

健康金钥匙丛书

NAOZUZHONG

FANGZHI

BIDU

脑卒中 防治必读

杨玺 编著

上海科学技术文献出版社



健康金钥匙丛书

脑卒中防治必读

杨 玺 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

脑卒中防治必读/杨玺编著. —上海:上海科学技术文献出版社, 2002. 2

ISBN 7-5439-1822-6

I. 脑… II. 杨… III. 中风-防治-普及读物
IV. R743.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 004350 号

责任编辑 何 蓉

封面设计 徐 利

健康金钥匙丛书

脑卒中防治必读

杨 玺 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海崇明晨光印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 6.75 字数 157 000

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印 数:1-8 000

ISBN 7-5439-1822-6/R·497

定 价:12.00 元

内 容 提 要

本书就脑卒中预防保健知识,以科普读物的形式,向读者介绍了脑卒中发病情况及其危害、脑卒中概述、脑卒中的原因、生活方式与脑卒中、正确认识脑卒中、脑卒中防治中的误区、脑卒中的预防、脑卒中的治疗与康复等。内容全面、新颖、详细、具体、实用,适合广大群众,尤其是脑卒中患者及其家属阅读。同时,对临床医生也具有一定的参考价值。

前 言

健康是人类永恒的追求,健康是生命真正的春天,健康是社会最大的财富,健康是人生的无价之宝。然而,随着社会的进步,经济的发展,尤其是生活方式的改变,人类疾病谱中的肥胖、高血压病、糖尿病、血脂异常及高粘血症和心脑血管疾病(主要指冠心病和脑卒中)等“富贵病”(又称生活方式病)的发病率急骤增高。据统计,目前肥胖病已占我国人口的8%,城市肥胖者可达17%;高血压病已逾1亿人;糖尿病也达3000多万人;血脂异常、高粘血症呈明显上升趋势;我国冠心病病人约有200多万,每年新增加75万;脑卒中病人600多万人,我国已成为名副其实的脑卒中大国。上述疾病已构成一个严峻的社会问题。

肥胖病不仅影响健美,而且又是其他“富贵病”的温床,其对健康的危害不亚于烟草中毒,将成为21世纪危害人类健康的严重问题。高血压病虽不像洪水猛兽,也不是森林火灾,但却是一个悄悄的、无情的“杀手”。糖尿病貌似“随风潜入夜,润物细无声”之状,然实有“乱石穿空,惊涛拍岸”之势。血脂异常及高粘血症则像是血液中的暗礁,是一条“看不见的战线”。同时,这些疾病之间有着千丝万缕的联系,往往可以同时并存、互为因果、相互加重,而肥胖则是其“元凶”。它们均为导致心脑血管病等多种慢性疾病的罪魁祸首,而心脑血管病则是致残、致死的主要原因,故有“头号杀手”之称。

“防患于未然”这句至理名言,道出了预防的重要性。专

家认为,约 50%的“富贵病”是可以预防的。因为这些疾病除遗传因素外,往往均与生活方式有关。因此,防先于治,防优于治,防胜于治,防重于治。其防治措施应包括:首先,从改变不良生活方式入手,即采取科学、健康、文明的生活方式(包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡);其次,对已经患有上述疾病者,则应积极有效地加以治疗(医学上称为二、三级预防)。这样不仅可以预防这些疾病进一步发展,而且完全有可能与正常人一样生活、工作、学习及长寿。然而,遗憾的是人们对于这些疾病的预防保健知识知之甚少,甚至全然不知。对其危害性认识不足,重视不够,致使有的人甚至已经发生严重心脑血管疾病(即并发症)后才有所醒悟,但为时已晚;还有少数人因此终身致残、甚至致死。世界卫生组织(WHO)指出:“许多人不是死于疾病,而是死于无知”。为了普及“富贵病”的预防保健知识,提高全民自我保健意识,做到未病早防、无病早查、有病早治。作者精心编写了《高血压病防治必读》、《肥胖病防治必读》、《血脂异常及高粘血症防治必读》、《冠心病防治必读》、《脑卒中防治必读》科普读物系列,一同奉献给广大读者和病友们,希望她能成为您的益友。

本系列丛书是作者在结合 20 余年临床工作经验以及所遇到的实际问题的基础上,并大量参阅科普文献编著而成。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。但是,由于作者水平所限,缺点、错误在所难免,敬请读者不吝指正。

在本系列丛书的策划、编辑和出版过程中承蒙上海科学技术文献出版社、人民军医出版社和上海科学普及出版社的热情指导和鼎力相助,在此致以衷心的感谢!

杨 玺

目 录

脑卒中发病情况及其危害	1
我国是一个脑卒中大国	1
脑卒中存在“四高”的特征	2
防治脑卒中的紧迫性	3
脑卒中的概述	4
动脉硬化和血栓与脑卒中的关系	4
血管是人体内的生命之河	4
脑血管及脑供血的一般特点	5
动脉粥样硬化如何形成	6
动脉硬化是人类死亡的潜在杀手	7
脑动脉硬化是脑卒中的前提	8
血栓——动脉血管内的“流窜犯”	9
血栓是怎样形成的	9
疏通“河道”，预防血栓	11
老年人如何防血栓	12
梗死是怎么回事	13
脑卒中的分类	14
大脑是人体的“总司令部”	14
什么是脑卒中	15
脑卒中家族中的六兄弟	16
脑出血——高血压病的最大危险	18
蛛网膜下腔出血——出血性脑卒中的较少类型	19
脑梗死(也称脑梗塞或脑血栓形成)——脑卒中最多见的	

类型	21
脑栓塞——缺血性脑卒中的“舶来品”	22
腔隙性脑梗死——缺血性脑卒中的“微小”病变	23
“小中风”——脑卒中的黄牌警告	24
脑卒中的诊断	25
脑卒中的临床诊断和鉴别诊断	25
脑卒中的先兆	25
“小中风”的先兆	26
脑卒中的临床表现	27
脑出血常见的部位及定位诊断	27
脑卒中的鉴别诊断	30
脑卒中的器械及化验检查	31
CT 或磁共振在脑卒中中的诊断价值	31
CT 检查前应注意什么	32
已做过 CT 检查者为何仍需进行磁共振检查	33
经颅多普勒在诊断脑卒中中的应用	34
脑脊液对脑卒中的诊断意义	34
腰穿检查后应注意什么	35
血液流变学检查对脑卒中有何意义	36
症状不典型的脑卒中	36
无症状脑卒中	36
混合性脑卒中	37
老年人脑梗死的特点	38
青年人也要小心脑梗死	39
脑卒中的原因知多少	41
脑卒中的源头	41
高血压与脑卒中的关系	47
生活方式与脑卒中	49

饮食与脑卒中	49
情绪、性格与脑卒中	50
吸烟与脑卒中	51
酗酒与脑卒中	53
正确认识脑卒中	55
脑卒中是急症	55
脑卒中诊治的“6D”原则	56
提高对脑卒中的认识	58
脑卒中的公众教育	58
秋冬季流行病——脑卒中	59
“小中风”不是雷阵雨	59
脑卒中预报准不准	60
脑卒中不等于偏瘫	61
没有高血压也会脑出血	61
脑出血并非跌倒引起	62
低血压也要防止脑卒中	63
不可忽视的暂时性脑缺血	63
卒中心调心,事半功倍	64
脑卒中康复——信心、恒心、耐心	66
脑卒中病人也可以长寿	68
脑卒中防治中的误区	70
走出脑卒中认识中的误区	70
走出脑卒中防治中的误区	74
走出脑卒中治疗时间的误区	77
脑卒中的预防	80
脑卒中的一般预防	80
大脑怕什么	80
怎样综合预防脑卒中	82

脑卒中预防中的两个“三”	88
做好头部按摩保健操防脑卒中	89
老年人防止脑卒中的保健操	91
自查眼睛,预防脑卒中	92
预防脑出血的“三字经”	93
注重青年人脑梗死的预防	95
脑卒中重在预防	97
堵住源头,防止脑卒中	98
控制高血压,预防脑卒中	98
控制高血压,防止脑出血	100
控制高血糖,预防脑卒中	101
调节血脂异常,防止脑卒中	102
控制高血粘度,预防脑卒中	103
控制体重,有利于预防脑卒中	103
保护血管,锻炼血管	104
脑动脉硬化的自我判断和防治	105
控制“小中风”	107
警惕药物性脑卒中	108
“脑卒中体质”话预防	109
注意和避免脑卒中的诱发因素	111
脑梗死“青睐”哪些人?	111
脑梗死复发的十大诱因	112
过度疲劳易致脑卒中	113
降压过度也会发生脑卒中	114
脑出血的诱发因素	114
脑卒中的警报	115
按季节、时间预防脑卒中	117
冬季,脑卒中的高发季节	117
秋季谨防脑梗死	119

夏季亦须防止脑卒中	120	
清晨易发脑梗死	121	
如何防止脑卒中“杀回马枪”	123	
防备脑卒中“杀回马枪”	123	
当心脑梗死“杀回马枪”	125	
严防感冒,可防止脑梗死的复发	126	目
防止脑出血“杀回马枪”	127	
脑卒中的治疗与康复	130	录
脑卒中的家庭救治	130	
突发脑出血后怎么办	130	
得了脑卒中抓紧送医院	132	
脑卒中的应变措施	133	
脑卒中的现场急救	135	
为脑卒中病人搭起生命的绿色通道	137	
降颅压的良药——甘露醇	139	
出血性脑卒中的治疗	140	
脑出血的急救	140	
脑出血的治疗措施	141	
脑出血的中医康复治疗	143	
蛛网膜下腔出血的急救和处理	144	
缺血性脑卒中的治疗	145	
缺血性脑卒中的急救	145	
为脑梗死病人开放生命通道	145	
缺血性脑卒中的超早期治疗	146	5
脑梗死治疗的关键时刻	148	
急性缺血性脑卒中的静脉溶栓治疗	149	
脑梗死的介入治疗	151	
缺血性脑卒中的药物治疗	152	

治疗缺血性脑卒中的常用药物	152
缺血性脑卒中的治疗方案	154
脑梗死病人慎选降压药	155
脑卒中的其他防治措施	157
脑卒中,饮食防治知多少	157
脑卒中的饮食疗法	158
哪些脑卒中需手术治疗	160
脑卒中的非药物治疗	162
吸氧醒脑之谜	163
高压氧治疗脑卒中	163
脑卒中并发症的防治	164
警惕脑卒中后发生血管性痴呆	164
血管性痴呆的预防	166
血管性痴呆的治疗	168
脑萎缩的诊治	170
脑卒中病人要慎防癫痫发作	171
脑卒中之后要防抑郁症	172
脑卒中之后要注意发生心血管病	174
脑梗死和心肌梗死是难兄难弟	175
脑卒中之后的低血钾症	175
脑卒中的康复和护理	176
脑卒中的一般护理	176
脑卒中病人的家庭护理	176
脑卒中偏瘫病人的护理	178
脑卒中后遗症病人的家庭护理	179
脑梗死病人尤需心理护理	180
脑卒中偏瘫的康复	182
脑卒中后怎样对待偏瘫后遗症	182
脑卒中的康复治疗应从发病之日起开始	183

脑卒中偏瘫“早治当头”	185	目 录
脑卒中病人早期正确的康复训练	187	
脑卒中康复治疗的方法	188	
脑卒中偏瘫的综合康复锻炼	192	
脑卒中瘫痪病人的早期护理	194	
脑卒中的其他康复与护理	195	
让脑卒中病人学会第二次“讲话”	195	
脑卒中病人吞咽障碍的康复训练	196	
脑卒中尿失禁的护理	198	
病人家属学会防褥疮	199	

脑卒中发病情况及其危害

我国是一个脑卒中大国

世界卫生组织统计,由脑卒中(又称脑血管病、脑血管意外、中风)引起本国人民死亡占前三位死因的有 40 个国家,我国是其中之一。在我国和日本等亚洲国家,脑卒中的病死率是冠心病的 4~5 倍。据 1986 年统计,我国每年脑卒中的发病率达 109.74/10 万,患病率达 245.16/10 万,与世界上脑卒中平均发病率 200 万/年左右,患病率 500~600 万/年,死亡率 100 万/年左右相比,我国脑卒中危害程度在国际上属于中等水平。但据同期我国东北地区省会城市脑卒中流行病学调查所获得的发病率每年为 197/10 万,患病率为 620/10 万,死亡率为 125/10 万,发病率与国际平均水平相当,患病率及死亡率却高于国际平均水平,说明在我国高发区脑卒中后给人们带来生存质量及生命的危害是巨大的。

随着我国人口老龄化进程加速,高血压及脑卒中对我 1
国老年人群的危害日益严重,成为重要死因。1998 年,因脑卒中死亡人数在全国城乡均居各类死因的第二位(女性居第一位),北京、天津、哈尔滨等北方城市统计数字已跃居各类死亡的第一位。每年新发病例约 130 万,每年死于脑卒中者近 100 万。我国 65 岁以上老人中约 1%患脑出血,其中 0.8%死亡,给国家及许多家庭带来巨大的损失和负担。我国老龄人口预计目前已达 1.3 亿,到 2045 年达到高峰,届时平均每

4个人中就有一位老年人。因此,不难推算出,一个日益庞大的老年人群将伴随而至一个日益严峻的脑卒中的挑战。由此可见,我国人口众多,再加上人口老龄化发展很快,故可以推测我国是一个脑卒中大国。

对脑卒中的有关问题进行广泛地宣传教育,有助于降低发病率,减少死亡率和致残率。

脑卒中存在“四高”的特征

高发病率、高死亡率、高后遗症率、高复发率为脑卒中的四大特征。

(1) 发病率高 我国脑卒中发病率为世界第二位,每年新发病脑卒中病人120~180/10万,年患病率250/10万。据统计,90%的脑卒中发生在40岁以上的人,年龄越大发病率越高,通常每增加10岁发病机会增加1倍。

(2) 死亡率高 据有关方面统计,脑卒中病人有30%病人在急性期死亡;死亡率122.4/10万,为城乡居民各类死因第二位。在我国,脑卒中占老年人死因的首位。

(3) 致残率高 据数年前资料,我国脑卒中发病例数150万/年,76%致残,其中40%重残。其中10%病人卧床不起,需要人长期照顾;仅20%左右的病人经治疗完全恢复。

(4) 复发率高 脑卒中康复后的复发率一般在15%~30%之间,复发短者在数周内,长者5年以上。北京天坛医院最近资料表明,在被调查的122名住院脑卒中病人,复发者41例,占33.6%,5年内复发者27例,占复发总数的65.8%;同型复发75.6%,异型复发24.4%。脑梗死复发机会多于脑出血,分别占复发比例的75.6%和24.4%。也就是说,脑梗死的复发机会3倍于脑出血。

防治脑卒中的紧迫性

多年来,脑卒中一直是我国人口死亡和致残的首要原因。卫生部统计信息中心 1999 年 4 月发布的“1998 年全国卫生事业发展情况公报”中指出,我国人口死亡顺位,脑卒中在城市和农村都为第二位(城市第一位为恶性肿瘤,农村第一位为呼吸系统疾病)。一般初发脑卒中一年内死亡约占 15%~20%,据推算,我国脑卒中年发病例数可能达 500~600 万,其数目相当惊人。

目前对脑卒中治疗还没有特别有效的方法。多数存活病人都遗留不同程度的残废,少数重度残废病人需终生护理或发展为脑血管性痴呆。脑卒中使很多社会精英英年早逝,每年数百万劳动力或死或残,大量的医疗保健费用支出,数以千万计的要照顾病残病人的家人损失大量的工作日,造成的经济损失达数百亿元,对国民经济和社会安定的影响较烈性传染病有过之而无不及。更严重的是,作为脑卒中的主要病因和危险因素的高血压的发病例数以每年 350 万的速度上升。据推算,我国成人高血压的发病率 10%以上,达 1 亿多人,即每 11 个人有 1 个高血压病人。因此,防治脑卒中已经迫在眉睫,而降低脑卒中发病率和病死率的根本出路在于预防。

脑卒中的概述

动脉硬化和血栓与脑卒中的关系

血管是人体内的生命之河

我国的长江、黄河加起来总长度有 11 700 千米,这个数字足以使人惊叹了,然而要是拿它们与我们体内的血管相比,却又微不足道了,因为人的全身血管加起来有 10 万千米长,足足可以绕地球两圈半。人的血液是十分宝贵的,各种营养物质和氧气都由它输送到人体的全身,而血液的输送任务主要靠这 10 万千米长的血管来完成。因此,可以说血管是人的生命之河。

人的血管分动脉、静脉和毛细血管三大类。凡是运送血液离开心脏到全身各个器官、组织的血管称为动脉。从左心室输送出来的动脉血颜色是鲜红的,含丰富的营养物质,携带有大量的氧气,沿着动脉的各分支到全身的毛细血管。毛细血管遍布人体的全身,在总长度为 10 万千米的血管当中,毛细血管的长度达 6~8 万千米,整个身体的细胞都在它的网络之中。毛细血管的管壁不到一微米,由一层内皮细胞构成,它具有半透性,其中的血液流动的速度也是很慢的。在这里血液与组织之间进行物质交换,把营养物质和氧气释放给组织,同时又收集了组织进行代谢所产生的废物和二氧化碳,这样