



常见病自我防治丛书
CHANGJIANBING ZIWO FANGZHI CONGSHU



脑血管病 自我防治

陈长青 主编



金盾出版社

常见病自我

脑血管病自我防治

主 编

陈长青

副主编

赵凤兰 戴建宁 马英奎

编著者

赵凤兰 戴建宁 陈长青 马英奎

刘云峰 杨潮萍 李 英 王鹏升

黄 杰 许化恒

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书分为脑血管病基础知识、临床表现、辅助检查、急救和治疗、护理、康复、预防 7 个部分,以问答形式介绍了脑血管病的自我防治知识。内容丰富,科学实用,可操作性强,是脑血管病患者及其家庭成员的必备读物,也可作为基层医务人员的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

脑血管病自我防治/陈长青主编. —北京:金盾出版社,
2002.9

(常见病自我防治丛书)

ISBN 7-5082-1984-8

I. 脑… II. 陈… III. 脑血管疾病-防治-问答 IV.
R743-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 042489 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京瑞兴印刷有限公司

正文印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:4.5 字数:122 千字

2003 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

印数:15001—26000 册 定价:5.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

脑血管病是中老年人的常见病、多发病。近年来,其发病率呈上升趋势。据调查,我国每年新发生脑血管病患者约 200 万人。脑血管病发病快,恢复慢,易复发,致残率高,严重者可危及生命。此病常给患者造成很大痛苦,给家庭带来不幸,也增加了社会负担。为了便于早期预防,及时治疗,科学进行康复训练,减少致残率,提高患者生活质量,我们参考了许多有关资料,并结合多年的临床经验,编写了《脑血管病自我防治》一书。

本书分为 7 个部分,以问答形式介绍了脑血管病的基础知识、临床表现、辅助检查、急救和治疗、护理、康复、预防等内容。特别是对脑血管病患者的护理措施、食物疗法、运动锻炼及康复调养等,都是在家中可以做到且有效的防治措施,有助于患者早日恢复健康。本书内容丰富,科学实用,可操作性强,适合脑血管病患者及其家庭成员阅读,也可作为基层医务工作者参考用书。

由于作者水平所限,书中难免有疏漏之处,恳请读者指正。本书编写过程中参考了一些资料,在此谨向有关作者表示衷心感谢!

陈长青

2002 年 5 月

目 录

一、脑血管病基础知识

1. 什么是脑血管病? (1)
2. 什么是中风? (2)
3. 为什么说脑血管正常供血是大脑的动力源泉? (2)
4. 脑是怎样供血的? (3)
5. 脑动脉有哪些解剖特点? (4)
6. 为什么说脑血管病是严重危害人类健康的疾病? (4)
7. 中风是怎样发生的? (5)
8. 吸烟与中风有关吗? (6)
9. 饮酒与中风有关吗? (7)
10. 年龄与中风有关吗? (7)
11. 性别与中风有关吗? (8)
12. 肥胖与脑血管病有关吗? (8)
13. 脑血管病会遗传吗? (9)
14. 为什么说高血压是引起中风的首要危险因素? (9)
15. 为什么血压过低也会引起中风? (10)
16. 为什么糖尿病患者易发生中风? (10)
17. 为什么心脏病患者易发生中风? (11)
18. 高脂血症与中风有关吗? (12)
19. 血粘滞度高会引起中风吗? (12)
20. 为什么说脑动脉硬化是中风发病的基础? (13)

21. 颈椎病与中风有关吗？	(13)
22. 中风有季节性吗？	(14)
23. 为什么脑梗死多于清晨发生？	(14)
24. 情绪激动与用力过猛也能诱发中风吗？	(15)
25. 口服避孕药与中风有关吗？	(16)
26. 血管性痴呆的危险因素有哪些？	(16)

二、脑血管病的临床表现

27. 什么是短暂性脑缺血发作？有哪些表现？	(17)
28. 为什么要重视短暂性脑缺血？	(19)
29. 老年人突然出现眩晕是怎么回事？	(19)
30. 突然出现肢体麻木是中风的先兆吗？	(20)
31. 脑血管病患者突然讲不出话来是怎么回事？	(20)
32. 老年人突然跌倒是怎么回事？	(21)
33. 为什么头痛突然加剧可能是脑血管病的先兆？	(21)
34. 怎样根据头痛程度和性质来判断脑血管病？	(22)
35. 脑血栓形成是怎么回事？	(22)
36. 脑血栓形成有哪些表现？	(23)
37. 脑栓塞是怎么回事？	(25)
38. 脑血栓与脑栓塞有什么区别？	(26)
39. 什么是腔隙性脑梗死？	(27)
40. 脑梗死后出血是怎么回事？	(28)
41. 什么是高血压脑病？有哪些表现？	(29)
42. 高血压性脑出血是怎样发生的？	(30)
43. 脑出血常发生在哪些部位？有哪些表现？	(31)
44. 脑梗死是否都比脑出血预后好？	(32)
45. 影响脑出血预后有哪些因素？	(33)

46. 什么是脑血管病先兆？	(34)
47. 中风发病前有哪些先兆征象？	(35)
48. 什么是三偏综合征？有哪些表现？	(35)
49. 脑血管病患者为什么常出现语言不清？	(36)
50. 脑血管病患者为什么会出现吞咽困难？	(37)
51. 口歪都是中风吗？	(38)
52. 中风一定会瘫痪吗？	(39)
53. 蛛网膜下腔出血是怎么回事？	(39)
54. 蛛网膜下腔出血有哪些表现？	(40)
55. 蛛网膜下腔出血为什么容易再出血？	(41)
56. 蛛网膜下腔出血后为什么容易发生脑血管痉挛？	(42)
57. 蛛网膜下腔出血为什么会合并脑积水？	(42)
58. 颅内动脉瘤是怎么回事？	(43)
59. 脑血管畸形是怎么回事？	(44)
60. 脑血管淀粉样变是怎么回事？	(45)
61. 皮质下动脉硬化性脑病是怎么回事？	(45)
62. 血管性痴呆是怎么回事？	(46)
63. 血管性痴呆有哪些表现？	(47)
64. 脑萎缩是怎么回事？	(48)
65. 中风患者为什么颅内压会增高？	(48)
66. 什么是脑疝？脑血管病引起的脑疝有几种？	(49)
67. 小脑幕疝有哪些表现？	(49)
68. 枕骨大孔疝有哪些表现？	(50)
69. 脑血管病患者为什么会出现脑疝？	(51)
70. 什么样的中风患者会发生昏迷？	(51)
71. 为什么有的中风病情发展迅速？	(52)
72. 什么叫植物人？有哪些表现？	(52)

73. 怎样判断脑死亡？	(53)
74. 闭锁综合征是怎么回事？	(54)
75. 中风后为什么血压可能会升高？	(54)
76. 中风后为什么有些患者血糖会升高？	(55)
77. 重症脑出血患者为什么会出现消化道出血？	(56)
78. 为什么中风患者容易并发肺部感染？	(56)
79. 中风患者发热预示着什么？	(57)
80. 什么是脑心综合征？	(57)
81. 有的中风患者为什么呃逆不止？	(58)
82. 为什么有些中风患者会出现排尿困难？	(59)
83. 为什么脑血管病患者会出现癫痫？	(60)

三、脑血管病的辅助检查

84. 中风患者为什么要做腰椎穿刺？	(61)
85. 中风患者的脑脊液有何特点？	(61)
86. 腰椎穿刺检查脑脊液正常是不是就没有脑出血？	(62)
87. 什么叫CT扫描？	(63)
88. 脑CT检查正常能否排除中风可能？	(64)
89. 脑梗死的CT检查表现有哪些？	(65)
90. 怎样根据CT检查来估计出血量？	(66)
91. 什么叫磁共振成像检查？	(66)
92. 脑血管造影对诊断中风有何意义？	(67)
93. 数字减影血管造影对诊断中风有何意义？	(68)
94. 超声多普勒检查对诊断中风有何意义？	(69)
95. 脑电图检查对诊断中风有何意义？	(69)
96. 脑血管病患者为什么要检查心电图？	(70)
97. 脑血管病急性期须做哪些化验检查？	(70)

四、脑血管病的急救和治疗

98. 突然发生脑血管病家属应当怎么办? (72)
99. 运送中风患者时应注意哪些事项? (72)
100. 脑血管病患者合并发热怎么办? (73)
101. 脑血管病患者合并上消化道出血怎么办? (74)
102. 应如何治疗脑血管病患者的呃逆? (75)
103. 如何处理脑血管病患者尿潴留? (76)
104. 脑血管病患者大便干燥怎么办? (76)
105. 如何处理脑血管病合并高血糖? (77)
106. 脑血管病患者发生癫痫怎么办? (77)
107. 怎样防治脑血管病患者的下肢静脉血栓形成? (79)
108. 急性脑血管病患者出现躁动不安、失眠怎么处理?
..... (80)
109. 如何治疗短暂性脑缺血发作? (81)
110. 血液稀释疗法对中风有效吗? (82)
111. 中风后继发癫痫怎么办? (83)
112. 针灸治疗中风有效吗? (83)
113. 血管性痴呆有哪些治疗药物? (84)
114. 脑血栓形成的治疗措施有哪些? (85)
115. 脑梗死患者何时使用血管扩张剂? (87)
116. 蛛网膜下腔出血患者如何合理使用止血剂? (87)
117. 蛛网膜下腔出血患者出现脑血管痉挛时如何治疗?
..... (88)
118. 中风患者怎样合理使用脱水剂? (88)
119. 甘露醇降颅压的作用机制是什么? (89)
120. 蛛网膜下腔出血与脑出血的治疗有哪些不同? (90)

121. 脑出血应进行哪些内科治疗? (91)
122. 哪些脑血管病可以用手术治疗? (92)
123. 溶栓治疗脑梗死有哪些适应证及禁忌证? (93)
124. 哪些因素可影响溶栓治疗脑梗死的效果? (94)
125. 溶栓治疗可能出现哪些并发症? (95)

五、脑血管病的护理

126. 什么是褥疮? 怎样预防褥疮的发生? (97)
127. 褥疮分为几期? (98)
128. 脑血管病患者发生褥疮怎么办? (98)
129. 如何护理中风急性期患者? (99)
130. 蛛网膜下腔出血患者的护理应重点注意什么? (100)
131. 脑血管病患者出现高热时应该怎样护理? (101)
132. 中风患者如何进行口腔护理? (102)
133. 怎样做好中风患者的心理护理? (103)
134. 中风患者精神失常应该如何护理? (103)
135. 中风患者尿失禁时怎样护理? (104)
136. 中风患者尿潴留时怎样护理? (104)
137. 中风患者为什么要保持大便通畅? (105)
138. 如何使中风患者保持大便通畅? (105)
139. 中风患者大便失禁应如何护理? (106)
140. 留置导尿管持续引流应该怎样护理? (106)
141. 怎样帮助吞咽困难的中风患者进食? (107)
142. 中风患者在饮食上应该注意什么? (108)
143. 怎样安排中风患者的饮食? (109)
144. 瘫痪患者的饮食调养应注意什么? (110)
145. 中风患者如何选择食物? (111)

- 146. 中风患者的常用食物有哪些? (111)
- 147. 中风患者恢复期饮食有哪些禁忌? (113)
- 148. 什么叫管喂饮食? (114)
- 149. 怎样配制管喂饮食? (114)
- 150. 管喂饮食有哪些注意事项? (115)

六、脑血管病的康复

- 151. 为什么要强调脑血管病的康复训练? (117)
- 152. 脑血管病的康复治疗原则是什么? (118)
- 153. 中风患者在康复过程中应注意什么? (119)
- 154. 中风患者的康复治疗应从什么时候开始? (119)
- 155. 如何帮助中风患者尽早康复? (120)
- 156. 中风患者被动运动时应注意什么? (121)
- 157. 中风患者怎样进行主动运动? (122)
- 158. 偏瘫患者卧床期如何进行康复治疗? (122)
- 159. 偏瘫患者离床期如何进行康复训练? (123)
- 160. 偏瘫患者步行期如何进行康复训练? (124)
- 161. 偏瘫患者在什么情况下不能进行步行锻炼? (125)
- 162. 偏瘫患者在步行锻炼时如何防止跌倒? (126)
- 163. 中风患者怎样选择和使用拐杖? (126)
- 164. 中风患者怎样选择和使用手杖? (127)
- 165. 中风患者怎样使用轮椅? (128)
- 166. 中风患者使用轮椅有何优缺点? (129)
- 167. 弛缓性瘫痪患者如何进行康复治疗? (130)
- 168. 痉挛性瘫痪患者如何进行康复训练? (131)
- 169. 中风患者舌肌瘫痪怎样进行康复训练? (131)
- 170. 帮助中风患者恢复上肢功能有何意义? (133)

171. 如何帮助中风患者恢复上肢的功能?	(133)
172. 语言功能康复训练的原则是什么?	(134)
173. 中风患者语言功能康复训练的方法有哪些?	(135)
174. 中风患者膀胱功能康复治疗的方法有哪些?	(137)
175. 怎样帮助中风患者进行心理康复?	(138)
176. 中风患者记忆康复有哪几种方法?	(139)
177. 运动性失语患者怎样进行康复训练?	(140)
178. 感觉性失语患者怎样进行康复训练?	(141)
179. 混合性失语患者怎样进行康复训练?	(141)
180. 中风患者吞咽困难如何进行康复治疗?	(142)
181. 中风患者康复期的生活应如何调理?	(142)
182. 怎样为血管性痴呆患者进行家庭康复?	(143)
183. 按摩对中风患者的康复有效吗?	(144)
184. 对中风患者如何进行按摩?	(145)
185. 适用于中风患者的按摩手法有哪些?	(146)
186. 中风偏瘫患者怎样进行自我按摩?	(147)

七、脑血管病的预防

187. 中风可以预防吗?	(148)
188. 怎样预防中风?	(148)
189. 预防中风的关键在哪里?	(149)
190. 为什么说心理健康可以预防中风?	(150)
191. 心理健康的标准是什么?	(151)
192. 怎样预防中风后复发?	(151)
193. 预防中风为什么要强调预防动脉硬化?	(152)
194. 怎样防治动脉硬化?	(153)
195. 怎样防治高血压?	(153)

196. 如何消除中风的诱发因素? (155)
197. 体育锻炼对预防中风有何好处? (155)
198. 为什么生活规律是预防中风的重要条件? (156)
199. 怎样从饮食调养方面预防中风? (156)
200. 常饮牛奶对预防中风有何好处? (157)
201. 脑血管病患者为什么要戒烟戒酒? (157)
202. 阿司匹林能预防缺血性中风吗? (158)
203. 预防中风的综合措施应包括哪些? (159)
204. 中风预测有何意义? (160)
205. 哪些人需要进行中风预测? (160)
206. 目前可应用哪些检查项目预测中风? (161)

一、脑血管病基础知识

1. 什么是脑血管病？

脑血管病是由各种血管源性病因引起的脑部疾病的总称。该病是临床神经内科最常见的疾病，其致死率、致残率极高，与癌症、心血管病同是目前危害人类健康的三大杀手。其病因可概括为两大类：

一是心血管系统和其他系统或器官的病损，累及脑部血管和循环功能，如动脉粥样硬化、高血压性动脉改变、糖尿病、心源性栓塞及炎症感染、血液病等导致或伴发脑部血管的狭窄、闭塞，使脑部缺血，或因血管病损破裂而出血。二是颅内血管本身发育异常、创伤、肿瘤等，如先天性颅内动脉瘤、脑动脉畸形、血管源性或其他颅内肿瘤等所致。

临床上第一大类病因更为多见。由此可见，脑血管病多是全身疾病的局部表现，应该从整体观点来进行研究和防治。

临床上又常将脑血管病分为急性和慢性两种类型。急性脑血管病是一组突然起病的脑血液循环障碍性疾病，表现为局灶性神经功能缺失，甚至伴发意识障碍，称为脑血管意外或中风。主要病理过程为脑梗死、脑出血和蛛网膜下腔出血，可单独或混合存在，亦可反复发作。慢性脑血管病是指脑部因慢性的血供不足，导致脑代谢障碍和功能衰退。其症状隐袭，进展缓慢，如脑动脉粥样硬化、血管性痴呆等。

2. 什么是中风?

脑血管意外也叫做脑卒中,俗称中风。它是由于脑部血液循环发生急性障碍所导致的脑部的血管疾病。中风一般分为两大类:缺血性中风和出血性中风。缺血性中风是由于脑动脉本身的病变导致某一支脑血管管腔狭窄,血栓形成或随血流带来的栓子堵塞血管,使血流完全闭塞。这类脑血栓形成或脑栓塞引起的缺血性中风约占中风总数的70%左右。出血性中风是由于高血压、脑动脉粥样硬化、脑血管畸形等导致脑血管破裂出血,使脑组织损害。这类脑出血和蛛网膜下腔出血约占中风总数的30%左右。

3. 为什么说脑血管正常供血是大脑的动力源泉?

大脑管理着人的运动、语言、感觉、思维等,也就是说,人们的聪明才智都是脑细胞活动的结果。大脑几乎无葡萄糖和氧的储备,因此只有连续不断地向脑组织运送血液才能维持大脑的正常功能。成人脑重量1400克左右,占体重的2%~3%,每分钟应有750毫升~1000毫升血液从脑部流过,占心脏总输出量的15%~20%。如果供应脑组织的血流量减少,就会出现头晕、恶心、心悸等症状。如果供应脑组织的血流中断,大脑电波的活动便很快消失。如果脑缺血30秒钟,脑细胞的正常活动就会受损,缺血2分钟脑细胞代谢停止,缺血5分钟神经细胞严重受损,就会出现大脑功能障碍,缺血10~15分钟小脑出现永久性损害,20~30分钟后呼吸、心跳中枢将出现永久性损害——脑死亡。所以说,脑血管正常供血是脑功能的基本保证,是大脑的动力源泉。

4. 脑是怎样供血的？

脑供血的特点有四：①供血动脉来自左右颈内动脉和椎动脉，通过颅底骨孔道进入颅内，先在脑底形成一特殊结构——脑底动脉环，使来自左右前后的动脉互相沟通，然后才进入脑内，从而保证了脑供血的稳定。②颅内动脉并无相应静脉伴行，且脑静脉与颈静脉之间有静脉窦，此为脑内独有。③血管变异较多，特别是椎基底动脉系统，因此临床症状与体征也就较复杂、多样。④供应脑表面的动脉与深部的动脉也不一样，前者多吻合支，后者少，故后者如患病易发生缺血或栓塞。

供应脑部血液的血管为颈内动脉和椎动脉。颈内动脉有左右两条，它由颈总动脉分出，进入颅腔内分出眼动脉、后交通动脉、脉络膜前动脉、大脑前动脉和大脑中动脉，供应眼部及大脑半球前 $3/5$ 部分（包括半球前部的额叶、两侧颞叶上部的顶叶和深部的基底节等）的血液。椎动脉由两侧锁骨下动脉发出，经由枕骨大孔进入颅腔内，于脑桥下缘，两侧的椎动脉合并成为一条基底动脉，继续向前行至中脑处分成两条大脑后动脉，供应大脑半球后 $2/5$ 部分（包括位于半球后部的枕叶、半球两侧的颞叶下面及半球深部的丘脑等）的血液，椎-基底动脉在颅内行程中尚先后发出小脑后下动脉、小脑前下动脉、脑桥支、内听动脉、小脑上动脉等，供应小脑和脑干，并且大脑前动脉两侧间由前交通动脉、两侧颈内动脉与大脑后动脉间由后交通动脉连接起来构成脑底动脉环。当此环的某一处血供减少或闭塞时，可互相调节血液供应。此外，颈内动脉与供应颅外头面部血液的颈外动脉间也有分支的吻合，椎动脉与颈外动脉的末梢分支间有多处吻合，在某一主要供血动脉闭塞时，可提供一定程度的侧支循环。供应脑深部的穿动脉，又

叫中央支,虽也有吻合支,但都很细,因此深部动脉闭塞时,此吻合支常不足以使脑组织避免缺血,从而发生脑组织的坏死,称脑梗死。

5. 脑动脉有哪些解剖特点?

脑动脉的解剖特点有:首先,脑动脉的管壁结构与机体其他部位的血管不同,脑动脉的内膜层厚,有发达的内弹力膜、内中层及外弹力膜,因此脑动脉几乎没有血管搏动,这样可以避免由于血管搏动而影响脑功能。其次,脑动脉没有相应静脉伴行。另外,大脑实质内的小动脉在结构上不同于身体其他部位的小动脉,具有保护功能的弹力纤维较少,动脉管壁的平滑肌也较少。因此,它能承受的动脉内压变化较小,加之这些小动脉外边是柔软的脑组织,不像全身其他动脉周围有坚硬的骨骼、韧性较高的肌肉或其他组织,可以保护动脉。总之,脑实质内的动脉缺少强有力的保护,所以容易受损害,尤其当血流发生急剧变化时。

6. 为什么说脑血管病是严重危害人类健康的疾病?

(1)发病率高:据统计,我国大约每年有 200 多万人发生脑血管病。日本是脑血管病发病率最高的国家之一,每年每 10 万人中就有 290 人发生脑血管病。该病主要发生于中老年人,其发病率随年龄增长呈陡直上升。

(2)死亡率高:脑血管病是目前导致人类因病死亡的三大类疾病之一,另两大类为恶性肿瘤和冠心病。在日本,脑血管病为总死亡原因的第 1 位,在我国各地则为各种死因的第 1 位或第 2 位。据推算,我国每年死于脑血管病的人约有 100 万以上。脑血管病病死率约 45%,而且脑血管病死亡率随年龄