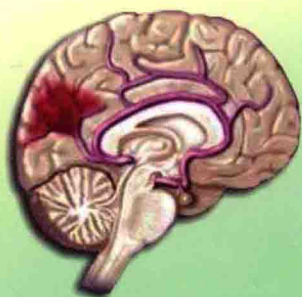


老年人脑卒中100问





上海市老年教育普及教材
上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

老年人脑卒中 100 问

科学出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

老年人脑卒中100问/上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室. —北京:科学出版社, 2013.11

上海市老年教育普及教材

ISBN 978-7-03-038662-5

I. ①老… II. ①上… III. ①老年人—脑血管疾病—防治—问题解答 IV. ①R743-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第222340号

老年人脑卒中100问

上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

责任编辑/潘志坚 朱 灵 叶成杰

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号 邮编:100717

www.sciencep.com

上海锦佳印刷有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 8 3/4 字数 90 000

2013年11月第一版第一次印刷

ISBN 978-7-03-038662-5

定价:20.00元

如有印装质量问题,请与我社联系调换。

版权所有 侵权必究

上海市老年教育普及教材编写委员会

顾 问：袁 雯

主 任：李骏修

副 主 任：俞恭庆 刘煜海 庄 俭 袁俊良

委 员：夏 瑛 符湘林 王蔚骏 李学红

沈 韬 曹 珺 陆耕丰 熊仿杰

阮兴树 郭伯农 包南麟 朱明德

李亦中 张主方

本书编写组

编 著：耿介立

丛书策划

朱岳桢 杜道灿 黄知和

前 言

根据上海市老年教育“十二五规划”提出的实施“个、十、百、千、万”发展计划中“编写100本老年教育教材,丰富老年学习资源,建设一批适合老年学习者需求的教材和课程”的要求,在上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室、上海市老年教育领导小组办公室和上海市教委终身教育处的指导下,由上海市老年教育教材研发中心会同有关老年教育单位和专家共同研发的首批“上海市老年教育普及教材”,共58本正式出版了。

此次出版“上海市老年教育普及教材”的宗旨是编写一批能体现上海水平的、具有一定规范性、示范性的老年教材;建设一批可供老年学校选用的教学资源;完成一批满足老年人不同层次需求的、适合老年人学习的、为老年人服务的快乐学习读本。

“上海市老年教育普及教材”的定位主要是面向街(镇)及以下老年学校,适当兼顾市、区老年大学的教学需求,力求普及与提高相结合,以普及为主;通用性与专门化相兼顾,以通用性为主。编写市级普及教材主要用于改善街镇、居村委老年学校缺少适宜教材的实际状况。

“上海市老年教育普及教材”在内容和体例上尽力根据老年人学习的特点进行编排,在知识内容融炼的前提下,强调基础、实用、

前沿；语言简明扼要、通俗易懂，使老年学员看得懂、学得会、用得上。教材分为三个大类：做身心健康的老年人；做幸福和谐的老年人；做时尚能干的老年人。每个大类包涵若干教材系列，如“老年人万一系列”、“老年人常见病100问系列”、“健康在身边系列”、“老年人心灵手巧系列”、“老年人玩转信息技术系列”等。

“上海市老年教育普及教材”在表现形式上，充分利用现代信息技术和多媒体教学手段，倡导多元化教与学的方式。第一批教材中有半数课程配有多媒体课件，部分动手课程配有实物学习包。在年内开通的老年教材移动终端平台上，老年人可以免费下载所有教材的电子版，免费浏览所有多媒体课件，逐步形成“纸质书、电子书、计算机网上课堂和无线终端移动课堂”四位一体的老年教材资源。

“上海市老年教育普及教材”编写工作还处于起步阶段，希望各级老年学校、老年学员和广大读者提出宝贵意见。

上海市老年教育普及教材编写委员会

2013年8月

编者的话

据上海市民政局、上海市老龄办、上海市统计局联合发布的上海市老年人口统计情况显示,截至2012年12月31日,本市户籍60岁及以上的老年人口占全市户籍总人口的25.7%,达367.32万人。其中,70岁以上人口占46%。人的寿命延长了,是个可喜现象,但许多老年人带病生活的状态告诉我们,老年人需要延长寿命,但更需要的是提高生命质量。因此,对老年人及其家庭来说,就要充分重视对疾病的防控,增强自身的健康意识,掌握保健知识,做到防病于未然,治病于早期,不死于无知,从而使人口老龄化提升到健康老龄化。

近年来,上海的健康教育工作内容丰富,亮点突出,富有成果。2012年,上海市民健康素养的总体具备率已经达到了14.38%,列全国前茅。2013年上海市卫生局局长徐建光提出“2013年卫生部门还要促进与多部门合作和交流,完善健康教育的工作网络,拓展健康教育领域,增加健康教育的覆盖面”。策划并出版本套以老年人为读者对象的“老年人常见病100问”丛书,正是上海市教委参与市民健康教育,促进健康老龄化的公益性举措,是

上海健康教育工作的一个组成部分。

在本套丛书的策划和编写过程中,民盟上海市委给予了大力的支持和帮助,民盟市委社会服务部和民盟上海申康医院发展中心委员会邀请和组织了上海部分市属医院的专家在百忙之中承担了书稿的撰写工作,这里谨致以崇高的敬意和衷心的感谢。

健康教育工作是一项长期的系统工程,需要理论的探索和实践的总结,我们希望本套丛书的出版,能对老年人增加健康知识,提高疾病防控能力,提升生命质量起到积极的促进作用。

医生简介

耿介立,上海交通大学医学院附属仁济医院神经科副主任医师,现任上海医学会脑电图及神经电生理专业委员会委员。近年来,主要从事脑血管疾病研究,着重于危险因素、二级预防、血脂与他汀领域的研究。长期参加脑卒中和癫痫(癫痫)门诊的工作。先后发表脑血管疾病相关论文十余篇,参与编写《实用神经病学》(第三版)。

专病门诊:周二下午(2周一次),上海交通大学医学院附属仁济医院(东院)。

目 录

1 认识脑卒中 1

- 1.1 脑的结构、功能和血供 2
- 1.2 脑卒中的分类 6
- 1.3 脑卒中的症状 8
- 1.4 脑卒中的危险因素及控制 11

2 老年人脑卒中知识 100 问 23

- 2.1 什么是脑卒中? 24
- 2.2 脑卒中有哪些类型? 24
- 2.3 当确诊脑卒中后,如何积极面对? 25
- 2.4 什么是脑卒中中的一级预防和二级预防? 25
- 2.5 没有高血压、糖尿病史的体健老人为何也会患脑卒中? 26
- 2.6 性别与脑卒中发病有什么关系? 27
- 2.7 怎样知道自己是否是卒中高危者? 28
- 2.8 父母患脑卒中是否会遗传给子女? 29
- 2.9 脑卒中的危险因素之一——动脉粥样硬化是怎样

形成的?	30
2.10 所有类型的血脂增高都会促使动脉粥样硬化吗?	30
2.11 血脂检测包括哪些项目,如何看检测报告中的数值?	31
2.12 血脂异常的危险性怎样分层?	33
2.13 高血脂患者预防脑卒中,在饮食及生活方式上要注意哪些方面?	34
2.14 高脂血症患者如何知道自己的日常生活方式或饮食是否健康?	35
2.15 服用他汀类降脂药物有哪些副反应?	36
2.16 哪些人使用他汀类药物后容易出现肌肉症状?出现症状后需要停药吗?	37
2.17 服用他汀类药物后出现肝酶升高,需要停药吗?	38
2.18 为什么颈内动脉硬化是脑卒中的重要原因?	38
2.19 如何诊断和治疗颈动脉硬化?	39
2.20 哪些患者适合颈动脉内膜切除术?有什么危险性?	40
2.21 哪些患者适合支架植入术?有无危险性?	41
2.22 肥胖也是脑卒中危险因素,肥胖是如何界定的?	42
2.23 吸烟会增加脑卒中危险,现在戒烟还来得及吗?	43
2.24 如何才能成功戒烟?	43
2.25 什么是高同型半胱氨酸血症,它和脑卒中有什么关系?	44
2.26 长期情绪抑郁会导致脑卒中吗?	45

2.27	长期坐着不动或少动者容易脑卒中吗?	46
2.28	脑梗患者需要定期补液吗?	47
2.29	日常生活中补充维生素可以预防脑卒中吗?	47
2.30	喝酒能预防脑卒中吗?	48
2.31	喝咖啡或茶能预防脑卒中吗?	49
2.32	什么是心脏卵圆孔未闭? 它和脑卒中有什么关系?	50
2.33	引起脑卒中的心脏疾病有哪些?	51
2.34	出现无明显后遗症的“小中风”需要立即急诊吗?	51
2.35	不同患者在短暂性脑缺血发作之后,发生脑卒中的危险性是否相同?	52
2.36	脑出血有哪些原因?	53
2.37	诊断脑出血要做哪些检查?	55
2.38	脑出血后,医生是如何估算出血量的?	56
2.39	脑出血患者进行手术治疗的目的是什么?	56
2.40	蛛网膜下腔出血有哪些典型症状?	56
2.41	影响脑出血预后因素有哪些?	57
2.42	诊断脑卒中时,为什么CT是首选的检查? 做CT时它的X射线辐射会影响身体吗?	58
2.43	用脑血管造影检查脑血管有否异常有没有风险?	59
2.44	腰椎穿刺检查是怎么回事? 有何风险?	60
2.45	脑卒中后会出现哪些症状?	61
2.46	出现脑卒中症状为什么需要立即拨打120急救?	62
2.47	出现头痛就是患脑卒中了吗?	63

2.48	怎样检测自己对脑卒中症状的识别能力?	64
2.49	脑出血有哪些主要症状?	65
2.50	脑干脑卒中非常危险,它有哪些症状?	66
2.51	什么是腔梗?腔梗和脑梗死有什么区别?	67
2.52	在脑卒中的治疗中医生所说的循证医学证据指的是什么?	68
2.53	哪些脑梗死患者适合溶栓治疗?哪些患者不适合溶栓治疗?	69
2.54	抗血小板药物有哪些?怎样选用合适的药物?	70
2.55	脑梗死后一定要服用肠溶阿司匹林吗?剂量是多少,要服用多久?	71
2.56	为了预防脑卒中,没有脑梗死也需要服用阿司匹林吗?	72
2.57	阿司匹林会引起脑出血吗?长期服用有什么副反应?	73
2.58	伴有心脏病的脑梗死患者也是用阿司匹林进行预防治疗吗?	74
2.59	脑卒中患者降压过程中要注意些什么?	75
2.60	血压是否越低就越不容易患脑卒中?	76
2.61	高压氧治疗对脑卒中患者起什么作用?	77
2.62	什么是脑水肿?有哪些原因会导致脑水肿?	77
2.63	如何治疗颅内压增高?	78
2.64	什么是昏迷?不能说话也属于昏迷吗?	79

2.65	对昏迷的脑卒中患者应怎样护理?	81
2.66	脑卒中急性期,家属要特别留意患者的哪些情况?	82
2.67	脑卒中后癫痫发作有哪些表现? 需要怎样治疗?	82
2.68	脑卒中急性期有哪些常见的其他脏器并发症?	83
2.69	如何预防脑卒中后并发肺炎?	84
2.70	脑卒中会引起吞咽障碍吗?	85
2.71	如何评估吞咽障碍对脑卒中患者的影响?	86
2.72	脑卒中后有吞咽障碍的患者,应怎样进行康复治疗?	87
2.73	脑卒中急性期吞咽困难的患者是否需要静脉营养?	88
2.74	在对脑卒中患者进行护理时怎样避免或减少误吸的发生?	89
2.75	脑卒中患者一定需要卧床吗?	90
2.76	脑卒中后引起的语言障碍有哪些表现?	91
2.77	脑卒中后出现排尿障碍怎么办?	92
2.78	脑卒中后如何预防尿路感染?	92
2.79	为什么有些脑卒中患者会出现深静脉血栓形成和肺栓塞?	93
2.80	脑卒中后为什么患者会出现情绪障碍?	94
2.81	脑卒中后患者的情绪障碍主要有哪些表现? 家属如何帮助患者?	95
2.82	脑卒中也会引起痴呆吗?	96

- 2.83 脑卒中患者的认知功能障碍有什么特点? 97
- 2.84 医生是如何对脑卒中后痴呆进行诊断的? 98
- 2.85 对脑卒中患者有没有简单的认知功能检查方法? 99
- 2.86 怎样对脑卒中后认知功能障碍进行治疗和康复训练? 101
- 2.87 如何帮助脑卒中后认知功能障碍患者适应日常生活? 102
- 2.88 脑卒中后能完全康复吗? 患者应有怎样的心态? 102
- 2.89 评价脑卒中患者运动功能的肌力采用什么方法? 103
- 2.90 如何预防和治疗脑卒中后的肩关节半脱位? 104
- 2.91 如何预防和治疗脑卒中后的肩手综合征? 105
- 2.92 脑卒中患者在进行肢体的康复锻炼时要注意什么? 106
- 2.93 脑卒中患者何时开始康复治疗为好? 康复治疗强度和持续时间是多少? 107
- 2.94 脑卒中急性期有哪些运动功能的康复方法? 107
- 2.95 护理者是否应该代替患者完成所有的日常事务, 还是帮助患者自己尽力完成? 108
- 2.96 家属如何帮助脑卒中患者进行语言和交流障碍的康复? 109
- 2.97 护理者如何帮助脑卒中患者进行感觉障碍的康复? 110
- 2.98 脑卒中患者出院后一个人呆在家里需要家属提

供哪些帮助?	110
2.99 脑卒中患者的预后决定于哪些因素?	111
2.100 世界卒中日在哪一天? 为什么要定世界卒中日?	112

3

求诊指南	113
------	-----

3.1 询问病史	114
3.2 体格检查	115
3.3 辅助检查	115
3.4 其他常规辅助检查	116
3.5 上海市部分二、三级医院一览表	117
3.6 专家门诊预约方式	120

1

认识脑卒中

