

♥ 护理指南系列

中风 的日常护理

[美] 玛利亚·梅耶 保拉·德尔 乔恩·卡斯威尔 / 著 李作农 / 译

S T R O K E



♥ 护理指南系列

中 风 的日常护理

[美] 玛利亚·梅耶 保拉·德尔 乔恩·卡斯威尔 / 著 李作农 / 译



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

The Comfort of Home ® for Stroke: A Guide for Caregivers

Copyright © 2007 Maria M. Meyer

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media (本书中文简体版权经由锐拓传媒取得, Email:copyright@rightol.com)

版权贸易合同登记号 图字: 01-2015-8207

图书在版编目(CIP)数据

中风的日常护理 / (美) 玛利亚·梅耶(Maria M.Meyer), (美) 保拉·德尔 (Paula Derr), (美) 乔恩·卡斯威尔 (Jon Caswell) 著; 李作农译. — 北京: 电子工业出版社, 2017.10

(护理指南系列)

书名原文: The Comfort of Home for Stroke

ISBN 978-7-121-30202-2

I. ①中… II. ①玛… ②保… ③乔… ④李… III. ①中风—护理 IV. ①R473.74

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第258911号

策划编辑: 郝喜娟

责任编辑: 郝喜娟

特约编辑: 董艳明

印刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

装订: 三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开本: 787×980 1/16 印张: 12.75

字数: 245千字

版次: 2017年10月第1版

印次: 2017年10月第1次印刷

定价: 55.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: haoxijuan@phei.com.cn。

目录

第一部分 做好准备 ㄣ 5

- | | | | |
|-----|-----------------|---|----|
| 第一章 | 认识中风——一种疾病，两种病因 | ㄣ | 6 |
| 第二章 | 中风会改变患者的性格 | ㄣ | 18 |
| 第三章 | 易患中风的危险因素 | ㄣ | 24 |
| 第四章 | 家庭的护理 | ㄣ | 31 |
| 第五章 | 如何更有效地利用医疗团队 | ㄣ | 44 |
| 第六章 | 家庭护理 | ㄣ | 57 |
| 第七章 | 家庭准备 | ㄣ | 63 |
| 第八章 | 器械用品 | ㄣ | 78 |

第二部分 日复一日 ㄣ 93

- | | | | |
|------|-------------|---|-----|
| 第九章 | 为护理工作做一份计划 | ㄣ | 94 |
| 第十章 | 怎样避免护理者筋疲力尽 | ㄣ | 103 |
| 第十一章 | 日常生活 | ㄣ | 120 |
| 第十二章 | 治疗 | ㄣ | 154 |

第十三章	一些特殊的挑战	3	161
第十四章	饮食&营养&锻炼	3	172
第十五章	紧急情况	3	184
第十六章	人体力学——体位&搬动&转移	3	190

♥ 护理指南系列

中 风 的日常护理

[美] 玛利亚·梅耶 保拉·德尔 乔恩·卡斯威尔 / 著 李作农 / 译



GD 02134739

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

The Comfort of Home® for Stroke: A Guide for Caregivers

Copyright © 2007 Maria M. Meyer

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media (本书中文简体版权经由锐拓传媒取得, Email:copyright@rightol.com)

版权贸易合同登记号 图字: 01-2015-8207

图书在版编目(CIP)数据

中风的日常护理 / (美) 玛利亚·梅耶(Maria M.Meyer), (美) 保拉·德尔 (Paula Derr), (美) 乔恩·卡斯威尔 (Jon Caswell) 著; 李作农译. — 北京: 电子工业出版社, 2017.10

(护理指南系列)

书名原文: The Comfort of Home for Stroke

ISBN 978-7-121-30202-2

I. ①中… II. ①玛… ②保… ③乔… ④李… III. ①中风—护理 IV. ①R473.74

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第258911号

策划编辑: 郝喜娟

责任编辑: 郝喜娟

特约编辑: 董艳明

印刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

装订: 三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开本: 787×980 1/16 印张: 12.75

字数: 245千字

版次: 2017年10月第1版

印次: 2017年10月第1次印刷

定价: 55.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: haoxijuan@phei.com.cn。

目录

第一部分 做好准备 ㄣ 5

- | | | | |
|-----|-----------------|---|----|
| 第一章 | 认识中风——一种疾病，两种病因 | ㄣ | 6 |
| 第二章 | 中风会改变患者的性格 | ㄣ | 18 |
| 第三章 | 易患中风的危险因素 | ㄣ | 24 |
| 第四章 | 家庭的护理 | ㄣ | 31 |
| 第五章 | 如何更有效地利用医疗团队 | ㄣ | 44 |
| 第六章 | 家庭护理 | ㄣ | 57 |
| 第七章 | 家庭准备 | ㄣ | 63 |
| 第八章 | 器械用品 | ㄣ | 78 |

第二部分 日复一日 ㄣ 93

- | | | | |
|------|-------------|---|-----|
| 第九章 | 为护理工作做一份计划 | ㄣ | 94 |
| 第十章 | 怎样避免护理者筋疲力尽 | ㄣ | 103 |
| 第十一章 | 日常生活 | ㄣ | 120 |
| 第十二章 | 治疗 | ㄣ | 154 |

第十三章	一些特殊的挑战	ㄣ	161
第十四章	饮食&营养&锻炼	ㄣ	172
第十五章	紧急情况	ㄣ	184
第十六章	人体力学——体位&搬动&转移	ㄣ	190

第一部分 做好准备



- 第一章 认识中风——一种疾病，两种病因 ㄣ 6
- 第二章 中风会改变患者的性格 ㄣ 18
- 第三章 易患中风的危险因素 ㄣ 24
- 第四章 家庭的护理 ㄣ 31
- 第五章 如何更有效地利用医疗团队 ㄣ 44
- 第六章 家庭护理 ㄣ 57
- 第七章 家庭准备 ㄣ 63
- 第八章 器械用品 ㄣ 78

认识中风——一种疾病，两种病因



中风病因 ㄣ 8

动脉栓塞导致的中风（缺血性）·血管破裂引起的中风·小中风（短暂性脑缺血发作）·后遗症

中风造成的大脑损伤 ㄣ 11

右脑半球·左脑半球·小脑·脑干

中风会留下些什么 ㄣ 12

稳定阶段的生活

中风后抑郁很普遍 ㄣ 13

抑郁症的症状

识别中风 ㄣ 14

中风的警告标志

为什么快速反应至关重要 ㄣ 15

什么是tPA药物

快速诊断中风的方法——FAST ㄣ 16

辛辛那提院前卒中量表

认识中风——一种疾病，两种病因

一位家庭成员中风（卒中）后，整个家庭都会受到影响，尤其对于护理患者的家人更甚。患者在中风后，通常需要家人护理，对于负责护理的家人来说，生活会发生彻底的改变。中风经常突然发病，与一些缓慢恶化的疾病不同——例如阿尔茨海默病是逐渐变得严重的，家人也是逐渐承担更多护理工作的，而中风发病突然，需要护理者很快进入角色，可能前一天还一切正常，第二天患者便突然发病，家人就要开始护理工作了。患者生活不能自理，完全依赖于护理者，需要喂饭、帮忙洗澡，甚至需要别人帮助大小便。

中风不仅会损伤身体，还会引起心理的变化，影响人的认知、语言和情绪。不同的患者后遗症和症状各不相同，所以没有人能够判断，以患者的情况而言，身体能不能恢复，能恢复到怎样的程度。

一夜之间，家人就被卷入与病魔的抗争中，必须承担护理工作。有时，家人因没受过相关培训，并不想承担这份工作，更不知道什么时候这一切才能结束。在重重的压力下，家人可能会产生自责、生气、恐惧的情绪，可能觉得做不好护理工作。为了能挺过难关，这里有一些很实用的方法，比如可以对自己设一些限制，给自己做一些规定等。如果不这样，护理者的生活会变得一团糟，患者也会很痛苦。

从护理工作一开始，护理者就应该找到一种照顾自己的方法，照顾自己并不是对现实的逃避，也不是对患者不负责任。想要长期坚持进行护理工作，照顾好自己是必须的。比如可以趁患者打盹的时候去散散步，或者在患者入睡之后做十分钟瑜伽，再或者在清晨读读书。无论做什么，每天都要做一点，以此放松自己的身心。



说明

护理者坚持每天放松一下身心，有利于做好护理工作。照顾患者的压力很大，随着时间的推移，压力越积越多。在护理工作中，不可能完全摆脱压力，但通过一些小活动，可以帮助护理者减轻压力，这样才能在照顾好患者的同时照顾好自己。在空闲的时候，可以散步、读书、洗澡、发呆，每天抽出几分钟，彻彻底底放空自己。从现在开始，坚持每天做一些小活动，感受身心放松带来的快乐吧！

在美国，有一些中风互助小组，很适合中风患者和患者家属加入。在这些互助小组里，可以寻求帮助、共享信息、畅谈自己的感想，可以从“过来人”那里得到宝贵的经验。还可以听到一些感同身受的故事，获得大家的理解。

说明

多说一些积极向上的话，对于中风患者很重要。积极的心态能支撑他度过难关。怎样才算积极呢？这就要看患者觉得自己是“幸存者”还是“牺牲者”了。“牺牲者”让人觉得衰弱憔悴，“幸存者”让人觉得有力量、有勇气。无论在治疗期还是康复期，患者都需要身体健康、精神坚强。为了能让患者保持积极的心态，这本书会把中风患者当作“幸存者”。

中风病因

中风主要有两种病因。中风的类型取决于动脉病变的类型。

动脉栓塞导致的中风（缺血性中风）

缺血性中风的病因是血栓阻塞了动脉血管，包括通向大脑的血管和大脑内的血管。动脉阻塞后，血流会减慢，甚至完全停止，导



致脑细胞缺氧、最终死亡。栓子可能来自心脏，心脏病可以促使血凝块形成；栓子也可能来自动脉粥样硬化病灶上脱落的斑块。无论引起血管阻塞的原因是什么，结果都是导致血流减慢，由此引起大脑缺氧，大脑缺氧的时间越长，损伤就越严重——现代医疗一直强调“损失时间就是损失大脑”。缺血性中风大约占中风总数的60%~70%。

血管破裂引起的中风（出血性中风）



这类中风是由于血管破裂导致脑出血而引起的。出血刺激引起脑组织肿胀，加剧大脑损伤。引起血管破裂的原因有很多，最常见的是高血压病。

动脉破裂导致的中风，大致可以分为以下两类。

- (1) 脑内出血。
- (2) 蛛网膜下腔出血。

出血导致的中风相对而言更加凶险，约占中风总数的20%~30%。

说明

出血性中风患者中，约40%在发病后1个月内死亡；缺血性中风的患者中，1个月内死亡的人数约为10%。

小中风（短暂性脑缺血发作）

“小中风”也叫“短暂性脑缺血发作”或者“TIA”。与其他种类的中风不同，“小中风”持续时间短，造成的损伤小。“小中风”



由栓子阻塞血管引起，但是栓子比较小，可以随血流移动，这样就会解除血管的阻塞，使血流重新畅通，很快恢复正常。统计数据显示，“小中风”患者很容易罹患其他种类的中风。

所有的中风患者中，先患上“小中风”再患上其他种类中风的患者并不多，多数患者直接患上其他种类的中风。

如果发现患者有中风的迹象，无论出现哪一种症状（详见中风的警告标志，第15页），请及时拨打急救电话(120或999)，不要犹豫，更不要耽误患者最佳的就医时间。请牢记：损失时间就是损失大脑！

说明

中风是继心脏病和恶性肿瘤之后的人类第三大死因，也是一个致残的重要原因。

后遗症

中风只有两种病因，一种为动脉阻塞，一种为动脉破裂。无论哪种类型的中风，引起的后遗症都有很多，对患者的生活也会产生很大影响。不同的患者会有不同的后遗症，脑细胞死亡的部位决定了后遗症的种类，脑细胞死亡的数量决定了后遗症的严重程度。

中风的后遗症很多，可能是语言障碍、肌无力、“闭锁症候群”等。患“闭锁症候群”的患者意识清楚，但只能动眼睛，身体其他部位不能动。中风亦可能会导致麻痹、小脑损伤、情绪失控。此外还有很多其他的后遗症，例如复视、吞咽困难、阅读障碍。中风还可能对记忆力产生影响，比如失去识面能力，严重的可能会完全失忆。

小贴士

后遗症是什么？后遗症就像车祸后的车子，面目全非。中风后的患者，身心会发生一些改变，这种身心的改变就是后遗症。

中风造成的大脑损伤

大脑内不同的部位有各自不同的功能，一个部位的损伤会引起对应功能的改变。左脑半球主要控制右侧身体，所以左脑中风主要影响右侧身体；右脑半球控制左侧身体，右脑中风主要影响左侧身体。

右脑半球

右脑半球的主要功能包括知觉、控制左侧身体。右脑中风引起的改变有：

- 无法判断距离，容易摔倒。
- 手和眼失去协调。
- 短时记忆丧失。
- 忽视左侧的所有东西。
- 失去控制冲动或情绪的能力。
- 左侧麻痹（左偏瘫）。
- 左侧无力（左轻瘫）。

左脑半球

左脑半球的主要功能包括语言功能、控制右侧身体。左脑中风引起的改变包括：

- 右侧麻痹（右偏瘫）。
- 右侧无力（右轻瘫）。
- 语言和交流障碍。
- 短期记忆丧失。

小脑

小脑的主要功能包括协调随意运动和维持姿势平衡。小脑中风引起的改变包括：

- 头晕、恶心呕吐。





- 共济失调。
- 平衡能力下降，容易摔倒。
- 发音含糊。

脑干

脑干的主要功能是控制呼吸、心脏搏动和血压。脑干中风引起的变化包括：

- 瘫痪（闭锁症候群）。
- 昏迷。
- 复视。
- 吞咽困难。
- 死亡。

中风会留下些什么

以目前的科技水平，无法预测中风后会有什么样的后遗症，也无法预测后遗症有多严重，更无法预测后遗症多久能消失。多数医生认为，无论康复到什么程度，患者的身体情况都会在中风后的前6个月定型。

小贴士

参加互助小组后，可能会听到一些人的故事，他们在度过中风的最初6个月后，身体情况还可以继续变好。“六月定型”理论并不准确，的确，前几个月恢复得最快，不过在6个月之后，只要不断努力，也会有一些小进步。前6个月的康复治疗结束后，如果继续坚持，对长期预后会有很大的益处。

患者对未来的期望、坚持不懈的治疗决心，在病后康复过程中很重要。如果患者主动进行康复治疗，康复效果会更好，护理者对患者的鼓励和感情上的支持，能让患者更加主动。患者恢复得越好，护理者需要做的事就越少、就会越自由。护理者应该鼓励患者做一些力所能及的事情，虽然患者身体不方便，自己动手花费的时间会很长，可