

◎ 主编 赵景礼 银建军 朱建勋

中风的预防与康复



第二军医大学出版社



中风的预防与康复

赵景礼 银建军 朱建勋 主编

第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中风的预防与康复/赵景礼,银建军,朱建勋主编. —上海:第二军医大学出版社,2005.9

ISBN 7-81060-529-1

I. 中... II. ①赵... ②银... ③朱... III. ①中风—预防(卫生)②中风—康复 IV. R743.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 081201 号

中风的预防与康复

赵景礼 银建军 朱建勋 主编

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

电话/传真:021-65493093/65344595

全国各地新华书店经销

江苏句容排印厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:8.625 字数:216 千字

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印数:1~3500

ISBN 7-81060-529-1/R · 407

定价:15.00 元



赵景礼，男，1966年生，青岛大学医学院研究生毕业，副主任医师。从事神经病学专业临床工作10余年；科研方向：脑血管病和神经康复。对脑血

管疾病的诊治及康复有着丰富的临床经验。主持完成科研课题2项，主编医学专著2部，参编3部，在国家级和省级刊物上发表论文20余篇。

作者名单

主 编	赵景礼	银建军	朱建勋
副主编	徐 军	王 颖	张新丽
编 委	银 哲	刘 红	徐 磊
	于晓燕	陈玉明	张有涛
	逢淑芳	薛玲敏	逢新芹
	谢 冬	吴秀英	刘淑芹

序

中风是危害人类健康的三大疾病之一,由于其致残率高,严重地影响了存活者的生活质量,也给社会和家庭带来了沉重的负担,因此中风的预防、治疗和康复越来越受到人们的重视。

中风的治疗目前尚缺乏特效的方法,在这种情况下,预防中风的发生及中风发生后进行正规的康复治疗显得尤为重要。值得忧虑的是,目前国内大部分人群比较重视患中风的临床治疗,而忽视中风的预防和康复。

尽快在广大群众中普及中风的预防及康复知识,降低中风的发生率及致残率,已成为当务之急。目前这方面的专业性书籍多,而科普性读物少。赵景礼副主任医师等长期工作在临床一线,有着丰富的临床经验和扎实的理论基础,他们用浅显易懂的语言,循序渐进地将中风的基本知识、中风的预防、护理及康复知识介绍给广大群众。本书内容详尽,既独立成章,又相互关联,把中西医理论、传统与现代技术融为一体,使读者对中风防治知识有了一个概括的了解,这对于降低中风的发病率和致残率将起到积极的推动作用。

我乐意将该书推荐给广大读者,希望该书能成为中风病人及其家属的良师益友。

青岛大学医疗集团脑科医院副院长、康复医学科主任

王 强

2005年8月8日

前 言

中风是一类严重危害人类健康的常见病、多发病,其发病率和致残率都很高。近年来其发病率呈上升趋势,对人类健康构成了严重威胁,给个人、家庭、社会造成极大的痛苦、负担和损失。但是中风是可以预防和推迟发生的。中风病人的病死率与抢救是否及时有密切关系,而中风病人的致残率则与是否能得到及时合理的康复医疗、护理关系很大。因此普及中风的防治、护理和康复知识,对于降低中风发病率及致残率,恢复中风病人生活自理能力和劳动能力具有重要意义。

本书详细介绍了中风的一般概念、预防、诊断、治疗、护理和康复知识,旨在帮助人们进一步认识中风的发生及发展;帮助人们利用现有的技术,使中风病人获得全面的治疗、护理和康复。本书不仅适宜于中风病人及其家属阅读,而且可供中风高危人群——高血压、糖尿病、高脂血症及心脏病等病人及家属参阅。

由于编者水平所限,书中难免出现错漏与不妥之处,恳请广大读者批评指正。

编 者

2005 年 6 月

目 录

第一章 中风的基本知识

- 一、中风的概念..... (1)
- 二、中风的类型和范围..... (1)
- 三、中风的发病状况..... (2)
- 四、中风的“四高一多”的特征..... (2)
- 五、大脑的结构与功能..... (3)
- 六、大脑的优势半球..... (3)
- 七、脑部血液供应的特点..... (4)
- 八、脑出血的概念..... (4)
- 九、蛛网膜下隙出血的概念..... (4)
- 十、脑梗死的概念..... (5)
- 十一、脑血栓形成的概念..... (5)
- 十二、脑血栓形成与脑栓塞的区别..... (6)
- 十三、脑软化的概念..... (6)
- 十四、多发性脑梗死的概念..... (6)
- 十五、血管性痴呆的概念..... (7)
- 十六、腔隙性脑梗死的概念..... (7)
- 十七、小中风的概念..... (7)
- 十八、意识障碍的临床分级..... (8)
- 十九、中风常见的病理反射..... (9)
- 二十、中风常见的并发症..... (9)
- 二十一、脑疝的概念..... (10)
- 二十二、三偏综合征..... (10)
- 二十三、脑死亡的概念..... (11)
- 二十四、植物人的概念..... (11)
- 二十五、去脑强直的概念..... (12)

二十六、闭锁综合征的概念	(12)
二十七、肩-手综合征	(12)
二十八、中风失语的类型	(13)
二十九、无症状性脑中风	(14)
三十、混合性中风	(14)

第二章 环境、生活方式与中风

一、年龄与中风	(16)
二、性别与中风	(16)
三、遗传与中风	(17)
四、肥胖与中风	(17)
五、饮食与中风	(17)
六、饮酒与中风	(19)
七、吸烟与中风	(19)
八、气候变化与中风	(20)
九、情绪与中风	(21)
十、性格与中风	(21)
十一、过劳与中风	(22)
十二、体位变化与中风	(22)
十三、脑力劳动与中风	(22)
十四、环境与中风	(23)

第三章 疾病与中风

一、高血压与中风	(24)
二、高血压导致脑出血的机制	(24)
三、脑动脉硬化与中风	(25)
四、心脏病与中风	(25)
五、糖尿病与中风	(26)
六、血脂异常与中风	(26)
七、血液病与中风	(27)
八、睡眠呼吸暂停综合征与中风	(29)

九、外伤与中风	(29)
第四章 中风的预防	
一、中风预防的重要性	(31)
二、“中风预报”是否准确	(31)
三、中风的危险因素	(32)
四、中风的诱发因素	(33)
五、出血性中风的危险因素	(33)
六、缺血性中风的危险因素	(34)
七、中风的一、二、三级预防	(34)
八、中风的综合预防	(35)
九、预防中风的“三个半分钟”和“三个半小时”	(37)
十、警惕缺血性中风的复发	(37)
十一、控制血压,预防中风	(38)
十二、控制血糖,预防中风	(39)
十三、延缓脑动脉硬化防中风	(40)
十四、治疗心脏病,预防中风发作	(40)
十五、调控血脂,预防中风	(40)
十六、控制肥胖,预防中风	(41)
十七、调控饮食,预防中风	(41)
十八、经常饮茶,预防中风	(43)
十九、合理饮水,预防中风	(44)
二十、戒烟限酒,预防中风	(44)
二十一、疏通大便,预防中风	(45)
二十二、防御寒冷,预防中风	(46)
二十三、调整情绪,预防中风	(46)
二十四、加强体育锻炼,预防中风	(46)
二十五、预防中风复发	(47)
二十六、控制小中风发作	(48)
二十七、预防药源性中风	(48)

第五章 各类中风的症状特点

- 一、中风的先兆征象····· (50)
- 二、中风的临床表现····· (51)
- 三、脑出血远期前驱综合征····· (51)
- 四、脑出血急性期的临床表现····· (51)
- 五、脑出血常见的部位及临床表现····· (52)
- 六、脑出血恢复期的临床表现····· (54)
- 七、脑出血后遗症期的临床表现····· (55)
- 八、蛛网膜下隙出血的临床表现····· (55)
- 九、急性脑梗死的分类····· (56)
- 十、脑血栓形成的临床特点····· (57)
- 十一、脑栓塞的临床表现····· (58)
- 十二、脑血栓和脑栓塞有什么区别····· (59)
- 十三、分水岭脑梗死的临床特点····· (60)
- 十四、出血性脑梗死的临床特点····· (60)
- 十五、腔隙性脑梗死的临床特点····· (60)
- 十六、无症状性脑梗死的临床表现····· (61)
- 十七、小中风的临床表现····· (62)

第六章 中风的辅助检查与诊断

- 一、中风病人的神经病学检查····· (64)
- 二、中风急性期需做的化验检查····· (65)
- 三、中风病人的心电图检查····· (65)
- 四、中风病人的胸部 X 线检查····· (66)
- 五、中风病人的 CT 检查····· (66)
- 六、中风病人脑出血量的计算方法····· (67)
- 七、中风病人 CT 检查前注意事项····· (67)
- 八、中风病人的 MRI 检查····· (67)
- 九、中风病人的经颅多普勒检查····· (68)
- 十、中风病人的脑血管造影检查····· (68)

十一、中风病人的脑电图检查	(68)
十二、中风病人的脑电地形图检查	(69)
十三、中风病人的脑脊液检查	(69)
十四、中风病人腰穿检查注意事项	(70)
十五、中风病人血液流变学检查	(70)
十六、中风的诊断依据	(71)
十七、中风的诊断要求	(71)
十八、各类中风的诊断要点	(72)
十九、特殊类型中风的诊断要点	(73)
二十、血管性痴呆的诊断标准	(74)
第七章 中风病人的预后	
一、中风病人的寿命	(75)
二、脑血栓形成后血管能否再通	(75)
三、脑出血的预后	(76)
四、蛛网膜下隙出血的预后	(76)
五、脑梗死的预后	(77)
六、短暂性脑缺血发作的预后	(78)
七、影响中风康复的因素	(78)
八、影响语言康复的主要因素	(80)
九、肢体功能恢复的预测	(80)
第八章 中风常见的并发症	
一、中风的并发症	(82)
二、中风急性期并发症	(82)
三、中风急性期后并发症	(85)
第九章 中风急性期的治疗	
一、如何进行中风的院前急救处理	(87)
二、中风病人应抓紧时间送医院	(88)
三、脑出血病人运送途中的注意事项	(88)
四、脑出血急性期须采取的急救措施	(89)

五、蛛网膜下隙出血的急救处理·····	(91)
六、脑梗死的急救措施·····	(92)
七、腔隙性脑梗死的治疗·····	(93)
八、中风病人的手术治疗·····	(93)
九、缺血性中风急性期的溶栓治疗·····	(94)
十、缺血性中风的三阶段治疗方案·····	(95)
十一、缺血性中风的介入治疗·····	(96)
十二、治疗缺血性中风的常用药物及其利弊·····	(97)
十三、中风病人发热的处理·····	(98)
十四、中风病人合并消化道出血的处理·····	(98)
十五、中风病人尿潴留的处理·····	(99)
十六、中风病人呃逆的处理·····	(99)
十七、中风病人的心理治疗·····	(100)
十八、血管性痴呆的治疗·····	(102)

第十章 中风的中医治疗

一、中风急性期的辨证施治·····	(103)
二、中经络的辨证施治·····	(104)
三、中脏腑的辨证施治·····	(105)
四、中风恢复期及后遗症期的辨证施治·····	(106)
五、中风后失语的辨证施治·····	(107)
六、中风后精神障碍的辨证施治·····	(108)
七、中风吞咽困难的辨证施治·····	(109)
八、中风后偏瘫的辨证施治·····	(109)
九、中风后智力障碍的辨证施治·····	(110)
十、治疗中风半身不遂熏洗方·····	(110)
十一、治疗中风半身不遂药酒方·····	(111)
十二、中风病人中成药的选择和服用·····	(111)
十三、治疗中风的口服中成药·····	(113)
十四、治疗中风的中药针剂·····	(117)

十五、中风病人中医验方、偏方的应用及注意事项	(121)
十六、治疗缺血性中风经验方	(121)
十七、治疗出血性中风经验方	(125)
十八、治疗蛛网膜下隙出血经验方	(128)
十九、治疗中风后遗症期经验方	(130)
二十、治疗中风言语不利经验方	(132)
二十一、治疗中风口眼喎斜经验方	(133)
二十二、治疗中风半身不遂经验方	(133)
二十三、治疗中风肢体麻木经验方	(134)
二十四、治疗小中风经验方	(134)
二十五、治疗脑动脉硬化经验方	(135)
二十六、治疗各种中风症状的经验方	(136)
二十七、中风的针刺疗法	(139)
二十八、针刺取穴方法	(140)
二十九、针刺方法	(141)
三十、针刺注意事项	(142)
三十一、针刺疗法禁忌证	(143)
三十二、中风偏瘫的针刺疗法	(143)
三十三、针刺常用腧穴定位及操作方法	(144)
三十四、灸法治疗中风	(147)
三十五、中风的按摩疗法	(147)
三十六、按摩治疗中风的几种方法	(148)
三十七、按摩治疗中风的注意事项	(149)
三十八、中风口眼喎斜按摩取穴	(149)
三十九、中风半身不遂按摩取穴	(149)
第十一章 中风的饮食疗法	
一、中风饮食治疗目的	(151)
二、中风饮食治疗原则及要求	(151)
三、中风病人“三多三少”的饮食原则	(153)

四、中风病人的饮食安排·····	(154)
五、中风病人食谱举例·····	(154)
六、中风病人怎样进补·····	(155)
七、中风病人常用的健脑食物·····	(156)
八、瘫痪病人饮食应注意的问题·····	(156)
九、预防中风食疗方·····	(157)
十、治疗中风后遗症食疗方·····	(158)

第十二章 中风康复评估

一、康复评估的目的·····	(162)
二、康复评估的内容·····	(162)
三、康复评估的方法·····	(163)
四、康复评估注意事项·····	(163)
五、意识障碍评估·····	(163)
六、中风病人的肌力评估·····	(164)
七、中风病人的肌张力评估·····	(164)
八、中风病人的关节活动范围评估·····	(165)
九、中风病人的病残程度评估·····	(165)
十、中风病人的反射评估·····	(166)
十一、中风病人的平衡评估·····	(167)
十二、中风病人的协调评估·····	(168)
十三、中风病人的步态检查·····	(168)
十四、中风病人日常生活活动能力评估·····	(169)
十五、中风病人日常生活活动能力分级·····	(170)
十六、中风病人日常生活活动常用的评估量表·····	(170)
十七、中风病人言语障碍的简易评估·····	(171)
十八、中风康复中的心理评估·····	(172)
十九、常用心理测验和评估量表·····	(172)

第十三章 中风康复治疗

一、中风康复治疗的意义·····	(174)
------------------	-------

二、康复小组	(174)
三、康复治疗的方法	(175)
四、康复治疗的时机	(175)
五、康复治疗的原则	(177)
六、中风康复运动的特点	(178)
七、康复治疗的两个内容和三个阶段	(178)
八、中风康复应注意的问题	(179)
九、运动功能障碍的康复	(180)
十、中风病人的“良姿位”训练	(181)
十一、急性弛缓期运动功能障碍的康复	(182)
十二、恢复期运动功能障碍的康复——床上活动	(184)
十三、恢复期运动功能障碍的康复 ——站立训练和步行训练	(185)
十四、中风病人的平衡训练	(185)
十五、中风病人坐位平衡训练	(186)
十六、中风病人站立位平衡训练	(187)
十七、中风病人被动运动和主动运动	(188)
十八、中风病人肌力练习和关节练习	(189)
十九、中风病人康复期各主要关节的锻炼	(189)
二十、中风病人后遗症期康复措施	(192)
二十一、偏瘫病人的家庭按摩	(194)
二十二、中风病人每天训练计划	(195)
二十三、中风病人的高压氧疗法	(196)
二十四、中风病人的吞咽功能训练	(197)
二十五、中风病人的语言训练	(197)
二十六、中风病人感觉障碍的康复	(198)
二十七、中风病人认知障碍的康复	(199)
二十八、中风病人精神情绪障碍的康复	(201)
二十九、中风病人心理和行为障碍的康复	(202)

三十、集体疗法在中风病人心理康复中的作用·····	(202)
三十一、中风病人并发症和某些特殊问题的处理·····	(203)
三十二、中风康复治疗中的作业疗法·····	(204)
三十三、中风病人功能性作业疗法·····	(205)
三十四、中风病人常用康复器具·····	(205)
三十五、方便残疾者使用的无障碍设施·····	(207)

第十四章 中风病人康复护理

一、中风病人康复护理的作用·····	(209)
二、中风病人康复护理的内容·····	(209)
三、偏瘫病人的体位护理·····	(210)
四、瘫痪病人肢体的护理·····	(211)
五、中风病人呼吸道的护理·····	(212)
六、中风病人的皮肤护理·····	(213)
七、褥疮的临床分期·····	(214)
八、预防褥疮采用的措施·····	(214)
九、中风病人的口腔护理·····	(215)
十、中风病人的肠道护理·····	(216)
十一、中风病人膀胱及尿道的护理·····	(217)
十二、中风病人吞咽困难的护理·····	(218)
十三、中风病人鼻饲的护理·····	(219)
十四、中风病人意识障碍的护理·····	(220)
十五、中风病人高热的护理·····	(221)
十六、中风病人呃逆的护理·····	(221)
十七、中风病人发生癫痫的处理·····	(222)
十八、中风病人出现躁动或精神症状的处理·····	(223)
十九、中风病人的心理护理·····	(224)
二十、中风后遗症的护理·····	(224)
二十一、中风病人的家庭护理·····	(226)
二十二、中风偏瘫病人的家庭护理·····	(227)