

脑中风病人

的家庭护理

和 康复训练

陈立嘉 杨永德 编著
李延辉 王风云



華齡出版社

脑中风病人的家庭 护理和康复训练

陈立嘉 杨永德 编著
李延辉 王风云

华龄出版社

责任编辑：闫 丽 佟景晨 李惠玲

装帧设计：刘苗苗

责任印制：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

脑中风病人的家庭护理和康复训练/陈立嘉等编著. —北京:
华龄出版社, 2005

ISBN 7-80178-295-X

I. 脑… II. 陈… III. ①中风 - 护理②中风 - 康复
IV. R743.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 122826 号

书 名：脑中风病人的家庭护理和康复训练

编 著：陈立嘉 杨永德 李延辉 王风云

出版发行：华龄出版社

印 刷：三河市科达彩色印装有限公司

版 次：2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

开 本：850 × 1168 1/32 印张：6

字 数：58 千字 印数：1 ~ 5000 册

定 价：12.00 元

地址：北京西城区鼓楼西大街 41 号

邮编：100009

电话：84044445 (发行部)

传真：84039173

目 录

第一章 脑中风的原因与表现	(1)
1. 什么是脑中风?	(1)
2. 急性脑中风的危险有多大?	(1)
3. 脑中风是怎么得的?	(2)
4. 脑中风的病因有哪些?	(3)
5. 什么是脑中风的危险因素?	(4)
6. 年龄与脑中风的关系如何?	(4)
7. 性别与脑中风的关系如何?	(5)
8. 遗传因素与脑中风的关系如何?	(5)
9. 高血压与脑中风的关系如何?	(6)
10. 糖尿病与脑中风的关系如何?	(7)
11. 心脏病与脑中风的关系如何?	(7)
12. 血脂异常与脑中风的关系如何?	(8)
13. 短暂脑缺血发作 (TIA) 与脑中风的关系 如何?	(9)
14. 血液黏稠度过高与脑中风的关系如何?	(9)

15. 脑中风的发病史与脑中风的的关系如何?
..... (10)
16. 颈动脉狭窄与脑中风的的关系如何? (10)
17. 吸烟与脑中风的的关系如何? (10)
18. 酗酒与脑中风的的关系如何? (10)
19. 肥胖与脑中风的的关系如何? (11)
20. 高同型半胱氨酸血症与脑中风的的关系
如何? (12)
21. 代谢综合征与脑中风的的关系如何? (12)
22. 缺乏体育活动与脑中风的的关系如何?
..... (13)
23. 不合理饮食习惯与脑中风的的关系如何?
..... (13)
24. 气候因素与脑中风的的关系如何? (13)
25. 打呼噜与脑中风有关系吗? (14)
26. A 型性格及过度疲劳与脑中风有什么
样的关系? (15)
27. 脑卒中发作前有哪些前兆? (15)
28. 脑中风后为什么会出现肢体活动不灵活?
..... (16)
29. 脑中风后瘫痪肢体为什么容易僵硬, 不易
活动? (16)
30. 为什么右侧大脑有病变却出现左侧肢体

瘫痪?	(17)
31. 两侧大脑半球病变各有什么特点?	(17)
32. 为什么有些脑中风病人有偏身疼痛?	(17)
33. 什么是运动性构音障碍?	(18)
34. 什么是吞咽障碍?	(18)
35. 脑中风后有哪些精神障碍?	(18)
36. 脑中风后的肢体抽搐是怎么回事?	(19)
37. 脑中风后的肩关节半脱位是怎么回事?	(19)
38. 脑中风后手脚为什么会肿胀?	(19)
39. 脑中风后会痴呆吗?	(20)
40. 脑中风后性格变化大吗?	(21)
41. 脑中风后的抑郁是怎么回事?	(22)
42. 脑中风后的焦虑是怎么回事?	(22)
43. 脑中风后病人的心理过程中各期的表现有 哪些特征?	(22)
44. 脑中风有哪些形式?	(26)
45. 什么是出血性脑中风?	(26)
46. 什么是缺血性脑中风?	(26)
47. 高血压性脑出血是怎样发生的?	(27)
48. 脑动脉硬化是怎么回事?	(27)
49. 什么是血栓?	(28)

- 50. 脑血栓形成是怎样发生的? (29)
- 51. 脑栓塞是怎样发生的? (29)
- 52. 什么是腔隙性脑梗死? (30)
- 53. 什么是出血性脑梗死? (30)
- 54. 闭锁综合征是怎么回事?
..... (31)
- 55. 脑水肿、颅高压、脑疝是怎么回事?
..... (31)
- 56. 儿童会脑中风吗? (31)
- 57. 无症状性脑梗死是怎么回事? (32)
- 第二章 预防与治疗** (34)
- 58. 什么是脑中风的一级预防? (34)
- 59. 什么是脑中风的二级预防? (34)
- 60. 哪些脑中风危险因素是可以调节和
控制的? (34)
- 61. 是不是血压低就不会引起脑中风了?
..... (35)
- 62. 脑中风病人如何掌握运动量? (36)
- 63. 如何避免因服药不当而导致脑中风?
..... (36)
- 64. 避孕药会诱发脑中风吗? (37)
- 65. 头晕也会导致脑中风吗? (37)
- 66. 有哪些诱发脑中风发作的因素? (38)

67. 遇到有脑中风发作的病人时怎么办?	(38)
68. 如何将急性发病的脑中风病人送至医院 就诊?	(39)
69. 脑中风患者常做哪些检查?	(39)
第三章 脑中风的家庭护理	(41)
70. 什么是褥疮? 身体哪些部位容易出现 褥疮?	(41)
71. 脑卒中患者应怎样进食?	(41)
72. 怎样完成洗脸、洗手、刷牙和剪指甲?	(44)
73. 怎样穿、脱上装?	(47)
74. 怎样穿、脱下装?	(49)
75. 怎样穿、脱袜子、鞋?	(51)
76. 怎样入浴清洁?	(52)
77. 怎样完成如厕活动?	(53)
78. 怎样使用床边便器	(55)
79. 生活中如何大小便?	(56)
80. 如何保持清洁卫生?	(56)
81. 选用什么样的衣物?	(57)
82. 如何防止跌倒?	(57)
83. 脑卒中患者出现昼夜颠倒怎么办?	(58)
84. 如何搞好脑卒中患者的生活环境?	(58)

85. 如何安排好脑卒中患者的消遣和休闲活动? (59)
- 第四章 脑中风的康复** (60)
86. 康复治疗在预防脑中风方面有作用吗?
..... (60)
87. 康复治疗有哪些手段? (60)
88. 如何改善中风患者的运动功能? (61)
89. 给患者做活动中要注意哪些? (62)
90. 活动中辅助治疗人员要注意哪些? (62)
91. 人有哪些主要的姿位? (64)
92. 人体的运动是怎样表现的? (65)
93. 床上活动有哪些? (66)
94. 卧床中要保持哪些良姿位? (66)
95. 怎样采取健侧卧位? (67)
96. 怎样采取患侧卧位? (68)
97. 怎样采取仰卧位? (68)
98. 有哪些握持手的方法? (70)
99. 具体握持患者的哪些部位? (70)
100. 如何活动肩关节与肩胛骨? (73)
101. 如何进行肩关节的屈曲活动? (76)
102. 如何进行肩关节的外展活动及肩关节的水平内收? (76)

103. 如何进行肩关节的内旋、外旋活动?
..... (77)
104. 如何进行前臂的活动? (77)
105. 如何进行肘关节伸展活动? (78)
106. 如何进行腕关节、掌指关节及指间关节
的活动? (79)
107. 如何进行髁关节屈曲的活动? (80)
108. 如何进行髁关节伸展的活动? (81)
109. 如何进行髁关节内旋、外旋的活动?
..... (82)
110. 如何进行髁关节内收与外展的活动?
..... (83)
111. 如何进行踝关节背屈活动? (85)
112. 如何活动足趾? (86)
113. 患者如何自己活动患侧肩关节? (87)
114. 患者如何自己活动患侧肘关节及前臂
旋转? (88)
115. 患者如何自己活动患侧腕关节及手指?
..... (88)
116. 患者如何自己活动患侧髁关节? (89)
117. 如何在床上移动? (89)
118. 为什么要做翻身训练? (90)
119. 如何进行翻身? (91)

120. 步行前训练包括哪些内容？	(94)
121. 怎样训练坐起？	(94)
122. 怎样保持坐位？	(97)
123. 怎样训练坐位平衡？	(99)
124. 怎样驱动轮椅？	(101)
125. 如何在轮椅上移动身体？	(102)
126. 怎样从床转移至轮椅上？	(102)
127. 怎样从轮椅转移至床上？	(104)
128. 怎样训练站起？	(106)
129. 什么样的立位姿势为好？	(108)
130. 如何进行立位平衡的训练？	(109)
131. 如何进行上下楼梯的训练？	(110)
132. 如何利用手杖上楼梯？	(112)
133. 如何利用手杖下楼梯？	(112)
134. 步行练习包括哪些内容？	(112)
135. 步行前应具备哪些条件？	(113)
136. 如何进行立位下迈步的训练？	(113)
137. 如何进行平行杠内步行训练？	(114)
138. 如何利用床档进行步行训练？	(115)
139. 如何进行手杖步行？	(116)
第五章 中医的养生方法	(119)
140. 中医是如何看待生命的？	(119)
141. 什么是正气？	(119)

- 142. 中医认为老年人有哪些生理特点? ... (120)
- 143. 中医认为哪些原因可导致中风? (121)
- 144. 中医养生方法主要有哪些? (121)
- 145. 为什么说调养精神是养生之本? (122)
- 146. 精神养生主要有哪些方法? (123)
- 147. 如何清静养神? (123)
- 148. 中风与精神失调有什么关系? (123)
- 149. 为什么要从中年开始养神? (124)
- 150. 老年人如何养神? (125)
- 151. 饮食对脑中风有什么影响? (126)
- 152. 如何合理搭配饮食? (127)
- 153. 何谓饮食有节? (127)
- 154. 为什么要定量饮食? (128)
- 155. 为什么要定时饮食? (128)
- 156. 为什么要根据个人体质调节饮食? ... (129)
- 157. 哪种体质的人易患脑中风? (130)
- 158. 年老肾衰者如何注意饮食? (130)
- 159. 体内有“痰湿”之人如何注意饮食?
..... (131)
- 160. 体内有“痰火”之人如何注意饮食?
..... (131)
- 161. 血压偏高的人如何注意饮食? (132)
- 162. 脑中风患者应如何注意饮食? (133)

163. 四季如何调节饮食预防脑中风? (134)
164. 有高血压病的人可以选用哪些药膳?
..... (136)
165. 脑中风病人可以选用哪些药膳? (138)
166. 糖尿病病人可以选用哪些药膳? (140)
167. 起居作息如何顺应四时变化? (142)
168. 劳逸为什么要适度? (144)
169. 中医是如何看待睡眠的? (145)
170. 为什么要重视午睡? (146)
171. 中医认为睡眠有哪些禁忌? (146)
172. 预防中风为什么睡前要情绪稳定? ... (147)
173. 为什么不应该“熬夜”? (147)
174. 预防中风睡具要注意什么? (148)
175. 中医如何看待房事? (149)
176. 预防中风房事养生应该注意什么? ... (150)
177. 中国传统运动养生有哪些特点? (150)
178. 如何选择适合自己的运动养生方法?
..... (151)
179. 如何练习传统功法? (152)
180. 八段锦如何练习? (153)
181. 降压功如何练习? (161)
182. 六字诀如何练习? (163)
183. 为什么要做保健按摩? (173)

- 184. 预防中风有哪些保健按摩的方法? ... (173)
- 185. 如何搓脚保健? (175)
- 186. 预防中风如何捶背? (175)
- 187. 如何按摩治疗高血压? (176)
- 188. 冷水浴如何进行? (176)
- 189. 预防中风进行热水浴要注意什么? ... (177)
- 190. 高血压病人如何药浴预防中风? (178)

第一章 脑中风的原因与表现

1. 什么是脑中风？

脑中风就是西医所说的脑血管病，由于供应人脑的血管产生病变，导致脑组织出现病损，产生口眼歪斜、手脚活动不灵、说话不清等症状。早在 2000 多年前的《黄帝内经》中就有中风的内容及称谓。由于发病快，变化迅速，古时的人们无法了解其原因，以为是中了风邪，故称为“中风”，后来按照中国传统医学理论认为，这是由于各种原因所导致的肝风内动所致。故中风是中国传统医学中针对脑血管病的称谓，正式名称应为脑卒中。由于病人多表现为半侧身体活动不灵，故人们也常俗称其为偏瘫，中医有时也称为半身不遂。

2. 急性脑中风的危险有多大？

从死亡率来看，以蛛网膜下腔出血的死亡率最高，在发病 24 小时死亡率可达 61% ~ 82%；脑出血 24 小时死亡率为 16% ~ 35%；缺血性脑中风一周内的死亡率为

2% ~ 5%。脑中风的死亡率近年来在因疾病死亡的排行榜中呈现上升的趋势。存活下来的病人中致残率也很惊人，常因运动、语言、认知等方面障碍导致生活自理、参与工作与社会方面的障碍，这使得病人、个人、家庭以及社会均要承受很大的负担。

3. 脑中风是怎么得的？

我们知道脑组织需要足够的营养与氧气才能保证发挥正常功能，这些营养物质与氧气是由血液带到脑组织的，所以要求保证血液供应。

虽然脑的重量仅占全身体重的 2%，但是脑的耗氧量却占全身耗氧量的 $1/2 \sim 1/4$ ，每分钟需要血量等于全身循环血量的 $1/5$ 。正常 100 克脑组织每分钟需血流量 54 ~ 65ml 才能维持脑细胞的功能，如果血流量降至 15 ~ 18ml，脑细胞就会坏死。一旦脑血管产生病损，就无法保证脑的血液供应，不能获得氧、能量及营养物质，无法运走代谢产物，导致相应脑组织出现问题，发挥不了相应的功能，从而形成脑中风的各种表现。如损害到负责运动功能的部分，则出现肢体瘫痪、不能行走、不能吞咽等运动障碍表现；损害到负责感觉的部分，则出现看不清、听不见、手脚麻木、冷热不知、疼痛不知等感觉障碍；损害到负责语言功能部分，则出现说话不清、理解费力、写字不能、阅读不行等语言障碍；影响到精

神功能部分，则出现狂躁、幻觉等精神症状；影响到认知功能部分，则出现记忆力减退、计算力下降、定向力差，甚至痴呆的表现；影响到负责人清醒的部分，形成意识障碍；影响到生命中枢时，可以威胁到生命安全。

4. 脑中风的病因有哪些？

产生脑中风的病因较多，有全身性病变因素，也有局部病变因素。主要有以下几类：

(1) 血管壁病变所致

因血管壁产生病变后引起脑出血或脑血栓。主要有动脉硬化、血管炎、外伤、肿瘤、先天异常等。

(2) 血管压迫

因血管受到压迫而产生病变，如：颈椎病、肿瘤、异物等。

(3) 心脏疾病

由于有心力衰竭、心房纤颤、传导阻滞、心瓣膜病引起脑供血不足或脑栓塞等。

(4) 血液动力学改变

因高血压、低血压等引起脑出血或脑梗死。

(5) 血液成分改变

血液成分的改变会有许多因素形成血栓、栓塞或出血。如：高脂血症、糖尿病、高蛋白血症、脱水等导致血液黏稠度升高所致；因血液病、妊娠、产后、术后、