说脑卒中是一个社会问题	18
脑卒中的“四高”是什么	19
我们国家对脑卒中采取了什么策略	19
《中国卒中宣言》的由来、意义及其内容	20
中国卒中筛查与防治工程	22
脑卒中的分类	22
为什么脑卒中发病后，有的病情会越来越重	24
脑卒中的危险因素	25
 第四章 脑卒中的一级预防与二级预防	 27
如何预防脑卒中	27
脑卒中是否可防可治	28
预防脑卒中从什么时候开始	28
为什么说预防脑卒中复发是长期的事情	29
什么是脑卒中中的一级预防	29
什么是脑卒中的二级预防	30
脑卒中如何合理使用抗高血压药物	30
脑卒中如何控制糖尿病	31
脑卒中如何服用调节血脂的药物	32
脑卒中如何调控高同型半胱氨酸血症	33
非心源性缺血性脑卒中和TIA的抗栓治疗	33
脑卒中如何管理血管	34

脑卒中为什么要戒烟限酒.....	34
脑卒中为什么要积极运动.....	35
脑卒中如何合理饮食，控制体重	36
脑卒中为什么要保持心理平衡.....	37
中国脑卒中防治的ABCDE策略.....	37
 第五章 脑卒中常用的检查方法.....	 39
脑卒中血液检测需要查哪些项目	39
脑卒中为什么要做脑脊液检查.....	39
脑卒中为什么要做彩色B超检查	40
经颅多普勒在脑卒中的应用.....	41
脑电图在脑卒中的临床应用.....	43
CT检查在脑卒中的临床应用	45
磁共振检查在脑卒中的临床应用	46
脑血管造影检查在脑卒中的临床应用	47
 第六章 脑卒中的治疗.....	 50
脑卒中居家紧急处理方法.....	50
中国脑血管病防治及康复指南简介	51
为什么说脑卒中的治疗要有两颗心	56
脑卒中的治疗方法.....	56
什么是卒中单元.....	57
为什么说卒中单元是治疗脑卒中最为有效的方法	57

患者在卒中单元中是如何接受治疗的	58
血管介入治疗脑卒中	60
急性缺血性脑卒中的药物治疗	63
 第七章 脑卒中的护理	66
脑卒中患者卧床时应采取什么样的体位	66
脑卒中患者的饮食护理	68
脑卒中患者的口腔护理	70
脑卒中患者预防便秘的意义及方法	71
脑卒中患者如何预防压疮	73
脑卒中患者如何预防肺部感染	74
脑卒中患者如何预防尿路感染	75
脑卒中患者如何预防深静脉血栓的形成	76
 第八章 脑卒中的康复治疗	78
脑的可塑性	78
偏瘫的恢复过程	79
脑卒中患者为什么需要康复治疗	80
脑卒中康复治疗有哪些方法	80
脑卒中早期康复的重要意义	81
脑卒中早期康复的内容	82
脑卒中患者应何时进行早期康复治疗	83
影响康复的主要因素有哪些	83



脑卒中偏瘫后各期的康复训练.....	84
脑卒中如何预防肩关节半脱位.....	86
脑卒中如何预防肩—手综合征.....	86
脑卒中如何预防肩痛.....	87
脑卒中如何预防体位性低血压.....	88
脑卒中如何预防关节挛缩.....	88
脑卒中如何预防失用性骨质疏松	89
如何处理脑卒中后的肢体痉挛问题	89
脑卒中患者出现吞咽障碍怎么办	90
脑卒中患者出现抑郁、焦虑等情绪问题时怎么办	90
如何与脑卒中失语患者简单交流	91
 第九章 健康生活与脑健康.....	93
健康生活“四大基石”	93
养生饮食“点点”歌.....	101
快乐、健康喝水歌.....	103
 第十章 几种常见病的饮食注意事项.....	105
高血压病的饮食注意事项.....	105
糖尿病的饮食注意事项.....	106
高脂血症的饮食注意事项.....	110
痛风的饮食注意事项.....	111
 参考文献.....	115