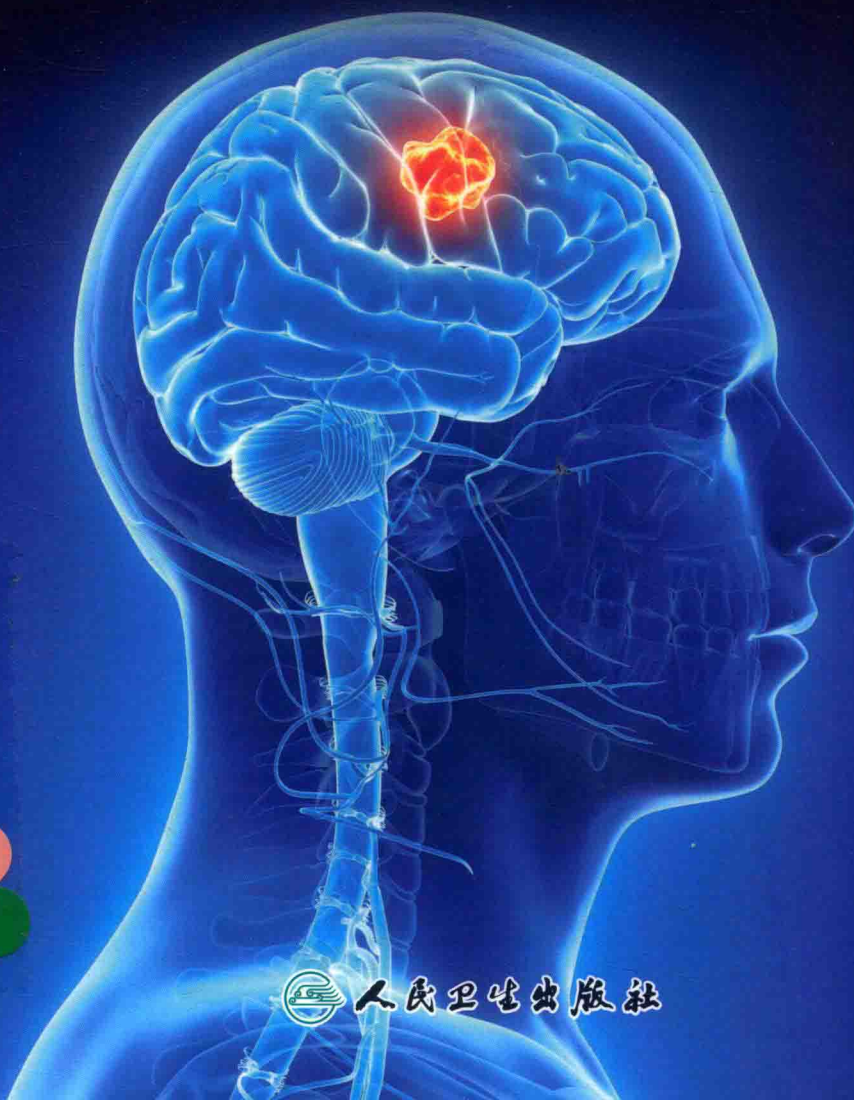


中华医学会神经病学分会 组织编写

脑卒中

健康知识问答

主审 蒲传强 崔丽英 贾建平 主编 杨弋 刘鸣



人民卫生出版社



脑卒中

健康知识问答

中华医学会神经病学分会 组织编写

主审：蒲传强 崔丽英 贾建平

主编：杨 弋 刘 鸣

执行编委：邢英琦 孙 欣 李 新 赵 军

郭珍妮 靳 航 鞠维娜

绘图：包立阳

图书在版编目 (CIP) 数据

脑卒中健康知识问答 / 杨弋, 刘鸣主编. —北京: 人民卫生出版社, 2016

ISBN 978-7-117-23404-7

I. ①脑… II. ①杨… ②刘… III. ①脑血管疾病-诊疗-问题解答 IV. ①R743-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 235732 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台

人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

脑卒中健康知识问答

主 编 杨 弋 刘 鸣

出版发行 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编 100021

E - mail pmph@pmph.com

购书热线 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷 北京盛通印刷股份有限公司

经 销 新华书店

开 本 710 × 1000 1/16 印张: 12

字 数 145 千字

版 次 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 版第 2 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-117-23404-7/R·23405

定 价 38.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

专家委员会

王 伟	王 柠	王 文 志	王 拥 军	田 成 林	朱 遂 强
朱 榆 红	刘 鸣	刘 运 海	刘 新 峰	许 予 明	李 新
李 正 仪	李 继 梅	杨 弋	肖 波	吴 江	吴 波
吴 钢	吴 世 政	何 志 义	汪 昕	宋 水 江	张 通
张 苏 明	张 祥 建	张 微 微	张 黎 明	陆 正 齐	陈 生 弟
陈 海 波	武 剑	周 华 东	周 盛 年	赵 钢	赵 性 泉
胡 波	施 福 东	洪 震	贺 茂 林	秦 超	贾 建 平
徐 运	徐 恩	徐 安 定	高 山	郭 力	郭 毅
焉 传 祝	黄 一 宁	龚 涛	崔 丽 英	彭 斌	董 强
韩 钊	曾 进 胜	谢 鹏	蒲 传 强	蔡 晓 杰	樊 东 升

前言

由中华医学会神经病学分会组织编写的科普手册《脑卒中健康知识问答》正式与读者见面了。出版该书的目的是为公众提供通俗易懂的脑血管病防治科学知识，促进脑血管病防治知识更加普及，让更多人从科技发展中受益。

脑卒中俗称“中风”，指因脑血管或血流的各种病变导致的急性脑功能障碍。脑卒中是中国居民死亡的首位原因，是具有高发病率、高患病率、高死亡率和高致残率的“四高”疾病，给个人、家庭和社会带来巨大痛苦和沉重负担。数十年来，通过全世界脑血管病相关科研人员、医务工作者、政府和医药企业的不懈努力，脑卒中虽然是一种灾难性疾病，但已经“能防可治”！发达国家脑卒中的死亡率和发病率已逐年下降。我国近年来虽然在政府和脑血管病相关医务人员层面，脑血管病防治工作得到了相当的重视，然而，由于社会经济发展、人民生活习惯及大众科普知识欠缺等多方面原因，脑卒中中还呈不断上升的趋势，脑卒中的防控任重道远，没有全社会大众的积极参与是难以取得最后成功的。因此，我们希望本书能将脑卒中防控的科学知识带给广大公众、患者及其家属，促进医患双方的密切合作，共同努力，最终战胜脑血管疾病！

本书针对临床常见问题，以问答形式编写，内容涵盖脑卒中基本概念、健康生活方式、危险因素管理、相关辅助检查、院前症状识别与处理、诊断治疗、康复和预防复发知识等方方面面。编写专家具有脑血管病预防、诊治、康复和科普的丰富经验，语言和表达方式力求通俗，并配以大量生动插图，希望成为脑卒中防治的有用工具和得力助手。

最后衷心感谢所有参与本书编写和编辑工作的人员所付出的辛勤劳动！

中华医学会神经病学分会

2016年9月

目录

第一篇 脑卒中基础知识篇

问题 01	我国疾病死亡首因是什么？	2
问题 02	脑卒中是什么病？	2
问题 03	脑卒中主要有什么表现？	3
问题 04	脑卒中包括什么类型？	3
问题 05	出现什么表现时要警惕可能发生了脑卒中？	4
问题 06	什么是脑血栓（脑梗死）？	5
问题 07	肢体无力很快就恢复了，还需要重视吗？	5
问题 08	脑梗死的主要病因是什么？	6
问题 09	什么是脑栓塞？	7
问题 10	脑栓塞的主要病因是什么？	7
问题 11	为什么说时间就是大脑？	8
问题 12	颈动脉斑块会增加脑卒中的风险吗？	8
问题 13	什么是脑出血？	9
问题 14	脑出血主要原因是什么？	10
问题 15	出血性脑卒中有哪两种类型？	10



问题 16	为什么会得脑出血？	11
问题 17	什么时候怀疑脑出血了？	12
问题 18	脑出血致死吗？	13
问题 19	脑出血在脑内的常见部位？	13
问题 20	脑出血患者能否恢复取决于什么因素？	15

第二篇 脑卒中危险因素管理篇

问题 21	脑卒中的危险因素包括哪些？	18
● ● ●	高血压与脑卒中	19
问题 22	为什么说高血压是脑卒中最重要危险因素？	19
问题 23	血压多高是高血压？	19
问题 24	哪些人容易患高血压？	19
问题 25	老年人高血压有什么特点？	20
问题 26	发现血压增高怎么办？	21
问题 27	高血压为什么需要治疗？	22
问题 28	如何通过改善生活方式防治高血压？	23
问题 29	高血压患者为什么限盐？	24
问题 30	高血压患者如何限盐？	24

问题 31	吃保健品就可以降压吗？	25
问题 32	降压药不能用太早，对吗？	25
问题 33	“是药三分毒”，能少用尽量少用？	25
问题 34	高血压患者为什么要长期用药，平稳降压？	26
问题 35	高血压患者血压正常了是不是可以停药？	27
问题 36	高血压患者血压需要控制在多少？	27
问题 37	降压药有哪几种类型？	28
问题 38	怎样选择降压药物？	29
问题 39	服用降压药如果血压不达标怎么办？	29
问题 40	高血压患者如何预防脑卒中的发生？	29
问题 41	高血压与脑卒中有什么关系？	30
● ● ● 高血糖与脑卒中		30
问题 42	糖尿病为什么是脑卒中的危险因素？	30
问题 43	血糖多高是糖尿病？	31
问题 44	糖尿病有几种类型？	31
问题 45	如何区别 1 型和 2 型糖尿病？	32
问题 46	哪些人容易患糖尿病？	33
问题 47	老年人糖尿病的特点？	33
问题 48	什么是糖尿病前期？	34
问题 49	为什么要检测糖化血红蛋白？	35
问题 50	糖尿病患者如何进行血糖的监测？	36
问题 51	糖尿病患者应该在什么时间测血糖？	36



问题 52	糖尿病患者应该多久测血糖？	37
问题 53	有哪些因素可能影响糖尿病患者的血糖值？	38
问题 54	糖尿病前期患者应如何预防脑卒中的发生？	38
问题 55	糖尿病患者应如何预防脑卒中的发生？	39
问题 56	糖尿病患者如何控制饮食？	40
问题 57	糖尿病饮食自我管理可分哪三部曲？	41
问题 58	一日三餐应该如何搭配最合理？	44
问题 59	糖尿病患者如何运动？	44
问题 60	口服降糖药有哪些？	46
问题 61	糖尿病患者什么情况下需要应用胰岛素治疗？	47
问题 62	胰岛素有哪些种类？	48
问题 63	糖尿病患者的血糖控制目标是多少？	48
问题 64	糖尿病合并高血压的患者如何预防脑卒中？	49
问题 65	糖尿病合并血脂异常的患者如何预防脑卒中？	50
问题 66	血脂异常会增加脑卒中的风险吗？	51
问题 67	血脂包括哪些项目？	51
问题 68	哪些人需要检测血脂？	53
问题 69	发现高脂血症怎么办？	53
问题 70	高脂血症患者如何改善生活方式？	54
问题 71	高脂血症患者如何膳食治疗？	55
问题 72	高脂血症的膳食控制具体方案是什么？	56
问题 73	怎样升高高密度脂蛋白？	58
问题 74	老年人控制血脂为什么需要个体化方案？	58

问题 75	降脂药有哪些种类？	59
问题 76	他汀类降脂药的使用要注意什么问题？	60
问题 77	使用他汀类降脂药期间需要监测什么指标？	60
问题 78	血脂不高就可以停降血脂药物了吗？	61
问题 79	按时服用降脂药物能使血管斑块缩小吗？	61
问题 80	高脂血症患者如何预防脑卒中的发生？	62
睡眠障碍与脑卒中		63
问题 81	睡眠障碍和脑卒中有关吗？	63
问题 82	什么是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征（OSAS）？	63
问题 83	为什么阻塞性睡眠呼吸暂停综合征（OSAS） 是脑卒中的危险因素？	64
问题 84	阻塞性睡眠呼吸暂停综合征（OSAS）与脑卒中共同 的危险因素有哪些？	64
问题 85	阻塞性睡眠呼吸暂停综合征（OSAS）的患者如何预防 脑卒中？	65
其他危险因素与脑卒中		65
问题 86	什么是代谢综合征？	65
问题 87	代谢综合征患者如何预防脑卒中？	66
问题 88	为什么有心脏病的人容易发生脑卒中？	67
问题 89	心房纤维性颤动（房颤）患者如何预防脑卒中的发生？ ...	68
问题 90	预防脑卒中应注意哪些诱发因素？	69
问题 91	为什么老年人容易患脑卒中？	69



问题 92	年轻人会不会得脑卒中？	70
问题 93	男性比女性容易发生脑卒中吗？	71
问题 94	女性脑卒中的危险因素有哪些？	71
问题 95	脑卒中会遗传吗？	72
问题 96	偏头痛会增加脑卒中的风险吗？	72
问题 97	脑卒中高危人群如何控制情绪激动？	73
问题 98	脑卒中高危人群在气温变化时如何预防脑卒中 的发生？	73
问题 99	脑卒中高危人群为什么要劳逸结合？	74
问题 100	预防脑卒中应该多吃什么食物？	74
问题 101	预防脑卒中应该少吃什么食物？	75
问题 102	预防脑卒中膳食营养十个网球原则是什么？	75
问题 103	需要口服阿司匹林预防脑卒中吗？	76

第三篇 脑卒中辅助影像学检查

问题 104	脑卒中常用的影像学检查方法都包括什么？	78
问题 105	脑卒中首选检查方法是什么？	78
问题 106	为什么入院先让我检查头颅 CT？ 而不是先用药？	79
问题 107	脑卒中只做一个头颅 CT 检查足够了吗？	79

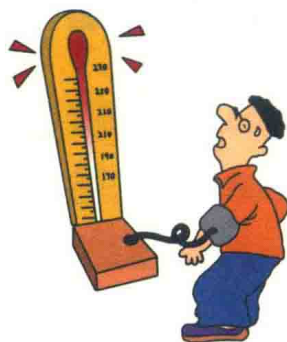
问题 108	为什么有些患者查完 CT 后仍需要查 MRI ?	80
问题 109	既然磁共振比 CT 清晰, 入院直接查磁共振行吗?	80
问题 110	MRI 上腔隙性脑梗死是什么意思?	81
问题 111	为什么脑出血的患者住院期间需要再次查头颅 CT ? ...	81
问题 112	为什么有的患者不能做 MRI 检查?	82
问题 113	哪些人需要进行颈动脉检查?	82
问题 114	颅脑与颈动脉常用的检查方法有哪些?	82
问题 115	什么是脑超声?	84
问题 116	颅脑与颈部血管超声最好多久复查一次?	85
问题 117	CT、MRI、血管超声有辐射吗?	85
问题 118	为什么查完 MRI 后还需要查 MRA/CTA ?	85
问题 119	什么样的患者需要做 DSA 检查?	86
问题 120	什么是 MRI 灌注? 为什么需要做 MRI 灌注检查?	86

第四篇 脑卒中的急救篇

问题 121	脑卒中的急救关键是什么?	88
问题 122	如果出现轻微的偏身症状可以先不急于就诊吗?	89
问题 123	脑卒中的预警信号 5S 表现是什么?	89
问题 124	脑卒中 FAST 原则是什么?	90



问题 125	如何进行脑卒中的现场急救处理？	91
问题 126	脑卒中现场急救最忌讳哪几点？	92
问题 127	怎样能对脑卒中中进行迅速准确的诊断？	93
问题 128	疑诊脑卒中，需要提供给医生哪些病史？	94
问题 129	疑诊脑卒中，需要做哪些辅助检查？	94
问题 130	疑诊脑卒中，抽血做什么化验？	95
问题 131	疑诊脑卒中，为什么做心电图检查？	95
问题 132	疑诊脑卒中，做头颅 CT 检查有什么用？	96
问题 133	急性脑卒中分成几类？	96
问题 134	急性“脑血栓”的主要治疗目的是什么？	97
问题 135	急性“脑梗死”，有一针见效的药物吗？	98
问题 136	什么是急性脑卒中的血管内介入治疗？	99
问题 137	什么样的患者可选择血管内介入治疗？	99
问题 138	急性脑出血有什么表现？	100
问题 139	急性脑出血的治疗原则是什么？	100
问题 140	急性脑出血的急性期治疗重点是什么？	101



第五篇 脑卒中治疗篇

● ● ● 脑卒中一般治疗	104
问题 141 卒中患者怎样保持呼吸道通畅及吸氧?	104
问题 142 脑卒中患者吞咽困难怎么办?	104
问题 143 脑卒中患者体温升高如何处理?	105
问题 144 如何预防脑卒中患者发热?	105
问题 145 如何预防脑卒中患者肺部感染?	106
问题 146 如何预防脑卒中患者深静脉血栓形成及肺栓塞?	106
问题 147 脑卒中患者呕吐和呃逆怎么办?	107
问题 148 如何预防脑卒中患者尿路感染及尿失禁?	107
问题 149 如何预防脑卒中患者消化道出血?	107
问题 150 什么时间开始康复治疗?	108
问题 151 脑卒中治好后就不会再犯了吗?	109
● ● ● 缺血性卒中的治疗——内科篇	109
问题 152 缺血性卒中患者血压调节原则是什么?	110
问题 153 服用阿司匹林为什么不能“吃吃停停”?	110
● ● ● 缺血性卒中的治疗——外科、介入篇	111
问题 154 什么样的脑梗死需要做去骨瓣减压术?	111
问题 155 什么是去骨瓣减压术?	111
问题 156 什么是急性脑卒中血管内取栓术?	112



问题 157 血管内取栓术有哪些并发症? 112

问题 158 血管内取栓术的术前怎么准备? 113

问题 159 血管狭窄的危害是什么? 113

问题 160 颈动脉狭窄的外科治疗有几种方法? 114

问题 161 什么是颈动脉内膜剥脱术? 114

问题 162 颈动脉内膜剥脱术的并发症有哪些? 115

问题 163 什么是支架置入术? 115

问题 164 支架置入术的并发症有哪些? 115

问题 165 什么是血管搭桥术? 116

问题 166 血管搭桥术的并发症有哪些? 117

● ● ● 出血性卒中的治疗——内科篇 117

问题 167 脑出血的内科治疗主要包括什么? 117

● ● ● 出血性卒中的治疗——外科篇 118

问题 168 蛛网膜下腔出血根除病因的主要方法是什么? 118

问题 169 脑出血有什么手术方式? 119

问题 170 什么是开颅骨血肿清除术? 120

问题 171 什么样的患者适合做开颅骨血肿清除术? 120

问题 172 什么是钻孔穿刺引流术? 120

问题 173 什么是脑室穿刺引流术? 121

问题 174 脑出血患者外科手术术前需要做什么? 121

第六篇 脑卒中康复篇

问题 175	脑卒中患者为什么要进行康复治疗?	124
问题 176	脑卒中患者选择什么时机进行康复治疗?	124
问题 176	脑卒中患者体位如何摆放?	125
问题 178	脑卒中患者仰卧位如何正确摆放?	125
问题 179	脑卒中患者患侧卧位如何正确摆放?	126
问题 180	脑卒中患者健侧卧位如何正确摆放?	127
问题 181	脑卒中患者正确的坐姿该如何摆放?	128
问题 182	脑卒中患者如何进行关节活动度训练?	129
问题 183	脑卒中患者如何进行体位转移功能训练?	132
问题 184	脑卒中患者如何进行平衡功能训练?	134
问题 185	脑卒中患者如何进行起坐功能训练?	135
问题 186	脑卒中患者如何进行患侧负重训练和重心转移 功能训练?	136
问题 187	脑卒中患者如何进行辅助步行训练?	137
问题 188	脑卒中患者如何进行日常生活动作训练?	138
问题 189	什么是吞咽障碍?	140
问题 190	脑卒中患者如何进行吞咽功能训练?	140
问题 191	轻度吞咽障碍患者经口进食应选用什么体位?	140
问题 192	轻度吞咽障碍患者经口进食应选择什么食物?	141
问题 193	给吞咽障碍患者喂食时应注意什么?	142
问题 194	脑卒中后患者摄入营养的方式有哪些?	142



- 问题 195** 给脑卒中患者鼻饲时应注意什么?143
- 问题 196** 留置管饲的患者应注意什么?143
- 问题 197** 鼻饲管应该如何更换?144
- 问题 198** 脑卒中患者如何进行心理康复治疗?144

第七篇 脑卒中预防复发篇

- 问题 199** 脑卒中容易复发吗?146
- 问题 200** 缺血性脑卒中复发的危险因素有哪些?146
- 问题 201** 缺血性脑卒中后如何预防脑卒中复发?146
- 问题 202** 青年人脑卒中复发的危险因素有哪些?147
- 问题 203** 青年脑卒中患者如何预防脑卒中复发?148
- 问题 204** 短暂性脑缺血发作 (TIA) 患者如何预防复发
或进展?148
- 问题 205** 高血压与脑卒中复发有什么关系?149
- 问题 206** 脑卒中合并高血压患者如何预防脑卒中的复发?149
- 问题 207** 脑卒中合并高血压患者降压治疗需要注意什么?150
- 问题 208** 脑卒中伴颈动脉狭窄的患者如何降压?150
- 问题 209** 脑卒中患者为什么需要控制血脂?151
- 问题 210** 脑卒中患者为什么应用他汀类药物?151