

家庭医生系列



朱爱华◎主编

脑是我们思想的发源地，是由神经细胞所组成的一个神经系统的控制中心，控制和协调行动（走、跑、跳等）、身体功能（心跳、血压、体温等）以及精神活动（认知、情感、记忆和学习）等，脑由颅骨保护，脑内的神经细胞依靠复杂的联系来处理传递信息。

脑血管 疾病防治300问

脑梗死是脑血管疾病中最常见的一种，发病率高，致残率高，老百姓常说的偏瘫多数都是由于脑梗死造成的。还有一种常见的脑血管疾病就是脑出血，老百姓常说的“脑溢血”多指这种病，它同样可以造成偏瘫。这两种病在严重的情况下都可以致死，是严重威胁人们生命健康的疾病，每个人的一生中都会见到这种疾病，患病者可能就在身边，也许就是亲人、同事、朋友、邻里……

中国妇女出版社



家庭医生系列



脑血管 疾病防治300问

• 朱爱华◎主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脑血管疾病防治 300 问 / 朱爱华主编. —北京:

中国妇女出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7- 80203- 899- 8

I. ①脑… II. ①朱… III. ①脑血管疾病—防治—问答

IV. ①R743.44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 229161 号

脑血管疾病防治 300 问

作 者: 朱爱华 主编

图书策划: 李 里

责任编辑: 李 里

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 160 × 230 1/16

印 张: 14

字 数: 210 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 899- 8

定 价: 22.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前

言

脑是人们思想的发源地，是由神经细胞所组成的一个神经系统的控制中心，控制和协调行动（走、跑、跳等）、身体功能（心跳、血压、体温等）以及精神活动（认知、情感、记忆和学习）等，脑由颅骨保护，脑内的神经细胞依靠复杂的联系来处理传递信息。脑是生命得以维持的中枢，也是情感的来源，还是智慧和思考的摇篮；是人体的司令部。中医学认为，“脑为髓之海，藏髓而不泻”；《素问·刺禁论》指出：“刺中心，一日死，……刺头，中脑户，入脑而死。”肯定了脑的重要地位，甚至比心更重要；脑赖气充、赖血养，无论目视、足步、掌握等都是脑神作用的结果，因此当气血充足时，人体可以正常地活动、思考、学习和创造，一旦气血不充足，脑的功能就会受影响，出现运动障碍甚至可能偏瘫卧床不起，出现语言、认知功能的减退，出现情感人格的问题。随着医学科学的发展，人们对脑的研究越来越深入，而随着生活习惯、饮食习惯和人类寿命的延长，脑病的发病率也越来越高。脑病中最常见的就是脑血管疾病，即给脑供血的血管出现问题所导致的脑病。脑血管疾病包括脑梗死、脑出血、蛛网膜下腔出血、血管性痴呆、脑动脉硬化等。

脑梗死是脑血管疾病中最常见的一种，发病率高，致残率高，老百姓常说的偏瘫多数都是由于脑梗死造成的。还有一种常见的脑血管疾病就是脑出血，老百姓常说的“脑溢血”多指这种病，它同样可以造成偏瘫，这

两种病在严重的情况下都可以致死，是严重威胁人们生命健康的疾病，每个人的一生中都会见到这种疾病，患病者可能就在身边，也许就是亲人、同事、朋友、邻里……脑血管疾病导致人的肢体运动障碍，使人丧失生活能力，对家人和社会造成了很大负担，尤其是由于疾病而经常出现的痴呆、抑郁、焦虑等精神症状，容易给亲人造成巨大的痛苦。随着生活水平的提高，饮食习惯的改变，脑血管疾病的发病年龄趋于年轻化，如果是家庭生活收入的主要成员过早患病，将给家人带来灾难性的打击，因此人们都害怕罹患脑血管疾病。脑血管疾病只有少部分先天血管畸形不能靠积极预防控制，其实大多数是由于不良的生活习惯和饮食习惯等而逐渐损害了血管功能最终导致的，是可以预防的。如果每个人都能关注自己的身体健康，充分了解脑血管疾病的预防和保健知识，做到“防微杜渐”，是可以减少脑血管病的发病率甚至使脑血管疾病不发作的，尤其是那些本身有脑血管疾病遗传基因的人们，更应该认真对待每一个可能引起疾病的危险因素，提高对脑血管疾病的知识水平，掌握科学的预防方法，将脑血管疾病防患于未然。

脑血管疾病的预防分 4 个层次。第一个层次是预防脑血管疾病的发生，也就是健康人如何能不得脑血管疾病。最重要的手段就是：培养健康的生活方式；坚持良好的饮食习惯；掌握正确的用药知识。通过这些手段可以控制危险因素，保护血管。对于那些家族中多发脑血管疾病的人来说，本身的患病概率就较一般人高，因此更要严格控制危险因素。第二个层次是积极地治疗脑血管疾病。也就是针对已经患病的患者如何治疗，积极预防并发症，保护神经功能，积极正确地进行康复治疗，避免造成严重的身体功能的损害，减低致残率，维持患者的生活能力，这个层次需要有规范的治疗和康复训练。第三个层次是预防复发，即已经患病的患者如何预防脑血管疾病的再次复发，脑血管疾病由于发病的原因是脑血管病变导致的，因此即使第一次发病经过治疗效果非常好，由于血管病变一直存在，再发脑血管疾病的概率非常高，而脑血管疾病如果反复发作，最终仍会严重影响生活质量，在这个层次中规范治疗也是重要的手段。第四个层次是预防

痴呆等精神障碍的发生，脑血管疾病后痴呆和抑郁等精神障碍也是影响生活质量的一个重要方面，尤其会带给家庭和社会严重的负担，所以充分的认识、早发现、早治疗、正确护理是这一个层次的预防手段。

虽然脑血管疾病是一种很令人沮丧的疾病，但只要人们给予充分的重视，提高对疾病的认知程度，积极改变不良的生活方式和饮食方式，正确预防，一定可以最大程度地避免和减少疾病所带来的痛苦，健康、舒适、充实地生活。

目

录

第 1 部分 脑血管疾病知多少

1. 您知道什么是脑血管疾病吗 / 1
2. 中风是脑血管疾病吗 / 1
3. 脑卒中是脑血管疾病吗 / 2
4. 脑溢血是脑血管疾病吗 / 2
5. 脑梗死是脑血管疾病吗 / 3
6. 脑梗塞是脑血管疾病吗 / 3
7. 脑血栓是脑血管疾病吗 / 3
8. 脑栓塞是脑血管疾病吗 / 4
9. 脑出血是脑血管疾病吗 / 5
10. 脑内除了脑实质还哪里能出血呢 / 5
11. 除了脑梗塞、脑梗死还有别的缺血性脑血管疾病吗 / 5
12. 脑萎缩是脑血管疾病吗 / 6
13. 痴呆是脑血管疾病吗 / 6
14. 急性脑血管疾病是什么 / 7
15. 什么是脑对肢体的交叉管理 / 7
16. 脑动脉瘤是什么 / 8
17. 球麻痹是什么意思 / 9
18. 脑血管疾病和遗传有关吗 / 9
19. 脑血管疾病和职业有关吗 / 10
20. 中风如果“男左女右”就不好治吗 / 10
21. 什么是中风的“三偏”症状 / 11
22. 脑血管病的危险因素有什么 / 11
23. 急性脑血管疾病的并发症有几种 / 12
24. 药物能引起脑卒中吗 / 12

第 2 部分 急性脑血管疾病就医锦囊

第一节 如何做到急性脑血管疾病早发现 / 13

1. 脑血管疾病的常见表现有哪些 / 13
2. 为什么得了脑血管疾病自己会不

- 知道呢 / 13
3. 无症状脑梗死需要治疗吗 / 14
 4. 老人变傻可能是脑梗塞吗 / 15
 5. 脑血管疾病如何早发现? 脑血管疾病的先兆症状有哪些 / 15
 6. 诊断是脑血管疾病但怎么仅仅只是感觉头晕呢 / 16
 7. 单纯的口眼歪斜是中风的表现吗 / 17
 8. 突然不能说话了, 但四肢活动没问题, 是脑血管疾病吗 / 17
 9. 说话非常清楚, 但是就是语言变得让人不能理解, 为什么叫失语呢 / 18
 10. 出现头痛、呕吐, 发现是血压突然升高了, 还要去神经科检查吗 / 18
 11. 为什么血压忽高忽低要当心中风 / 19
 12. 肢体发麻会得中风吗 / 20
 13. 鼻子出血是中风先兆吗 / 20
 14. 眼底出血是中风先兆吗 / 21
 15. 打鼾的人为什么要警惕脑血管疾病 / 21
 16. 突然的剧烈头痛为什么要警惕脑血管疾病 / 22
 17. 不明原因的眩晕为什么要警惕脑血管疾病 / 23
 18. 老年人性情变化为什么要警惕脑血管疾病 / 23
 19. 老年人突然出现呛咳为什么要警惕脑血管疾病 / 24
 20. 为什么哈欠不断应警惕脑血管疾病 / 24
 21. 老年人久咳不愈为什么要警惕脑血管疾病 / 25
 22. 不明原因的困倦睡眠增加为什么要警惕脑血管疾病 / 25
 23. 反复失眠会不会得脑血管疾病 / 25
 24. 视力障碍为什么要警惕脑血管疾病 / 26
 25. 突然出现行走不稳、跑偏为什么要警惕脑血管疾病 / 26
 26. 突然出现手舞足蹈不能自控, 为什么要警惕脑血管疾病 / 27
 27. 急性脑血管疾病为什么要尽早发现、尽早求治 / 27
 28. 家里有人突然中风了怎么办 / 28
- ## 第二节 急性脑血管疾病要查什么 / 29
1. 急性脑血管疾病一般应做哪些检查 / 29
 2. 为什么要做头颅 CT 检查 / 30
 3. 为什么要做头颅磁共振成像 (MRI) 检查 / 30
 4. 为什么要做脑血管造影 / 31
 5. 为什么要做头颅磁共振血管造影 (MRA) / 31
 6. 为什么要做脑血流图 / 32
 7. 为什么急性脑血管病患者要做



- 腰穿？必须做吗 / 32
8. 为什么急性脑血管疾病患者要查血常规 / 33
 9. 为什么急性脑血管疾病患者要查尿常规 / 33
 10. 为什么急性脑血管疾病患者要查便常规 / 34
 11. 为什么急性脑血管疾病患者要查血液生化检查 / 34
 12. 为什么急性脑血管疾病患者要查凝血功能 / 35
 13. 为什么急性脑血管疾病患者要查血气分析 / 35
 14. 为什么急性脑血管疾病患者要做颈部动脉 B 超检查 / 35
 15. 为什么急性脑血管疾病患者要做经颅多普勒超声 (TCD) / 36
 16. 为什么急性脑血管疾病患者要检查心电图 / 36
 17. 为什么急性脑血管疾病患者要检查胸部 X 线 / 37
 18. 做 CT 对人体有害吗 / 38
 19. 什么情况要查 CT？什么情况要查核磁 (MRI) / 38
 20. 磁共振成像 (MRI) 和磁共振血管造影 (MRA) 检查不能互相替代吗 / 38
 21. 为什么刚做完 CT，又要去做磁共振成像 (MRI)？是否算滥用检查 / 39

22. 为什么明明存在肢体活动障碍，查 CT 时却什么也没发现 / 39
23. 为什么已经查了磁共振成像 (MRI) 还要返回来再查头颅 CT / 40
24. 哪些人不能做磁共振成像术 (MRI) / 40
25. 为什么有些化验检查项目总是反复查 / 41

第三节 医患沟通点滴 / 42

1. 什么是进展性卒中 / 42
2. 什么叫失语？有哪些表现 / 42
3. 什么叫失用 / 43
4. 什么叫失读、失写 / 44
5. 脑血管病能引起抽风吗 / 44
6. 意识障碍是什么意思 / 45
7. 颅压高会有哪些表现 / 45
8. 植物人是什么意思 / 46
9. 睁眼昏迷是怎么回事 / 47
10. 肩手综合征是怎么回事 / 47
11. 急性脑血管疾病患者的血压怎么控制 / 48
12. 什么是脑血管疾病急性期 / 48
13. 什么是脑血管疾病恢复期 / 49
14. 什么是脑血管疾病后遗症期 / 49
15. 什么是控制脑血管疾病危险因素 / 49
16. 脑血管疾病引起的不自主运动是怎么回事 / 51

17. 脑血管疾病怎么会引起精神、情绪异常呢 / 52
18. 急性脑血管疾病过程中的应激反应是什么意思 / 52
19. 什么是脑心综合征 / 53
20. 什么是中枢性呼吸障碍 / 53
21. 发生在脑干的急性脑血管疾病非常危险吗 / 54
22. 颈项强直是什么意思? 说明什么 / 54
23. 为什么要下鼻饲管 / 54
24. 什么是褥疮? 怎样护理和预防褥疮 / 55
25. 急性脑血管疾病为什么会并发肺部感染 / 56
26. 急性脑血管病患者需要卧床, 为什么还要勤翻身 / 57
27. 急性脑血管患者为什么要吸氧 / 57
28. 为什么脑血管发病时患者还能活动, 治疗后反而症状加重了 / 58

第四节 脑血管疾病治疗、用药须知 / 58

1. 家里有人突然中风了, 能给些什么药 / 58
2. 患者原有高血压病, 急性脑血管病过程中仍要坚持服用降压药物吗 / 59
3. 急性脑血管病的住院治疗时间要多长 / 59
4. 急性脑血管疾病过程中用的多的是哪些药 / 60
5. 阿司匹林是脑血管疾病的常规口服药物吗 / 61
6. 为什么脑血管疾病患者不能擅自停用口服治疗药物 / 61
7. 已经患有脑血管疾病了, 是否需要定期输液预防复发 / 61
8. 脑血管疾病后患者吞咽障碍, 药物是否可以掰开或碾碎服用 / 62
9. 急性脑血管疾病出现血压升高, 是否需要加用降压药 / 62
10. 急性脑血管病大便不通有哪些治疗方法 / 63
11. 急性脑血管病患者出现昼夜颠倒怎么办 / 63
12. 失语可以用什么方法治疗 / 64
13. 急性脑血管病经过治疗后血管可以再通吗 / 65
14. 急性脑血管疾病患者出现呃逆症状怎么办 / 65
15. 什么时间可以开始进行功能康复治疗呢 / 66
16. 急性脑血管疾病治疗过程中哪些药物可以暂时停用 / 67
17. 患者家属可以对患者进行康复训练吗 / 68
18. 急性脑血管疾病是否一定要等偏瘫好了再出院 / 69
19. 中药静脉给药有差别吗? 为何同

- 样的疾病用的药物不一样呢 / 69
20. 患者并没有认知损害还需要进行改善认知药物的治疗吗 / 70
 21. 在脑血管疾病急性期治疗完成后还需要坚持服用药物吗 / 70
 22. 急性脑血管疾病后血压是不用控制非常严格吗 / 71
 23. 针灸治疗适用于所有急性脑血管疾病患者吗 / 71
 24. 脑血管疾病患者应该在何时服降压药 / 72
 25. 服用中药的最佳时间是什么时候 / 73
 26. 什么是“禁用”、“忌用”、“慎用” / 73
- ### 第五节 脑血管疾病预后 / 73
1. 发生急性脑血管疾病患者存活时间有多长 / 73
 2. 急性脑血管疾病患者死亡原因多是什么 / 74
 3. 脑血管疾病为什么会复发 / 74
 4. 什么是脑血管病后精神障碍 / 75
 5. 什么是脑血管病后抑郁 / 76
 6. 脑血管疾病康复的最佳时机是多长时间 / 76
 7. 脑梗死的预后如何 / 77
 8. 脑出血的预后如何 / 78
 9. 脑血管疾病的后遗症能治好吗 / 78
 10. 为什么同样都是脑血管疾病，有人会有严重的后遗症 / 79
 11. 蛛网膜下腔出血会有后遗症吗 / 79
 12. 急性脑血管病后可能会继发癫痫，怎么办 / 80
 13. 帕金森综合征是怎么回事 / 80

第 9 部分 脑血管疾病中医诊治

1. 安宫牛黄丸怎么用 / 81
2. 还有其他类的中风急救中成药吗 / 82
3. 大活络丹、小活络丹、消栓再造丸等是治疗中风偏瘫的特效药吗 / 82
4. 为什么同样是中风，患者静脉输注的中药针剂不一样？如何选择 / 83
5. 如何正确选择使用通便中成药 / 83
6. 中风患者静脉输注中药针剂的疗程一般多长时间 / 84
7. 中风偏瘫侧肢体外用中药洗剂对康复有效吗 / 84
8. 中风合并上消化道出血可以中医治疗吗 / 85

9. 肩肘综合征的中医治疗怎么做 / 85
10. 针灸可以对中风的哪些问题进行治疗 / 86
11. 按摩对中风患者的康复有作用吗 / 87
12. 气功对中风患者的康复治疗有效吗 / 87
13. 脑出血可以通过穴位按压来预防吗 / 88
14. 中医放血疗法对中风急救有用吗 / 88
15. 什么是小中风 / 88

第 4 部分 短暂性脑缺血发作

1. 短暂性脑缺血发作有哪些表现 / 91
2. 一过性头晕、眼前发黑、视物模糊是短暂性脑缺血发作吗 / 92
3. 偏身麻木是短暂性脑缺血发作吗 / 92
4. 短暂性脑缺血发作多有哪些危险因素和诱因 / 93
5. 造成短暂性脑缺血发作的原因是什么 / 93
6. 短暂性脑缺血发作是否需要按急性积极治疗 / 94
7. 如果短暂性脑缺血发作反复出现, 会有什么后果 / 94
8. 发生短暂性脑缺血发作, 是不是意味着离卒中中不远了 / 95
9. 短暂性脑缺血发作的患者有哪些检查必查? 意义是什么 / 95
10. 短暂性脑缺血发作是否可以预防 / 96

第 5 部分 脑梗死

1. 脑血栓是怎么形成的 / 97
2. 脑血栓形成的诱因有哪些 / 97
3. 动脉粥样硬化性血栓性脑梗死前有哪些先兆症状 / 98
4. 为什么脑 CT 可以看到脑梗死病灶, 但患者没有症状 / 99
5. 动脉粥样硬化性血栓性脑梗死的治疗方法有哪些 / 99
6. 在动脉粥样硬化性血栓性脑梗死的治疗中溶栓治疗何时用 / 100
7. 在动脉粥样硬化性血栓性脑梗死的治疗中抗凝治疗何时用 / 100
8. 阿司匹林在动脉粥样硬化性血栓性脑梗死治疗中的作用是什么 / 101



9. 动脉粥样硬化性血栓性脑梗死的后遗症能治好吗 / 101
10. 动脉粥样硬化性血栓性脑梗死可以手术治疗吗 / 101
11. 腔隙性脑梗死是怎么回事? 是指部位小吗? / 102
12. 腔隙性脑梗死有哪些症状 / 102
13. 腔隙性脑梗死需要治疗吗 / 103
14. 如何预防腔隙性脑梗死的复发 / 103
15. 脑栓塞是怎么回事? 栓子是从哪里来的 / 104
16. 脑栓塞的常见表现都有哪些 / 105
17. 脑栓塞需要做哪些检查 / 105
18. 脑栓塞的治疗原则是什么? 与动脉粥样硬化性血栓性脑梗死治疗有不同吗 / 105
19. 为什么脑栓塞容易再次发病? 怎么预防 / 106
20. 脑栓塞症状一发生就很重, 为什么 / 106
21. 脑栓塞恢复期要注意什么 / 106
22. 什么是脑分水岭梗死 / 107
23. 引起脑分水岭梗死的诱因是什么 / 107
24. 脑分水岭梗死的症状表现什么样 / 107
25. 脑分水岭梗死的治疗原则是什么 / 108

第 6 部分 脑出血

1. 引起脑出血的原因是什么 / 109
2. 脑出血的诱发因素常见的有哪些 / 110
3. 脑出血的常见症状 / 110
4. 脑出血出现什么症状就表明病情很重 / 111
5. 脑出血导致的死亡原因多见什么 / 111
6. 脑疝为什么是危险征兆 / 111
7. 为什么脑出血最好做脑血管检查 / 111
8. 脑出血急性期应重点治疗什么 / 112
9. 脑出血为什么经常有胃肠道出血 / 112
10. 脑出血为什么有的有后遗症, 有的没有 / 113
11. 什么样的脑出血可以保守治疗? 什么样的脑出血要选择手术 / 113
12. 脑出血复发多数是因为什么 / 114
13. 脑出血的患者康复期应该注意些什么 / 114

第 7 部分 蛛网膜下腔出血

1. 什么是蛛网膜下腔出血 / 117
2. 蛛网膜下腔出血有什么特殊检查 / 117
3. 蛛网膜下腔出血的常见病因是什么 / 118
4. 头颅 CT 是诊断蛛网膜下腔出血的重要手段吗 / 118
5. 诊断蛛网膜下腔出血靠什么 / 119
6. 蛛网膜下腔出血治疗原则是什么 / 119
7. 蛛网膜下腔出血症状不重为什么交代病情非常重 / 120
8. 蛛网膜下腔出血为什么要进行心率、血压的监护 / 120
9. 蛛网膜下腔出血患者家属必须知道哪些知识 / 121
10. 蛛网膜下腔出血会有后遗症吗 / 121

第 8 部分 其他脑血管病

1. 什么是脑动脉硬化 / 123
2. 做什么检查有助于判断脑动脉硬化 / 123
3. 脑动脉硬化随着年龄增长谁都会发生吗 / 123
4. 如何预防脑动脉硬化 / 124
5. 高血压性脑病是怎么回事 / 124
6. 高血压脑病的症状有哪些 / 124
7. 通过自己管理可以不出现高血压脑病吗? 该怎么管理呢 / 125
8. 什么是血管性头痛 / 125
9. 血管性头痛的治疗用什么药 / 126
10. 偏头痛的症状特点是什么 / 126
11. 偏头痛的中医治疗方法有哪些 / 127

第 9 部分 脑血管疾病的预防

1. 怎么做才能不得中风? 脑血管疾病可以预防吗 / 129
2. 如果家族里有多人都患有中风怎么办 / 130

3. 哪些人容易患脑梗死 / 131
4. 精神、情绪对脑血管疾病的影响是什么 / 131
5. 吸烟、饮酒对脑血管疾病的影响是什么 / 131
6. 血压高低对脑血管病有什么影响 / 132
7. 脑血管疾病的预防分哪几个方面 / 133
8. 预防脑血管疾病的复发有什么意义 / 133
9. 急性脑血管疾病可以预测吗 / 134
10. 怎样消除急性脑血管疾病的诱因 / 134
11. 高血糖对急性脑血管病的发生有什么作用 / 135
12. 预防脑出血的关键是什么 / 135
13. 换季时为什么急性脑血管疾病容易发生 / 136
14. 昼夜温差可以导致急性脑血管病的发生吗 / 136

第 10 部分 脑血管疾病患者的家庭护理

1. 急性脑血管病急性期一般应注意观察什么 / 137
2. 怎样照顾脑血管病偏瘫患者 / 138
3. 怎样为急性脑血管病患者心理护理 / 139
4. 急性脑血管病后患者的失眠问题怎么解决 / 140
5. 为什么脑血管病后患者发生跌倒不能马上将他扶起来 / 141
6. 如何预防吞咽困难引起的误吸? 出现呛咳怎么办 / 141
7. 对插尿管的急性脑血管病患者应如何护理 / 142
8. 如何选择急性脑血管病患者的衣服 / 142
9. 有精神障碍的急性脑血管病患者, 怎么家庭护理 / 143
10. 急性脑血管病患者的家庭护理的要点有哪些 / 144
11. 血管性痴呆患者家庭护理应注意哪些问题 / 145
12. 急性脑血管病合并血糖升高的患者应注意什么 / 146
13. 急性脑血管病后遗留小便异常如何护理 / 146
14. 急性脑血管病后遗留大便异常如何护理 / 147
15. 血管性痴呆患者家庭护理人员的基本要求是什么 / 148
16. 在血管性痴呆患者出现行为异常

时如何护理 / 149

17. 血管性痴呆患者睡眠障碍如何护

理 / 150

18. 如何照顾血管性痴呆患者服药 / 151

第 11 部分 防治脑血管疾病的运动保健

1. 体育锻炼的作用是什么? 哪些运动可以预防脑血管病 / 153

2. 急性脑血管病患者的体育锻炼原则是什么 / 154

3. 按摩在康复中的作用是什么 / 155

4. 急性脑血管病患者偏瘫肢体运动越早越好吗 / 156

5. 急性脑血管病恢复期床上动作训练都有什么 / 157

6. 翻身锻炼如何进行 / 157

7. 急性脑血管病偏瘫患者怎样坐起来 / 158

8. 急性脑血管病偏瘫患者怎样站起来 / 159

9. 急性脑血管病偏瘫患者怎样移动身体 / 160

10. 急性脑血管病偏瘫患者怎样练习走路 / 160

11. 急性脑血管病偏瘫患者怎样锻炼恢复感觉功能 / 161

12. 急性脑血管病偏瘫患者怎样锻炼手部功能 / 161

13. 如何晨练有利于预防急性脑血管病 / 162

14. 运动保健时运动量应该如何掌握 / 163

15. 集中运动是否科学 / 163

16. 可以通过运动治疗高脂血症吗 / 163

第 12 部分 防治脑血管疾病的生活调养

1. 预防脑血管疾病, 冬季如何保健 / 165

2. 起床 3 个“半分钟”能预防急性脑血管疾病吗 / 166

3. 酷暑季节如何预防急性脑血管疾病 / 166

4. 姿势不正确也会引起急性脑血管病吗 / 167

5. 初秋如何预防急性脑血管病 / 168

6. 深冬老年人如何预防急性脑血管病发生 / 168

7. 入浴不当可以发作急性脑血管疾

- 病吗 / 169
- 8. 玩麻将可以发生急性脑血管病吗 / 170
- 9. 工作压力大可以引起急性脑血管疾病吗 / 170
- 10. 突然的体位改变可以诱发急性脑血管疾病吗 / 171
- 11. 大笑可以预防急性脑血管疾病还是诱发急性脑血管疾病 / 171
- 12. 深呼吸能诱发急性脑血管疾病吗 / 172
- 13. 性生活能诱发急性脑血管疾病吗 / 172
- 14. 快速走路可以预防中风吗 / 172
- 15. 生活中可以怎样利用中药预防中风 / 173
- 16. 用中药泡脚, 可以预防中风吗 / 173
- 17. 梳头可以预防中风吗 / 173

第 13 部分 脑血管疾病的饮食调理

- 1. 饮食调理可以预防脑血管疾病吗 / 175
- 2. 脑血管病急性期的膳食原则是什么 / 176
- 3. 脑血管病恢复期如何调理饮食 / 177
- 4. 高血压患者饮食应注意哪些 / 178
- 5. 高脂血症的饮食应如何调整 / 178
- 6. 哪些食物有降压作用 / 180
- 7. 中风后是否还可以喝茶 / 181
- 8. 中风恢复期饮食调整为什么要因人而异 / 181
- 9. 哪些食品有利于改善和延缓中风后的认知、记忆力的减退 / 181
- 10. 可以通过全素饮食预防中风吗 / 182
- 11. 为什么要适量吃些含胆固醇的食物 / 183
- 12. 酒对大脑的作用是什么样的 / 183
- 13. 饮茶对脑血管疾病发生有影响吗 / 184
- 14. 急性脑血管病后吞咽障碍患者鼻饲饮食喂什么 / 184
- 15. 怎样正确喂食需要鼻饲的患者 / 186
- 16. 膳食纤维的作用是什么 / 186
- 17. 老年人的健康膳食原则是什么样的 / 187
- 18. 如何利用中药和食物控制血压改善头晕症状 / 188
- 19. 血压刚到临界值, 服降压药血压就过低, 怎么办 / 188
- 20. 如何通过食疗降低血脂 / 189