

《名家与您谈健康》系列科普丛书

警

惕

学习健康知识 掌握健康技能
养成健康习惯 做健康的主人

威胁中老年人生命的第一杀手

专家解读

中风的成因与预防

名誉主编 汪 昕
主 编 黄久仪 管阳太
副 主 编 郭吉平
执行主编 朱建坤

上海科学院上海市脑血管病防治研究所
上海市科学技术协会《名家科普讲坛》

组 编



第二军医大学出版社

Second Military Medical University Press

《名家与您谈健康》系列科普丛书



学习健康知识 掌握健康技能
养成健康习惯 做健康的主人

威胁中老年人生命的第一杀手

专家解读

中风的成因与预防

名誉主编 汪 昕
主 编 黄久仪
副 主 编 郭吉平
执行主编 朱建坤
编 者 王 艳
胡山保

上海科学院上海市脑血管病防治研究所 组 编
上海市科学技术协会《名家科普讲坛》



第二军医大学出版社

Second Military Medical University Press

内 容 提 要

本书图文并茂、通俗易懂,对中风(脑卒中)的成因、风险评估、预防、诊断、治疗、康复等内容进行了全面解读,说明“为什么”、“怎么办”的知识,旨在帮助中老年人正确认识中风,掌握预防措施与治疗、康复的新知识、新理念,从而提高老年生活品质。可供广大读者,尤其是中风病人及其家属阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

专家解读中风的成因与预防/黄久仪,管阳太主编.
—上海:第二军医大学出版社,2010.12

ISBN 978-7-5481-0141-3

I. ①专… II. ①黄…②管… III. ①中风-防治
IV. ①R743.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第242493号

责任编辑 王 楠

专家解读中风的成因与预防

主 编 黄久仪 管阳太

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

发行科电话/传真:021-65493093

<http://www.smmup.cn>

全国各地新华书店经销

上海锦佳装璜印刷发展公司印刷

开本:850×1168 1/32 印张:5.375 字数:118千字

2010年12月第1版 2010年12月第1次印刷

印数:1~6 000册

ISBN 978-7-5481-0141-3/R·946

定价:26.00元

前 言

中风是严重威胁中老年人健康乃至生命的疾病。我国的中风发病率和死亡率位居世界前列，居单病种死亡原因的首位，平均每12秒就有1人发生中风，每21秒就有1人因中风而死亡。在幸存者中，有75%遗留有不同程度的残疾，其中半数生活不能自理。中风给病人造成巨大的痛苦，给家庭添加沉重的经济和精神负担，给社会带来巨大的医疗负担。因此，加强中风防治势在必行。

如何做好中风防控工作不仅是医学研究者和医务工作者的任务，民众对中风预防的意识和知识水平更加重要。改变不良的生活习惯，养成健康的生活方式，早发现、早治疗、早控制高血压、心血管病、糖尿病、高脂血症、肥胖病等相关的危险因素，都是中风预防的基本措施。

此外，对于高风险的个体而言，提高警觉，尽早评估中风的风险，及时采取有效的预防措施，防止中风发生极为重要。

本书分8篇，对中风的基本常识、成因、风险评估、预防、诊断、治疗、康复等内容进行了介绍。前4篇主要介绍中风的预防知识，适合尚未受中风侵袭的中老年人阅读；后4篇主要介绍中风的诊断、治疗、康复及二级预防的知识，适合中风病人及其家属阅读。

本书的特点是：图文并茂，通俗易懂；深入浅出，针对性强；内容丰富，可操作性强。在编写中坚持遵循科学性与实用性并重原则，以符合人们认知规律的“是什么”、“为什么”、“怎么办”为主线，对相关健康知识点进行剖析解读；为突出资

料性，还精选了相关的知识链接和温馨提示，旨在进一步帮助中老年人树立健康生活理念，养成健康生活习惯，提高老年人生活品质。本书既是为中老年人释疑解惑的工具书，又是一本供大家健康养生参考的健康手册。

本书的出版，得到了上海科学院、上海市科学技术协会等有关领导的大力支持，得到了第二军医大学出版社副社长高敬泉编审的指导，特表衷心感谢。

作为从事脑血管病预防研究的专业人员，如何让更多的民众知道中风的危害，懂得如何预防中风，远离中风困扰，是我们最大的心愿，也是编写本书的初衷。由于水平有限，不足之处在所难免，欢迎广大读者批评指正！

黄久仪

2010年12月

目 录

第一篇 中风的基本常识

1. 中风是一类什么样的疾病.....1
 知识链接：脑组织的血液供应.....1
2. 中风发病时会出现哪些症状.....2
 知识链接：提供大脑血液供应的血管.....3
3. 中风发病前有无征兆.....4
 知识链接：头痛是中风的先兆吗.....4
4. 中风有哪些临床类型.....5
 知识链接：脑血管动脉粥样硬化.....5
5. 什么是小中风.....6
 知识链接：脑血管病与脑血管病变有什么不同.....6
6. 中风会造成什么样的危害.....7
 知识链接：中风和心肌梗死哪个危害更大.....8
7. 哪些人容易发生中风.....9
 知识链接：导致脑血管病发生的常见原因.....9
8. 中风可以提前预知吗10
 知识链接：哪些方法能够预测中风10
9. 中风可以预防吗11
 知识链接：预防中风把好七道关11
10. 预防中风有诀窍吗.....13
 知识链接：中风后的“三偏”症状指什么14



第二篇 中风的成因

11. 导致中风发病的因素有哪些·····	15
知识链接：中风的发生与性格有关吗·····	16
12. 高血压是中风最主要的危险因素·····	17
知识链接：高血压病人应注意什么·····	17
13. 心血管病可增加中风的发病风险·····	19
知识链接：房颤是怎么回事·····	19
14. 糖尿病也增加中风危险吗·····	20
知识链接：低血糖与中风有关吗·····	20
15. 血脂异常是缺血性中风的危险因素·····	21
知识链接：血脂检查前应如何准备·····	21
16. 具有中风家族史的人群更容易发生中风·····	22
知识链接：与中风有关的遗传基因·····	22
17. 颈动脉狭窄易发生中风·····	23
知识链接：颈动脉闭塞一定会发生中风吗·····	23
18. 超重或肥胖者易合并其他中风危险因素·····	24
知识链接：中国人的适宜体重标准·····	24
19. 高同型半胱氨酸血症是一个新的中风危险因素·····	25
知识链接：“高同型半胱氨酸血症”可以防治吗·····	25
20. 吸烟增加中风危险·····	26
知识链接：戒烟会导致危重疾病的发生吗·····	26
21. 饮酒是心脑血管事件的双刃剑·····	27
知识链接：葡萄酒可以预防中风吗·····	27
22. 缺乏体力活动是不容忽视的中风危险因素·····	28
知识链接：糖尿病病人也需要适量的体力活动吗·····	28
23. 不合理饮食使中风的风险增加·····	29
知识链接：常吃鱼肉预防中风·····	29



24. 为什么老年人更容易发生中风.....30
 知识链接：年龄、性别与中风的关系30
25. 脑血流动力学因素与中风发病风险.....31
 知识链接：血流动力学和血液流变学是一回事吗31

第三篇 中风预警与风险评估

26. 中风预测与风险评估有何意义.....32
 知识链接：我国的中风发病与流行趋势32
27. 如何进行中风风险评估.....33
 知识链接：中风的相对危险度和中风发病概率33
28. 中风风险评估常用哪些方法.....34
 知识链接：预防心脑血管病应该体检哪些项目34
29. 弗明汉中风风险积分方法.....35
 知识链接：弗明汉中风风险积分表（附录1）35
30. 如何应用弗明汉风险积分规则评估中风风险.....36
 知识链接：弗明汉中风风险积分与中风风险对照表36
31. 中国人缺血性心血管病简易风险评估工具.....37
 知识链接：国内外的两种风险评估工具的优缺点37
32. 脑血管功能积分评估中风风险.....38
 知识链接：脑血管功能积分与中风风险对照表38
33. 什么是脑血流动力学检测.....39
 知识链接：脑血流动力学检测的步骤和注意事项39
34. 脑血流动力学检测有哪些指标.....40
 知识链接：脑血流动力学检测指标有何意义40
35. 什么是脑血管功能积分.....41
 知识链接：脑血管功能积分的计算规则41
36. 为什么脑血流动力学异常是中风的预警信号.....42
 知识链接：脑血流动力学异常是中风最强的独立预测因子42



37. 哪些人脑血管血流动力学指标容易发生异常变化·····	43
知识链接: 哪些人需要进行中风风险评估 ·····	43
38. 用脑血管功能积分预测中风准确吗·····	44
知识链接: 血流动力学异常与动脉粥样硬化及中风的关 系 ·····	44
39. 为什么要进行首发中风风险评估·····	45
知识链接: 什么是中风的易患人群和高危人群 ·····	45
40. 中风高危个体一定会发生中风吗·····	46
知识链接: 中风高危个体应如何面对“高危” ·····	46
41. 非高危个体会不会发生中风·····	47
知识链接: 中风风险评估手段应如何选择 ·····	47

第四篇 中风的一级预防

42. 中风预防的分级·····	48
知识链接: 怎样才能预防中风初发 ·····	48
43. 什么是健康的生活方式·····	49
知识链接: 为什么不良生活习惯会增加中风的危险 ·····	49
44. 保持适量运动可降低中风危险·····	50
知识链接: 适度体育锻炼对心脑血管系统的三大好处 ·····	50
45. 什么是合理的饮食结构·····	51
知识链接: 如何选择低盐、低脂饮食 ·····	51
46. 戒烟、限酒可以降低中风风险·····	52
知识链接: 多吃水果、蔬菜可预防中风 ·····	52
47. 早发现、早治疗、早控制高血压·····	53
知识链接: 血压水平多高才算高血压 ·····	53
48. 高血压病人应将血压控制在什么水平·····	55
知识链接: 高血压病人的危险分层 ·····	55
49. 高血压病人按危险分层的 治疗原则·····	56
知识链接: 什么是高血压病的非药物治疗措施 ·····	56



50. 糖尿病病人应怎样预防中风·····	57
知识链接：权威机构对糖尿病病人血压控制的建议·····	57
51. 代谢综合征病人的预防措施·····	58
知识链接：糖尿病病人如何控制饮食·····	58
52. 心血管病病人应如何预防中风·····	60
知识链接：哪些心脏病与中风有关·····	60
53. 心房颤动病人的抗血栓治疗·····	61
知识链接：心房颤动病人抗血栓治疗应注意什么·····	61
54. 冠心病病人应怎样预防中风·····	62
知识链接：什么是心肌梗死·····	62
55. 血脂异常病人的预防措施·····	63
知识链接：人体血液中的血脂成分·····	63
56. 颈动脉狭窄病人的预防措施·····	64
知识链接：动脉瘤是怎么回事·····	64
57. 肥胖者的预防措施·····	65
知识链接：如何控制体重·····	65
58. 高凝状态病人的预防措施·····	66
知识链接：颈椎病与中风有什么关系·····	66
59. 预防中风需要服药吗·····	67
知识链接：中风的药物预防应该注意哪些问题·····	67
60. 哪些药可以预防中风·····	68
知识链接：抗血栓治疗的利与弊·····	68
61. 为什么阿司匹林可以预防中风·····	69
知识链接：阿司匹林预防心脑血管疾病的最佳剂量·····	69
62. 为什么他汀类药物可以预防中风·····	70
知识链接：为什么鱼油能够预防心脑血管疾病·····	70
63. 中药防治中风有哪些优势·····	71
知识链接：中医学如何预防中风·····	71
64. 为什么脑安胶囊能够预防中风·····	72



知识链接：脑安胶囊的药理和药效	72
65. 脑安胶囊预防中风的效果	73
知识链接：脑安胶囊有哪些不良反应	73
66. 哪些病人适宜用脑安胶囊	74
知识链接：脑安胶囊可以长期服用吗	74

第五篇 中风的二级预防

67. 什么是中风的二级预防	75
知识链接：中风的一、二级预防措施有何不同	75
68. 为什么要强调中风二级预防	76
知识链接：中风二级预防需要注意哪些方面的问题	76
69. 哪些因素可导致中风再发	77
知识链接：如何处理中风病人的高血压	77
70. 预防中风再发有哪些措施	78
知识链接：睡眠与中风有什么关系	78
71. 中风病人日常生活中应注意什么	79
知识链接：中风发病时间有什么规律	79
72. 中风病人应定期复查哪些项目	80
知识链接：疲劳过度容易诱发中风吗	80
73. 缺血性中风复发风险有何评估方法	81
知识链接：服用抗血小板药的注意事项	82
74. 中风恢复期病人还需继续服药治疗吗	83
知识链接：中风病人的家庭健康管理	83
75. 中风再发有哪些临床表现	84
知识链接：盛夏季节如何预防中风	84
76. 小中风也需要预防再发吗	85
知识链接：隆冬时节如何预防中风	85
77. 短暂性脑缺血发作病人危险因素的分层方法	86

- 知识链接：颈动脉狭窄是怎么回事87
78. 脑出血二级预防与脑梗死的有何不同88
- 知识链接：什么是颈动脉支架成形术88
79. 如何预防蛛网膜下隙出血再发89
- 知识链接：蛛网膜下隙出血与脑出血有什么不同89
80. 哪些药物可以预防中风再发91
- 知识链接：预防中风服药应注意哪些问题91
81. 中风二级预防有哪些误区92
- 知识链接：中风病人和家属应了解的脑血管病预防知识92

第六篇 中风的诊断

82. 临床对中风诊断用哪些方法94
- 知识链接：中风的诊断依据94
83. 中风的诊断怎么分类95
- 知识链接：何谓青年中风95
84. 中风急性发病有哪些表现96
- 知识链接：哪些疾病引起的瘫痪症状容易与中风混淆96
85. 中风常用的影像学检查项目有哪些97
- 知识链接：无创伤的影像学检查对人体有害吗97
86. 脑血管病的超声检查有哪些99
- 知识链接：什么是颈动脉内膜剥脱术99
87. 中风病人常用的化验检查项目有哪些101
- 知识链接：血液病与中风有关吗101
88. 中风病人的脑血流动力学有哪些特征102
- 知识链接：脑血流动力学检测和经颅多普勒检测有何不同
.....102
89. 如何选择脑血管病的检查方法103



- 知识链接：哪些情况不能行数字减影血管造影检查.....103
90. 哪些因素可诱发中风急性发病104
- 知识链接：跌倒是中风的常见诱发因素吗.....104
91. 如何早期识别中风急性发病105
- 知识链接：突然口眼歪斜就一定是发生了中风吗.....105
92. 中风发生后应该做哪些必要的检查107
- 知识链接：哪些情况需行脑血管造影.....107
93. 什么是进展性中风108
- 知识链接：高血压脑病是怎么回事.....108

第七篇 中风的治疗

94. 中风急性发病应如何处置109
- 知识链接：中风病人的现场急救.....110
95. 中风急性发病救治有哪些误区111
- 知识链接：中风急性发病时应注意监测哪些生命体征.....111
96. 中风急性期救治应注意哪些问题112
- 知识链接：缺血性中风的早期溶栓治疗.....112
97. 中风病人的护理应注意些什么113
- 知识链接：中风病人压疮（褥疮）的预防与治疗113
98. 脑出血的治疗方法有哪些115
- 知识链接：什么类型的脑出血适宜手术治疗.....116
99. 脑梗死的治疗方法有哪些117
- 知识链接：脑梗死溶栓治疗的适应证117
100. 蛛网膜下隙出血的治疗方法有哪些.....119
- 知识链接：蛛网膜下隙出血后血管痉挛及其防治.....120
101. 腔隙性脑梗死需要治疗吗.....121
- 知识链接：分水岭脑梗死是怎么回事.....121
102. 无症状脑梗死是怎么回事.....122

- 知识链接：无症状脑梗死有必要治疗吗.....122
103. 为什么要强调中风病人的病因诊断与治疗.....123
- 知识链接：出血性脑梗死是怎么回事.....123
104. 中风急性发病可能导致什么后果.....124
- 知识链接：混合性中风是怎么回事.....124
105. 中风后可能有哪些并发症.....125
- 知识链接：运动想象疗法是怎么回事.....125
106. 为什么中风病人需要进行吞咽功能评估.....126
- 知识链接：中风病人发生呃逆怎么办.....127
107. 中风后抑郁是怎么回事.....128
- 知识链接：中风后抑郁怎样治疗.....128
108. 血管性痴呆是怎么回事.....129
- 知识链接：血管性痴呆的治疗.....129
109. 中风为什么会引起癫痫发作.....130
- 知识链接：中风后癫痫的治疗.....131
110. 脑血管性帕金森综合征是怎么回事.....132
- 知识链接：脑血管性帕金森综合征的治疗.....132
111. 什么是卒中单元.....133
- 知识链接：卒中单元治疗病人具有哪些优势.....133

第八篇 中风的康复治疗

112. 中风恢复期应注意些什么.....134
- 知识链接：中风病人在康复锻炼时要注意什么问题.....135
113. 为什么要进行中风的康复治疗.....136
- 知识链接：病人和家属应积极参与康复治疗.....136
114. 为什么应早期开展康复治疗.....137
- 知识链接：中风病人易出现哪些心理障碍.....137
115. 中风康复有哪些常用的方法.....139



知识链接: 针灸治疗中风后遗症有效吗·····	140
116. 中风康复治疗存在哪些误区·····	141
知识链接: 中风病人怎样进行主动运动·····	142
117. 中风康复治疗有哪些原则·····	143
知识链接: 中风病人如何进行饮食训练·····	143
118. 运动功能障碍康复训练过程中应注意什么·····	145
知识链接: 中风病人日常生活行为训练·····	145
119. 运动功能障碍康复应遵从什么顺序·····	147
知识链接: 什么是运动再学习法·····	147
120. 如何开展中风急性期康复治疗·····	148
知识链接: 怎样避免“误用综合征”发生·····	149
121. 如何进行中风恢复期的康复·····	150
知识链接: 怎样避免“废用综合征”发生·····	150
122. 中风后应怎样进行心理康复·····	151
知识链接: 中风病人心理护理怎样进行·····	152
123. 中风后遗症能完全康复吗·····	153
知识链接: 神经干细胞移植治疗中风后遗症有效果吗·····	153
124. 为什么要对中风病人日常生活活动能力进行评定·····	154
知识链接: 中风恢复期的饮食应注意什么·····	154
附录1 弗明汉中风风险积分表·····	156
附录2 Barthel指数评分标准——日常生活活动能力的康复评定 ·····	157

第一篇 中风的基本常识

◆1◆ 中风是一类什么样的疾病



专家解读

中风是一个中医名词，西医名称为脑卒中（stroke），是一类脑血管疾病的总称，是一种突然发生的脑血管事件。中风有两类：一类是由于颅内脑血管破裂所导致的脑组织出血，俗称脑溢血；另一类是由于脑血管内血栓形成、血管高度狭窄或身体其他部位的血栓脱落后堵塞脑血管所导致的脑组织坏死，称为脑梗死。中风急性发病，常导致偏瘫、失语，甚至死亡等严重后果。



知识链接

○●○脑组织的血液供应

大脑是人体器官中需氧量最大的组织，其血液供应明显高于其他器官。脑的重量约为体重的2%，但脑组织的耗氧量却约占全身耗氧量的20%。因此，脑的血流量非常大。每100克脑组织的血流量可达每分钟50~60毫升，整个脑的血流量约为每分钟750毫升，相当于心脏输出量的20%左右。而脑组织几乎无氧和葡萄糖的储备。所以，脑的血液供应一旦发生障碍，很容易出现脑缺血而导致严重的后果。



◆2◆ 中风发病时会出现哪些症状

专家解读



中风的症状与病情的轻重和临床类型有关，急性期的常见症状有：

(1) 突然口眼歪斜，口角流涎，吞咽困难，说话不清，吐字困难，甚至失语，一侧肢体无力或活动不灵活，走路不稳。也有些病人会突然跌倒，继而昏迷。

(2) 面、舌、唇或肢体麻木，常为一侧。有些病人表现为眼前发朦或一时看不清东西，耳鸣或听力改变。

(3) 意识障碍，表现为精神萎靡不振，头昏沉。或性格反常，突然变得沉默寡言，表情淡漠，行动迟缓或多语易躁。有些病人会出现短暂的意识丧失。

(4) 其他症状，如突然出现剧烈的头痛、头晕、恶心、呕吐，也可出现全身疲乏无力，出虚汗、胸闷、心慌，或突然出现打呃、呕吐等。

上述症状不一定每位病人都会出现，但一旦出现，应高度警惕，及时送医院救治。