



一套老百姓完全能**读懂**的医疗保健书

中风

完全图解手册 + 自疗 + 食疗

王强虎 梁君昭 编著

- 中风的“风”从何而来
- 常见的中风报警信号
- “腔梗”与中风
- 中风后遗症的康复与训练

世界图书出版公司





中风

完全图解手册 + 自疗 + 食疗

王强虎 梁君昭 编著

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海



图书在版编目(CIP)数据

中风/王强虎,梁君昭编著. - 西安:世界图书出版
西安公司,2004.2

(家庭医生5元丛书.第2辑)

ISBN 7-5062-6117-0

I. 中… II. ①王… ②梁… III. 中风-防治
IV. R743.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第117882号

家庭医生5元丛书//中风

策 划 方 戎
编 著 王强虎 梁君昭
责任编辑 方 戎 齐 琼
封面设计 高宏超

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市南大街17号 邮编 710001
电 话 029-87279676 87233647(发行部)
电 话 029-87235105(总编室)
传 真 029-87279675
网 址 www.wpxa.com
E-mail wmcxian@public.xa.sn.cn
经 销 各地新华书店
印 刷 西安建筑科技大学印刷厂
开 本 889×1194 1/50
印 张 25.8
字 数 390千字

版 次 2004年2月第1版 2004年2月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5062-6117-0/R·628
总 定 价 50.00元(共10本)

☆ 如有印装错误,请与印刷厂联系调换 ☆

序 言

当今,医学的目的已由“救死扶伤,实行人道主义”转变为“延长寿命,提高生命质量和健康促进”。这是历史的进步,也是观念的更新。为实现这一目的,一方面要使所有的医务工作者进行观念上的一次深刻革命,以使其在行医过程中,始终将预防与保健相结合,从而真正体现以人为本、以健康为中心的服务宗旨。另一方面,而且是最最重要的一个方面,是施行健康教育和医学知识的普及。

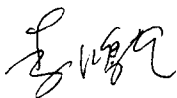
近代实验科学的真正始祖培根在《论健康》一文中的第一句话是这样说的:“人怎样才能长寿,这并非完全决定于医学。人对生理卫生的知识,也是最好的‘保健药品’”。人类的医学知识,是提高生命质量的阶梯,是健康促进的卫士。普及健康教育和医学知识最好的载体是书籍。为此,世界图书出版西安公司邀请了我省有关专家编写了《家庭医生5元丛书》。第一辑共计10册,于2002年11月出版。一年之内再版5次,这在同类医学科普读物中是少见的。广大读者从中获益匪浅,并且希望

能有续集问世,以便得到更多的医疗保健知识。为此,世界图书出版西安公司又组织专家编辑了《家庭医生5元丛书》第二辑,也是10册,分别为《疾病信号》、《中风》、《失眠症》、《肾脏病》、《肿瘤》、《妇科病》、《颈椎病》、《前列腺病》、《皮肤病》、《口腔病》。在编写过程中,各位编者参阅了国内外最新的研究资料,吸收了最新的理论观点和科学技术,结合作者多年的临床经验,对上述危害人们健康的这些常见病、多发病的病因、临床表现、诊断要点、治疗方法作了精当的论述,重点介绍了疾病的自疗方法、防病措施和日常生活中应注意的事项,以使读者能够早期发现和早期防治这些疾病。

《家庭医生5元丛书》篇幅短小但内容翔实,文字通俗易懂而科技知识含量高,集科学性、先进性、实用性、趣味性于一身,是一部老百姓完全能读懂的医疗保健丛书,而临床医生若阅读此书,也不会觉得肤浅,具有参考价值。这是本丛书的显著特点。

愿此丛书能为民众健康、家庭幸福、社会进步做出贡献。

陕西省卫生厅厅长



目 录

1. 什么是中风?中风的分类	1
2. 中风是危害中老年人主要杀手	2
3. 短暂性脑缺血——小中风	3
4. 小中风的基本征象	4
5. 小中风的常见病因	5
6. 缺血性中风是怎样形成的	6
7. 出血性中风临床表现都一样吗	7
8. 中风患者活过百年不是梦	9
9. 患了中风不死必残吗	10
10. “腔梗”是缺血性中风的一种	11
11. 青少年同样可以患中风	13
12. 中风好转后还会再发吗	14
13. 中风的分期是怎样划分的	15
14. 中风会不会遗传给子女	16
15. 瘦人不易患中风吗	17
16. 年龄、性别与中风	19

17. 中风来了怎么办	20
18. 搬运中风患者注意事项	21
19. 出血性中风的诊断依据	23
20. 缺血性中风的临床特点	24
21. 中风后做 CT 也得选时机	24
22. 中风后是做 CT 好, 还是做 MRI 好	26
23. 中风患者做腰穿的意义	28
24. 如何估计中风后病情轻重	29
25. 高血压是中风的主因	30
26. 血压偏低或正常会患中风吗	31
27. 用药不当可引起中风	32
28. 不良情绪是中风的导火线	33
29. 肥胖和中风关系紧密	35
30. 吸烟是中风的危险因素	36
31. 中风与饮酒更紧密	37
32. 疲劳过度易诱发中风	38
33. 脑动脉硬化与中风相关	40
34. 颈椎病与中风有关吗	40
35. 性生活与中风的的关系	42
36. 糖尿病患者为什么易发生中风	43
37. 鲜为人知的中风诱因——季节和时间	44
38. 洗澡不当也容易诱发中风	46
39. 中风和天气有没有关系	46

40. 怒不可遏——坏脾气与中风	48
41. 过喜不节,诱发中风	49
42. 中风可以手术治疗吗	50
43. 锥颅术——中风治疗新方法	51
44. 神奇的中风疗法——颈动脉介入法	52
45. “安宫牛黄丸”——中风急救药	53
46. 中风与溶栓疗法	55
47. 运用溶栓疗法的原则	56
48. 中风的治疗原则及步骤	58
49. 中风的中医主要治疗方法	58
50. 中风病人怕风吗	59
51. 中风患者与家属护理	61
52. 中风后褥疮的预防	62
53. 中风预测可靠吗	63
54. “血流变”能预测中风吗	64
55. 哪些人宜进行中风预测	65
56. 鲜为人知的中风报警信号	66
57. 小中风为何得不到重视	68
58. 降低血黏度对预防中风重要吗	69
59. 高血压鼻出血是中风的先兆	70
60. 昼夜血压差缩小,中风危险性增大	71
61. 防中风,血压最佳是多少	72
62. 中风的综合预防法	73

63. 定期检查,预防中风	76
64. 预防中风复发的方法	77
65. 预防中风要从幼年开始	78
66. 预防中风养心法	79
67. 抵御中风靠运动	81
68. 多用左手,预防中风新思路	82
69. 常耸肩可防中风	83
70. 预防中风的蔬菜	84
71. 定期输液能防中风吗	86
72. 过量饮酒,中风患者悲剧多	87
73. 最简单的梳头预防中风法	88
74. 怎样预防中风复发	90
75. 寒冷季节如何预防中风	91
76. 吃鱼有助于预防中风	92
77. 每天一苹果中风自然除	94
78. 多吃香蕉可防中风	95
79. 喝葡萄酒可降低中风风险	96
80. 适量饮酒可降低患中风的危险	97
81. 控制食盐量,预防中风又一法	98
82. 常饮茶能预防中风	99
83. 饭后一杯茶有助于疏通血管	101
84. 中老年人减肥防中风	102
85. 坚持补钙,预防中风	103

86. 维生素 C 可预防中风	104
87. 大便秘结——谨防排便中风	105
88. 中风后遗症的最佳康复期	106
89. 中风后遗症的中药康复治疗	107
90. 中风后遗症的针灸康复	109
91. 中风后会不会康复? 康复需时多久	110
92. 中风后遗症虫类药物复康	110
93. 中风康复的关键在于锻炼	111
94. 中风后遗症肢体康复锻炼三步法	112
95. 中风康复训练的最佳时机	114
96. 中风病人的心理障碍	115
97. 中风患者心理康复措施	116
98. 中风后遗症患肢按摩法	117
99. 主动、被动运动与中风后遗症	118
100. 中风后患者语言康复训练法	119

※书中所涉及药品,请在临床医生指导下使用。



什么是中风？中风的分类

中风是中医学对急性脑血管疾病的统称。它是以猝然昏倒，不省人事，伴口眼歪斜、语言不利、半身不遂或无昏倒而突然出现半身不遂为主要症状的一类疾病。

中风包括西医的脑出血、蛛网膜下腔出血、脑梗死、脑血栓形成、短暂性脑缺血发作等。因这类疾病起病急骤，来势凶猛，病情变化迅速，像自然界的风一样“善行数变”、“变化莫测”，古代医家类比而名为“中风”。因其发病突然，西医亦称为脑卒中或脑血管意外。

中风多由忧思恼怒、饮食不节、酗酒纵欲等原因，以致阴阳失调、脏腑失衡、气血逆乱。中风的病机复杂，病情多变。按照传统的中医理论，根据病情轻重可分为中络、中经、中脏、中腑四个类型。按照现代医学的观点，在临床多分为缺血性中风和出血性中风。缺血性中风主要见于动脉硬化性脑梗死和脑栓塞等；而出血性中风常见于高血压性脑出血和蛛网膜下腔出血等。



中风是危害中老年人主要杀手

由于人类生存环境的改变，目前“中风”已经成为人类第二号杀手。在世界不同地区或不同种族，中风已成为严重危害人类健康的主要原因。

我国中风患病率在每 10 万人口中约有 429 ~ 620 人。以总人口数 13 亿计算，则中风病人约有 557 万 ~ 806 万人，每年新发完全性脑中风约 120 万 ~ 150 万人，死亡 80 万 ~ 100 万人，中风后存活的病人，约有



“中风”已成为第二号“杀手”，成为人类致残和死亡的主要原因。

60% ~ 80% 有不同程度的残疾，而且有中风病史的病人，约有 $1/4 \sim 3/4$ 可能在 2 ~ 5 年内复发，中风甚至在我国不少地方已成为威胁中老年人的第一死因。

由于中风的发病率、死亡率和致残率相当高，一旦发生中风，病情一般较严重，即使经过积极抢救而幸存者，也约有半数患者会出现不同程度的后遗症，如半身不遂、口眼歪斜、说话困难等，况且中风发病率随年龄而增长，约 72% 的首次中风发生在 65 岁以上。目前我国已进入老龄化社会，所以了解中风有十分重要的意义。



3 短暂性脑缺血——小中风

小中风又称为短暂性脑缺血。具有短暂性（一过性）、缺血性、局灶性脑功能障碍的特点。在疾病分类中，将脑局限缺血所引起的临床表现于 24 小时内完全消失，不留任何脑局灶损害的体征，作为短暂性脑缺血发作的最重要标准。由于脑缺血的症状和体征持续时间较短，大多数病人为几分钟至几十分钟，加之短暂性脑缺血是脑卒中这组疾

病中临床表现最轻的,故又称小中风。



小中风的基本征象

小中风的症状是复杂多样的,但对不同的患者,仅是出现其中的一部分症状,且每次表现基本恒定。一般小中风的常见症状有:脸、臂、小腿或身体一侧突然感到虚弱或麻痹;说话困难、难以理解别人的语意;视力突然模糊或突然失明,多发生一侧眼睛;突然地、

无原因的剧烈头痛；无法解释的头晕、步履不稳或突然跌倒。

因此，一旦有上述征象的反复短时发作，就应想到小中风的可能，应予以重视并立即就医。如不及时治疗，经过一次或几次小中风，有 36% 的人以后会中风，而且有 20% 的人在一个月內会中风。即使小中风后不会有中风出现，也必须及时治疗，因为大脑得不到血液充分供应就会受到伤害，而且这种伤害是不可逆转的。所以对小中风应高度重视。

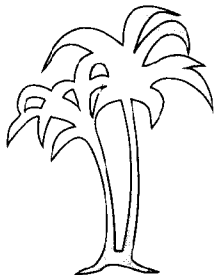


小中风的常见病因

随着医疗诊断水平的不断提高，患小中风的人在不断增加，那么引起小中风的病因到底是什么呢？小中风的病理基础就是动脉硬化，动脉硬化之所以能引起小中风，主要是因为：

① 某些小动脉管腔狭窄或血管痉挛，通过的血液减少，致使所供应的脑区发生缺血。

② 血流动力学障碍，当血压降低，心搏出量减少时；脑组织供血不足。



③ 某种原因造成的血液黏稠度增高、血流缓慢及血液成分的改变,也可发生脑缺血。

④ 微血栓,即动脉粥样硬化斑块脱落,在血流中成为微栓子,随血流流到小动脉而阻塞血管,出现脑局部供血障碍。如果微栓子在人体内某些酸的作用下被分解,或因远端血管的扩张,微栓子向末梢移动,使局部血液循环恢复,脑缺血的症状便可自然缓解或消失。

6 缺血性中风是怎样形成的

脑血栓也称脑血栓形成,是缺血性中风最常见的一种。它主要是在高血压及动脉粥样硬化基础上,脑动脉血管壁增厚,管腔狭窄;管壁内膜粗糙不平,血小板易于黏附及聚集,甚至发生凝血;或血液黏度增高,血流速度减慢等。当狭窄的脑血管发生完全堵塞,便导致局部脑组织缺血、软化、坏死等病理改变,从而产生偏瘫、失语、感觉障碍等一系列神经功能障碍的症状。

从以上论述可以看出,血压偏低、高血脂、血液高凝状态等血流动力学及血液流变学变化异常,都

可促进脑血栓形成。根据脑血栓形成的部位，临床分为颅内动脉系统血栓形成及椎 - 基底动脉系统血栓形成等。



血压偏低或高血脂、血液高凝状态等血流动力学及血液流变学变化异常，都可促进脑血栓形成。



出血性中风临床表现都一样吗

脑出血后，血液在脑内形成凝血块，称为脑血肿。由于脑血肿的占位及压迫，影响脑血液循环而产生颅