

· 健康教育系列丛书 ·

总主编 / 徐淑秀

脑血管病

防治康复指导

◆ 主 编 / 朱宁宁



NAOXUEGUANBING
FANGZHI KANGFU ZHIDAO



人民军醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

健康教育系列丛书

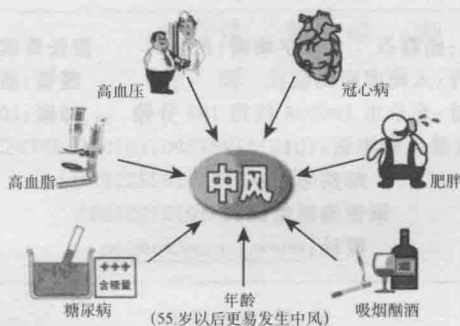
总主编 徐淑秀

脑血管病防治康复指导

NAOXUEGUANBING FANGZHI KANGFU ZHIDAO

主编 朱宁宁

编著 朱宁宁 苗青 段晓侠



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

脑血管病防治康复指导/朱宁宁主编. —北京:人民军医出版社, 2013.8

(健康教育系列丛书)

ISBN 978-7-5091-6740-3

I. ①脑… II. ①朱… III. ①脑血管疾病—防治 IV. ①R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 154982 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:黄栩兵 责任审读:杨磊石

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5 字数:119 千字

版、印次:2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—4500

定价:16.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

《健康教育系列丛书》编委会名单

总 主 编 徐淑秀

主 任 徐淑秀 谢 虹

副 主 任 谢 晖 张 静 陈 刚

编委会成员 (以姓氏笔画为序)

王 茜 朱宁宁 李金芝

张 利 张 静 陈 刚

徐 静 徐淑秀 徐锦程

高自清 韩跃峰 谢 虹

谢 晖

内容提要

作者从普及脑血管病防治知识出发,较详细地介绍了脑血管病的基础知识、种类、早期发现、常用检查方法、治疗要点、危险因素及预防、日常饮食、医院康复和家庭康复及护理措施等,并根据病人自我管理、监测需要,介绍了实用技能。本书实用性、指导性强,适合脑血管病病人、基层医务人员及护理人员阅读参考。

序

健康是幸福生活的基础,比金钱更可贵,比时间更珍贵。然而我国目前依然面临着传染病、慢性病、肿瘤疾病和精神心理等卫生问题的多重威胁,特别是因不良生活方式或行为习惯引发的疾病,如高血压病、高脂血症、肥胖症、心脑血管疾病及癌症的发病率都呈明显的上升趋势,并且都有年轻化的倾向。在环境污染严重、工作和生活节奏加快的今天,如何才能获得健康、增进健康成了人们越来越关注的话题。很多人过多依赖营养保健品及医药技术,而忽视了自身在增进健康中的作用。自我保健知识的缺乏,使人们遭受了许多本来可以预防和避免的疾病,还令不少患者失去了本来可以医治疾病的时机,降低了人们的健康水平和生活质量。

其实,我们每个人都可以自觉地重视并控制自己的健康。其前提就是要摒弃以往错误的思维定式,形成科学的生活习惯,做自己的保健专家,为自己的健康把脉,对自己的健康负责。成为这样的专家并不是遥不可及的梦想,越来越多的人在自我保健中获益。我们编写的这套丛书共 12 本,参考了发达国家防治慢性疾病的先进思路与方法,结合我国医学专家多年的临床经验与科研成果,从科学、实用的角度出发,介绍了各种常见病、多发病的基本知识、检查方法、治疗手段、预防措施、自我护理、社会生活、康复保健等方面的内容。

本套丛书内容丰富,条理分明,通俗易懂,贴近大众生活。有助于临床医护工作者和社区医务工作者拓展健康教育内容,明确

健康教育的时机和技巧;还有助于患者获得疾病知识,纠正不良生活方式,掌握自我护理的知识和技术,促进早日康复;更有助于广大民众形成健康意识,了解保持与增进健康的知识与方法。

本套丛书是安徽蚌埠市科学技术局 2009 年度指导性科技计划项目(编号 200977-14)。在本套丛书编写过程中得到了安徽蚌埠市科协的大力支持,在此一并感谢!

徐淑秀 谢 虹

2013 年 3 月

前言

脑血管病,又称“脑血管意外”“卒中”或“脑卒中”,具有发病率高、死亡率高、复发率高、致残率高、并发症多等特点。随着社会的进步、经济的发展、人类平均寿命的延长,尤其是生活方式的改变,我国脑血管病年发病率、患病率和死亡率均显著高于西方国家,并出现低龄化趋势。脑卒中已经成为我国第1位“健康杀手”,给人类健康、生命安全和生存质量带来严重威胁,并给社会和家庭造成巨大经济负担。目前,我国脑卒中病人有700万人左右,每年发病率为110~180/10万,死亡率为80~120/10万。在最近的10年时间里,脑卒中的死亡人数以每年5%左右的速度递增,每年因脑卒中直接导致死亡的人数达到20万人以上。在我国市、县居民主要疾病死因顺位中,脑血管病均仅次于恶性肿瘤,位居第2位(2006年),在老年人群中,脑血管病所致的死亡数已占各种死亡原因的首位。脑卒中也是首要的严重致残原因,致残率高达70%,而且高达30%的脑卒中病人伴有终身残疾。2004年第5届世界卒中大会宣布,每年的6月24日是“世界卒中日”。

脑血管病公认的危险因素有肥胖、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化、糖尿病等,通过有效的预防、控制脑血管病的危险因素可降低其患病率或减轻卒中程度;而患病后及时识别并就医,可及时挽救生命,减少各种并发症,为康复创造条件;在疾病康复期,尽早进行科学合理的康复训练和积极正确配合治疗,可完全康复或将残疾程度降到最低。

目前,我国公众对脑血管病知晓率低、症状早期识别率低,因此普及脑血管病相关知识,积极预防脑血管病的发生非常重要。因此,在改进脑血管病诊断和治疗方法的同时,应开展广泛的卫生知识宣传和健康教育,提高病人、家属和公众早期识别脑血管病的能力,对脑血管病的危险因素进行早期预防、早期检查和及时治疗,并正确进行康复锻炼。为此,我们从脑血管病的基础知识、检查、治疗、危险因素及预防、饮食、康复、护理七个方面全面介绍了脑血管病的防治康复知识,以便为脑血管病病人及其家属提供有效的帮助,为基层医务人员提供卫生科普教育参考资料。

由于编者水平有限,经验不足,疏忽不当之处,敬请同仁和广大读者提出宝贵意见。

编 者

2013 年 3 月

目 录

一、脑血管病基础知识	(1)
1. 什么是脑血管病,是怎样发生的,有哪些临床特点?	(1)
2. 脑血管病有哪几种,有哪些特点和危害?	(1)
3. 脑的结构和功能有哪些特点?	(2)
4. 脑的血液供应是怎样进行的?	(2)
5. 脑的血氧供应和代谢是怎样进行的?	(4)
6. 脑血管病有哪些发病特点?	(4)
7. 哪些人容易患脑血管病?	(5)
8. 脑血管病出现哪些症状时可能会危及病人生命?	(6)
9. 脑血管病单纯出现哪些症状时不会危及病人生命?	(7)
10. 右侧大脑半球损伤可能出现哪些症状?	(9)
11. 左侧大脑半球损伤可能出现哪些症状?	(9)
12. 什么叫短暂性脑缺血发作,有哪些危害和特点?	(9)
13. 哪些人更容易发生所谓“小卒中”?	(10)
14. 脑梗死有哪些常见诱因,有哪些危害和特点?	(10)
15. 脑血栓形成有哪些常见原因,有哪些危害和特点?	(11)
16. 脑梗死有哪几种常见类型?	(12)
17. 脑梗死主要发生哪些病理改(病)变?	(12)
18. 什么叫腔隙性脑梗死,有哪些危害和特点?	(13)
19. 脑栓塞是怎样发生的,有哪些危害和特点?	(14)
20. 什么叫无症状脑梗死,有哪些特点,应该如何及时发现并预防?	(15)
21. 出血性脑血管病有什么特点,常见原因和类型有哪些,有什么危害?	(15)



22. 什么叫脑出血(脑溢血),有哪些诱因、危害和特点?
..... (16)
23. 脑出血部位与临床表现有什么关系,有哪些危害和特点?
..... (17)
24. 蛛网膜下腔出血有哪些特点、临床表现和主要危害?
..... (18)
25. 脑血管病有哪些后遗影响? (20)
26. 卒中还有哪些影响和危害? (20)
27. 脑血管性痴呆有哪些特点,如何防治卒中后痴呆? (21)
28. 如何估计卒中后病情轻重和危险趋势? (22)
29. 脑出血的病死率有什么特点,如何判断其预后? (22)
- 二、脑血管病常用检查**..... (24)
1. 怎样检查肌张力? (24)
2. 什么是肌力,如何对肌力分级? (24)
3. 轻瘫有哪些常用检查法? (25)
4. 如何检查共济运动状态? (25)
5. 如何检查步态,常见步态障碍有哪几种? (27)
6. 怎样检查神经反射? (29)
7. 重症脑血管病病人血、尿常规、血糖和血脂会发生变化吗?
..... (31)
8. 为什么要检查血液流变学,有什么意义? (31)
9. 如何判断血液流变学指标是否正常? (32)
10. 怎样做腰穿取脑脊液检查? (32)
11. 怎样做脑电图检查,有哪些临床意义? (33)
12. 有哪些常用影像学检查,分别有什么意义? (33)
13. 怎样做颈动脉超声检查,有什么意义? (34)
14. 怎样做经颅多普勒超声检查,有什么临床意义? (35)
- 三、脑血管病的治疗**..... (36)
1. 卒中有哪些先兆,如何及时处理? (36)



2. 脑梗死治疗要点有哪些?	(37)
3. 为什么特别强调脑梗死要早期治疗?	(37)
4. 如何把握溶栓时机?	(37)
5. 溶栓治疗有哪些适应证?	(38)
6. 溶栓治疗有哪些禁忌证?	(38)
7. 溶栓治疗可能出现哪些并发症?	(39)
8. 抗凝治疗有哪些利和弊?	(39)
9. 抗凝治疗有哪些适应证?	(39)
10. 抗凝治疗有哪些禁忌证?	(40)
11. 常用抗凝药有哪些?	(40)
12.《中国卒中指南》对抗凝治疗有哪些具体建议?	(40)
13. 什么叫降纤治疗,有什么作用?	(40)
14. 有哪些常用降纤药?	(41)
15.《中国卒中指南》对降纤治疗有哪些具体建议?	(41)
16. 抗血小板治疗有什么作用,有哪些常用药物?	(41)
17.《中国卒中指南》对抗血小板治疗有哪些具体建议?	(41)
18. 脑梗死急性期应该如何调控血压?	(42)
19. 脑梗死其他治疗措施有哪些?	(42)
20. 如何把握脑出血急性期的内科治疗原则?	(43)
21. 脑出血急性期内科治疗有哪些适应证?	(43)
22. 脑出血急性期如何掌握手术适应证?	(44)
23. 脑出血有哪些急救原则?	(44)
24. 脑出血急性期如何脱水、降颅压治疗?	(44)
25. 脑出血急性期如何稳定血压?	(45)
26. 脑出血急性期调控血压要注意哪些问题?	(46)
27. 脑出血急性期如何进行冬眠低温疗法?	(46)
28. 脑出血急性期还有其他哪些治疗措施?	(47)
29. 如何进行抗癫痫样发作的治疗?	(47)
30. 如何防止脑出血急性期再出血?	(47)



31. 如何迅速识别脑卒中? (48)
32. 脑卒中家庭急救措施有哪些? (48)
33. 脑卒中常见错误处理方法有哪些? (50)
34. 脑卒中进一步救治措施有哪些? (50)
- 四、脑血管病的危险因素及预防..... (52)
 1. 脑血管病危险因素中,哪些是无法改变的,哪些是可以改变的? (52)
 2. 脑血管病有哪些常见诱因? (52)
 3. 为什么特别强调脑血管病患者要重视自我预防? (52)
 4. 脑血管病患者为什么要重视定期体检? (53)
 5. 家族史、个人史与脑血管病有什么关系? (53)
 6. 种族因素与脑血管病有什么关系? (54)
 7. 年龄因素与脑血管病有什么关系? (54)
 8. 脑血管病为什么会呈年轻化趋势,青年人脑血管病有哪些特点? (55)
 9. 性别因素、性格特征与脑血管病有什么关系? (56)
 10. 气候变化与脑血管病有什么关系? (56)
 11. 严防感冒对预防脑血管病有利吗? (57)
 12. 脑血管病患者为什么要注意保暖? (57)
 13. 脑血管病患者为什么要注意饮水? (57)
 14. 时间因素与脑血管病有什么关系? (58)
 15. 为什么要强调睡前和醒后喝水? (58)
 16. 体位突然改变与脑血管病有什么关系,如何预防? (58)
 17. 久坐生活方式与脑血管病有什么关系? (59)
 18. 如何预防下肢静脉血栓? (59)
 19. 经常锻炼对预防脑血管病有哪些好处,如何掌握锻炼的强度? (60)
 20. 睡眠姿势与脑血管病有什么关系? (60)
 21. 情绪激动与脑血管病有什么关系? (61)



22. 用力排便与脑血管病有什么关系,如何预防?	(61)
23. 过度疲劳、用力与脑血管病有什么关系?	(62)
24. 肥胖与脑血管病有什么关系?	(62)
25. 有哪些判断肥胖的简易方法?	(62)
26. 如何控制体重?	(64)
27. 吸烟与脑血管病有什么关系,如何预防?	(64)
28. 酗酒与脑血管病有什么关系,如何预防?	(65)
29. 为了预防脑血管病,应从哪几方面改变饮食习惯?	(66)
30. 为什么口服避孕药可诱发脑血管病?	(67)
31. 可能诱发缺血性脑血管病的药物还有哪些,分别有 哪些特点,如何预防?	(68)
32. 动脉硬化与脑血管病有什么关系?	(69)
33. 动脉粥样硬化是如何导致卒中的?	(70)
34. 哪些人易发生动脉粥样硬化?	(70)
35. 哪些因素与脑动脉硬化症有关?	(70)
36. 脑动脉硬化症早期有哪些表现?	(71)
37. 脑动脉硬化症后期有哪些表现?	(72)
38. 高血压病与脑血管病有什么关系?	(72)
39. 哪些人容易患高血压病?	(73)
40. 高血压病有哪些常见症状?	(73)
41. 《中国高血压病防治策略》的目标是什么,有哪些要点?	(74)
42. 有哪些常用降压药?	(74)
43. 高血压病人有哪些处理原则?	(75)
44. 高血压病人为什么要坚持长期治疗?	(75)
45. 如何掌握血压控制标准?	(76)
46. 降压过度也可能导致脑血管病吗?	(76)
47. 高血脂与脑血管病有什么关系?	(76)
48. 血脂分哪几种,分别有哪些特点,如何掌握高脂血症的	



- 诊断标准? (77)
49. 血脂化验前应注意哪些事项? (78)
50. 高脂血症病人适宜哪些运动,如何掌握运动强度? (78)
51. 如何调整高脂血症病人的饮食? (79)
52. 高脂血症治疗有哪些常用调脂药物? (79)
53. 如何选择最适宜的调脂药物? (79)
54. 为什么要定期检查血脂,如何根据检查结果调整调脂药物? (80)
55. 低血脂与卒中有什么关系? (80)
56. 心脏病与脑血管病有什么关系? (80)
57. 哪些类型的心脏病可能诱发卒中? (81)
58. 心房颤动与卒中有什么关系? (81)
59. 糖尿病与脑血管病有什么关系? (82)
60. 高血糖和低血糖对人体有哪些损害? (82)
61. 糖尿病诊断标准如何掌握,其可能诱发脑血管病常见因素有哪些? (83)
62. 糖尿病性脑卒中有何特点? (83)
63. 颈动脉狭窄与脑血管病有什么关系? (84)
64. 左右大脑血管有何特点,如何锻炼右脑功能? (84)
65. 有哪些常用抗血小板药物,分别有何特点? (84)
66. 如何用华法林进行抗凝治疗? (85)
67. 定期输液能预防脑血管病吗,为什么不提倡? (86)
68. 脑血管病复发有何特点和临床表现? (86)
69. 如何预防脑血管病复发? (87)
- 五、脑血管病病人的饮食** (88)
1. 脑组织对营养需要有何特点? (88)
2. 为什么提倡饮食有节,定时适量,应如何掌握? (89)
3. 为什么强调饮食平衡、营养兼收,应如何掌握? (89)
4. 为什么要低盐饮食,应如何掌握? (90)



5. 为什么要增加抗氧化营养素的摄入, 应如何掌握? ...	(91)
6. 为什么要多吃高钙食物, 应如何掌握?	(92)
7. 为什么要多吃含镁食物, 应如何掌握?	(92)
8. 为什么要多吃含钾丰富的食物, 应如何掌握?	(92)
9. 为什么提倡喝牛奶, 应如何掌握?	(93)
10. 为什么提倡服用鱼肝油, 应如何掌握?	(93)
11. 为什么提倡常饮绿茶?	(93)
12. 为什么要忌吃兴奋性食物?	(94)
六、脑血管病病人的康复	(95)
1. 脑卒中后常见功能障碍分哪几个层次?	(95)
2. 脑卒中分几期, 如何划分, 有哪些特点?	(95)
3. 急性脑血管病早期康复和持续康复治疗有什么意义?	(96)
4. 三级康复体系各有哪些功能特点?	(96)
5. 康复锻炼有哪些作用?	(97)
6. 为什么要尽早开始康复训练, 应如何掌握?	(98)
7. 康复训练有哪些适应证?	(98)
8. 康复训练有哪些禁忌证?	(98)
9. 康复训练要求达到哪些目标?	(99)
10. 康复治疗原则有哪些?	(99)
11. 影响脑卒中预后和康复的因素有哪些?	(100)
12. 康复治疗包括哪些主要内容?	(101)
13. 康复训练有哪些主要方法?	(102)
14. 康复训练存在哪些错误观点?	(102)
15. 家属在康复治疗中能发挥哪些重要作用?	(103)
16. 心理康复有什么意义?	(103)
17. 脑卒中各期病人常见心理反应有哪些特点?	(104)
18. 心理康复常采用哪些措施?	(104)
19. 卒中导致的语言障碍有哪些特点, 如何进行康复? ...	(105)



20. 卒中后语言障碍有哪些主要表现?	(106)
21. 失语症有哪几种主要类型,各有哪些临床特征? ...	(106)
22. 构音障碍有哪些临床特征?	(106)
23. 失语症有哪些治疗原则?	(107)
24. 如何实现失语症的语言康复目标?	(107)
25. 如何安排言语康复治疗的时间和次数?	(107)
26. 如何开展语言康复训练?	(108)
27. 语言训练应注意哪些事项?	(109)
28. 如何安排构音障碍病人的语言训练?	(109)
29. 如何安排感觉功能康复训练,有哪些注意事项? ...	(110)
30. 运动障碍病人为什么要保持肢体功能位,特别是如何 采取正确的床上卧位?	(110)
31. 如何利用辅助物件使偏瘫病人保持比较适宜的体位, 如何安排翻身?	(112)
32. 如何安排按摩,主要作用和注意事项有哪些?	(113)
33. 什么叫被动运动,有什么作用,如何实施?	(113)
34. 怎样安排主动运动,如何实施?	(114)
35. 如何进行综合康复治疗?	(114)
36. 运动治疗有哪些具体康复方法?	(116)
37. 卒中后可能发生哪些常见并发症,应该采取何种康复 治疗或治疗措施?	(121)
38. 运动时应注意哪些事项?	(122)
39. 对吞咽困难病人如何进行吞咽训练?	(123)
40. 如何安排脑卒中病人的家庭康复?	(125)
七、脑血管病病人的护理	(126)
1. 对昏迷病人有哪些重要护理项目,应如何实施?	(126)
2. 如何做到安全护理?	(127)
3. 卒中病人为什么容易发生压疮,有什么危害?	(128)
4. 压疮分几度,各有哪些主要表现?	(128)