



常见疾病防与治丛书

NAOXUEGUANBING FANGYUZHI

脑血管病

脑血管病，发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高、并发症多！而目前对其尚无特别有效的治疗方案。针对该病，根本出路在于预防！摒弃不健康的生活方式，注重饮食防治、合理运动并采用有效的中西医治疗经验，有助于远离脑血管病的威胁。

防与治



● 丛书总主编：谢英彪 / 本书主编：林傲梵 谢英彪



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

中国脑血管病防治指南

NAOHUIGUANBING FANGYUZH

脑血管病

脑血管病是危害人类健康的主要疾病之一，其发病率高、致残率高、死亡率高。本指南旨在为临床医生提供最新的诊疗建议，以提高诊疗水平，改善患者预后。

防治



中国脑血管病防治指南 2022 年修订版 中国脑血管病防治指南 2022 年修订版

中国脑血管病防治指南



常见疾病防与治丛书

NAOXUEGUANBING FANGYUZHI

脑血管病

脑血管病，发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高、并发症多！而目前对其尚无特别有效的治疗方案。针对该病，根本出路在于预防！摒弃不健康的生活方式，注重饮食防治、合理运动并采用有效的中西医治疗经验，有助于远离脑血管病的威胁。

防与治



- 丛书总主编：谢英彪 / 本书主编：林傲梵 谢英彪
- 编著：黄志坚 刘欢团 颜晓东 刘金洪 徐贞勇



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

脑血管病是指由各种原因引起脑动脉系统与静脉系统的病理改变所造成的疾病,具有发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高、并发症多等特点。目前,对脑血管病治疗还没有特别有效的方法,降低脑血管病发病率和病死率的根本出路在于预防。本书从对脑血管病的认识谈起,主要介绍了脑血管病的科学养生、饮食防治、合理运动、心理调适以及中西医防治等方面的内容,是一本适合大众阅读的健康教育读物。

图书在版编目(CIP)数据

脑血管病防与治 / 林傲梵, 谢英彪主编. — 西安: 西安交通大学出版社, 2010. 1
(常见疾病防与治丛书)
ISBN 978 - 7 - 5605 - 3362 - 9

I. 脑… II. ①林… ②谢… 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(2009)第 224319 号

书 名 脑血管病防与治
丛书总主编 谢英彪
本书主编 林傲梵 谢英彪
责任编辑 吴 杰 王华丽

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 陕西奇彩印务有限责任公司

开 本 727mm×960mm 1/16 彩页 1 页 印张 10 字数 122 千字
版次印次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5605 - 3362 - 9/R · 79
定 价 22.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtupress@163.com

版权所有 侵权必究

常见疾病防与治丛书

编委会名单

主 编：谢英彪

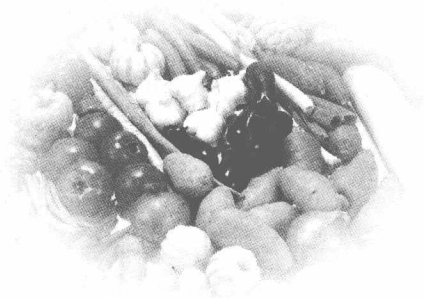
副主编：王金勇 林傲梵 林秉汉

编 委：（以姓氏笔画为序）

冉颖卓 张金浩 张雪真

金黑鹰 姚奉文 徐 蕾

唐暮白 聂 宏



『医者当须先洞晓病原，
知其所犯，
以食治之；
食乃不愈，
然后命药。』

——唐代大医学家孙思邈



脑血管病是指由各种原因引起的脑动脉系统与静脉系统发生病理改变所造成的疾病。它是一种危害人体健康、威胁生命、影响劳动力的常见病和多发病。在这类疾病中，以脑动脉系统疾病最常见，其病情特点是发病急、变化快、病情重、危险性大。由于脑部血液循环障碍直接影响脑组织，致使脑细胞发生功能紊乱或不可逆性病变。患者常出现头痛、头晕、呕吐、意识障碍，严重时可出现失语、偏瘫、大小便失控等症状和体征，重者可致死亡。

我国是一个脑血管病发病率较高的国家，据调查，我国脑血管病的发病率居高不下，并且随着老龄化社会的到来，其发病率有进一步升高的趋势。脑血管病的发病具有发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高、并发症多的特点，对人体健康的危害程度较严重。

脑血管病多发于高血压病患者、糖尿病患者、心脏病患者、脑动脉硬化患者、脾气急躁的人、有脑血管病家族史的人、吸烟饮酒多的人、血液黏稠度增高者、邻近大血管有病变者、胆固醇水平过低者及有短暂性脑出血发作史者。目前对脑血管病治疗还没有特别有效的方

法，降低脑血管病发病率和病死率的根本出路在于预防。

我们组织了长期在临床第一线的有关医学专家和医学科普作家共同编写了这本《脑血管病防与治》，其目的正是希望人们从生活的方方面面关注脑血管病，摒弃不健康的生活方式，改变不良的生活陋习，打造良好的生活环境，培育健康的生命，以提高生命的质量。本书从对脑血管病的认识谈起，主要介绍了脑血管病患者的科学养生、饮食防治、合理运动、心理调适以及中西医防治等方面的内容，是一本适合大众阅读的健康教育读物。

本书内容通俗易懂，文字轻松活泼，将知识性、趣味性、科学性和可读性较好地结合，可满足不同文化层次、不同职业、不同年龄读者的需求，也可供基层临床医护人员参考。

愿《脑血管病防与治》成为您和您的家人防治脑血管病的良师益友。

C 目录

Contents

1. 认识脑血管病



什么是脑血管病	001
脑血管病发病有何危害	002
短暂性脑缺血发作有何表现	003
什么是脑动脉血栓形成	004
什么叫动脉硬化性脑梗死	006
血压偏低也可能发生脑梗死吗	006
什么是青壮年脑梗死	008
什么是腔隙性脑梗死	008
哪些人易患脑梗死	009
什么是脑出血	010
什么是蛛网膜下腔出血	011
脑血管病有哪些信号	012
脑血管病偏爱哪些人	013
脑血管硬化后为什么易痴呆	014

年龄是脑血管病的危险因素吗	015
性别和种族是脑血管病的危险因素吗	016
家族史和个人史也是脑血管病的危险因素吗	017
动脉硬化是脑血管病的危险因素吗	018
高血压病是脑血管病的危险因素吗	019
心脏病是脑血管病的危险因素吗	020
糖尿病是脑血管病的危险因素吗	020
高脂血症是脑血管病的危险因素吗	022
吸烟和酗酒是脑血管病的危险因素吗	022
药物是脑血管病的危险因素吗	024
气候变化和时间是脑血管病的危险因素吗	025
情绪激动是脑血管病的危险因素吗	026
饮食习惯改变是脑血管病的危险因素吗	026
饮浓茶是脑血管病的危险因素吗	028
无症状颈动脉狭窄是脑血管病的危险因素吗	028
如何诊断急性脑血管病	029
诊治脑血管病有哪些要点	030
如何检查判断脑血管病患者的嘴歪舌偏	031

2. 科学养生防治脑血管病



脑血管病患者如何家庭护理	033
脑血管意外如何家庭急救	034
脑血管病患者如何做好院前急救与护理	035
为什么脑血管病发作要3小时内入院	036

脑出血患者术后家庭护理要注意什么	036
脑血管病患者康复训练要注意什么	037
失语症患者如何开展康复训练	038
远离脑血管病要注意什么	039
什么是脑血管病的三级预防	040
哪些措施可预防脑血管病	041
脑血管病如何长期有效预防	042
醒后养神三分钟能防脑血管病吗	042
老人勤动嘴就能防脑血管病吗	043
头部保暖能防脑血管病吗	044
低头垂首能防脑血管病吗	045
梳头十分钟能防脑血管病吗	045
怎样预防脑出血	046
左手摇扇能防脑出血吗	047
预防脑梗死如何从日常生活做起	048
怎样预防动脉硬化性脑梗死	048
为什么睡前不喝水易得脑梗死	049
如何预防脑血管病复发	050

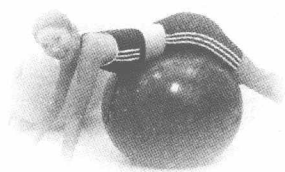
3. 饮食防治脑血管病



脑血管病患者如何饮食调养	053
哪些食物可防脑血管病	054
适合于脑血管病患者的茶饮有哪些	055

适合于脑血管病患者的主食有哪些	057
适合于脑血管病患者的菜肴有哪些	059
适合于脑血管病患者的汤羹有哪些	061
为什么说脑出血与饮酒关系紧密	063
为什么长期饱食易致脑血管硬化	064
脑血管硬化患者如何饮食调养	064
血管性痴呆症患者如何饮食调养	065
适合于血管性痴呆患者的茶饮有哪些	066
适合于血管性痴呆患者的主食有哪些	069
适合于血管性痴呆患者的菜肴有哪些	071
适合于血管性痴呆患者的汤羹有哪些	073

4. 合理运动防治脑血管病



为什么脑血管病患者康复训练很重要	075
脑血管病患者康复锻炼何时最好	076
脑血管病患者如何早期锻炼	076
防治脑血管病有哪些小动作	077
偏瘫患者练走路有什么小窍门	078
脑血管病后遗症患者如何康复锻炼	079
脑血管病后遗症患者如何做康复操	080
脑血管病后遗症患者如何做拍打操	081
晃头耸肩能防脑血管病吗	081
多做健脑操能防脑血管病吗	082

5. 心理调适防治脑血管病



脑血管病患者常见的心理反应有哪些	083
脑血管病患者心理康复措施有哪些	084
脑血管病偏瘫患者如何做好心理护理	085
脑梗死患者如何心理护理	086
为什么卒中后不能忽视情感障碍治疗	088

6. 西医防治脑血管病



什么是脑血管病的血管介入治疗	089
如何识别和急救脑血管病	090
为何脑血管病治疗不应错过“时间窗”	091
如何治疗急性脑血管病	091
急性出血性脑血管病如何进行药物治疗	092
脑出血患者不宜应用止血药的理由是什么	094
如何治疗重症脑出血	094
急性脑血管病为什么不宜急于降压	095
高血压性脑出血能否使用止血药物	096
对蛛网膜下腔出血药物治疗的原则是什么	097
急性缺血性脑血管病如何进行溶栓治疗	098
治疗缺血性脑血管病的药物有哪些	099
阿司匹林在缺血性脑血管病预防过程中有何作用	100

常用的脱水剂有哪几种	101
改善脑代谢的药物有哪些	102
常用的扩张血管药物有哪些	103
脑血管病后为何要慎用血管扩张剂	104
腔隙性脑梗死需要治疗吗	105
如何应用药物治疗短暂性脑缺血发作	105
如何治疗脑栓塞	106
脑血管病患者降压药物的使用原则有哪些	107
各期脑血管病患者血压处理的原则有哪些	107
脑血管病患者的血压降至多少合适	108
脑血管病伴血脂异常患者如何选择调脂药物	110
糖尿病性脑血管病的防治原则是什么	110
急性缺血性脑血管病如何治疗	111
怎样治疗脑动脉硬化	112
治疗脑动脉硬化的药物有哪些	113
脑血管病恢复期如何用药	114
脑血管病后抑郁症如何进行药物治疗	115
脑血管病后如何防治癫痫	116
治疗脑血管病应药物与康复并举吗	117
脑血管病患者的康复治疗原则是什么	118
哪些药物可预防脑血管病	119
怎样防止抗凝药引起的脑出血	120

7. 中医防治脑血管病



脑血管病患者如何进行中医分期治疗	121
常用于治疗脑血管病先兆的中药有哪些	122
脑血管病急性发作时的中药抢救措施有哪些	123
脑血管病患者如何进行中药分型治疗	124
脑血管病患者常用的中成药有哪些	125
治疗缺血性脑血管病的中药制剂有哪些	127
常用于治疗脑血管病的单味中药	128
脑梗死急性期如何辨证治疗	129
脑梗死患者如何辨证分型治疗	131
脑梗死患者如何应用中成药治疗	132
中医如何治疗短暂性脑缺血发作	132
哪些中药方可用于治疗脑动脉硬化症	133
脑血管病恢复期可用的中药有哪些	134
可用于治疗脑血管病后遗症的中成药有哪些	135
脑血管病患者服药要注意什么	135
如何针刺治疗脑血管病	136
脑血管病患者如何按摩治疗	137
脑血管病后遗症患者如何进行足浴治疗	138
脑血管病后遗症患者如何进行足部按摩治疗	139
脑血管病后遗症患者如何进行敷足治疗	140
脑血管病后遗症患者如何进行足部针灸治疗	142

附录1	常用骨度分寸表	143
附录2	头面、躯干部常用穴位定位表	144
附录3	四肢部常用穴位定位表	145



1

认识脑血管病



什么是脑血管病

脑血管病又称“脑血管意外”、“脑卒中”或“中风”。广义的脑血管病应包括急性脑血管病和慢性脑血管病，而临床上常讲的“脑卒中”、“中风”是指急性病变。

脑血管病是指由各种原因引起的脑动脉系统与脑静脉系统发生病理改变所造成的疾病。它是一种危害人体健康、威胁生命、影响劳动力的常见病和多发病。在这类疾病中，以脑动脉系统疾病最常见，且好发于40岁以上的中老年人，其病情特点是发病急、变化快、病情重、危险性大。由于脑的血液循环障碍直接影响脑组织，致使脑细胞发生功能紊乱或不可逆性病变。患者常出现头痛、头晕、呕吐、意识障碍，严重时可出现失语、偏瘫、大小便失控等症状和体征，重者可致死亡。

具体地说，脑血管病包括以下几类。

出血性脑血管病 ①脑出血：为最常见的出血性脑血管病，主要病因为高血压、脑动脉硬化、脑梗死、脑肿瘤、血液病、动脉炎、血管畸形等，有时应用抗凝或溶栓药不当也可引起。②蛛网膜下腔出