



绿袖健康书系
LÜXIU JIANKANG SHUXI

脑血管病

治疗与调养

NAOXUEGUANBING ZHILIAO YU TIAOYANG

主编 蒋东鹏 王 岩



YZLI 0890089005



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

· 绿袖健康书系 ·

脑血管病 治疗与调养

NAOXUEGUANBING ZHILIAO YU TIAOYANG

主 编 蒋东鹏 王 岩

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 岩 王晨雪 尹方伦 史东辉

刘利平 刘逢春 刘蕙珍 许志强

孙志峰 杨镇东 何 玲 沈 坤

张 明 张月秋 陈 晨 金丽丽

郑南辉 郑雅红 孟 辉 赵 方

夏建宇 顾明雨 徐立华 董晓凡

蒋小琳 韩秋实 蔡国恒 谭 晶



YZLI 0890089005



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

脑血管病治疗与调养 / 蒋东鹏, 王 岩主编. —北京: 人民军医出版社,
2010.8

(绿袖健康书系)

ISBN 978-7-5091-4020-8

I. ①脑… II. ①蒋…②王… III. ①脑血管疾病—防治 IV. ①R743.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 153935 号

策划编辑: 于 哲 文字编辑: 刘 立 责任审读: 张之生

出 版 人: 齐学进

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) 51927300-8052

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 中国农业出版社印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 10.75 字数: 144 千字

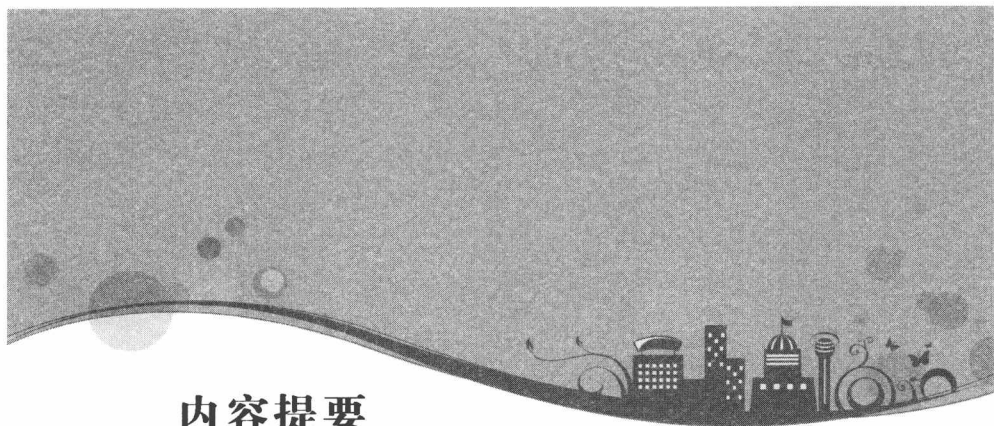
版、印次: 2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 25.00 元

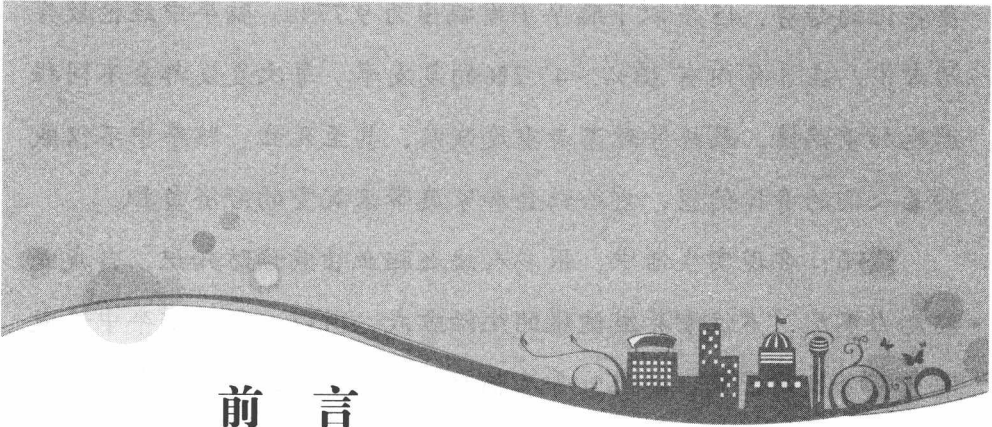
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内 容 提 要

编者从脑的作用、组成及意义讲起，深入剖析了常见脑血管病的病因、临床表现、检查、诊断、治疗、康复与家庭护理、饮食与中医调养、预防保健等方面的内容，以及脑血管病与代谢综合征之间的关系。本书条理清晰、简明易懂，配有多幅插图，深入浅出、生动幽默，使读者在轻松愉快的氛围中获得医学知识，因此本书既适合脑血管病、代谢综合征（肥胖、高血压、高脂血症）患者及家属，以及科普爱好者阅读参考。



前 言

随着人们生活水平的提高和饮食结构的变化,脑卒中相关危险因素,诸如肥胖症、高血压、高脂血症、糖尿病、冠心病等疾病发病率的不断上升,以及人口老龄化的迅速到来,脑血管病已成为危害我国中老年人身体健康和生命的主要疾病。

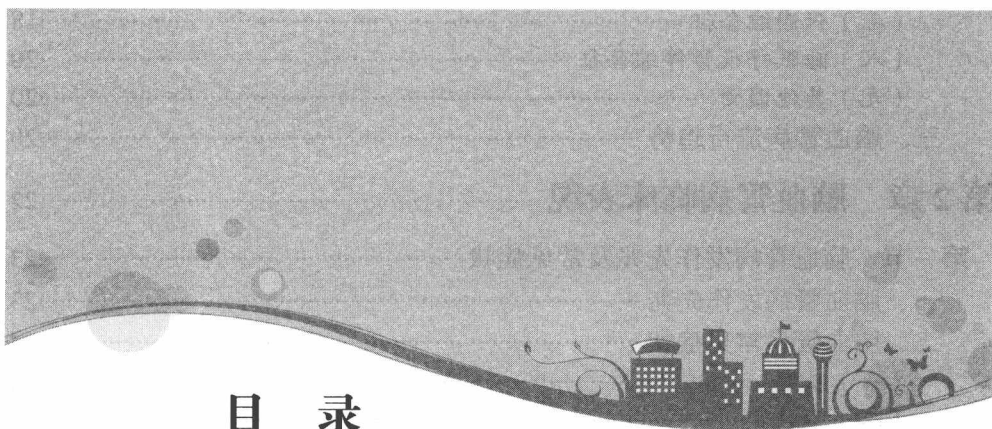
有人将脑卒中形容为老年人的“第一杀手”,这不无道理。脑卒中是中老年人的常见病、多发病,具有高发病率、高致残率、高致死率和高复发率的特点。近年来的统计表明,我国脑血管病在死因顺位中居第二位,仅次于恶性肿瘤。流行病学调查表明,我国脑卒中发病率为 $(120\sim 180)/10$ 万,病死率为 $(60\sim 120)/10$ 万。依此类推,我国每年新发病例为130万~150万,每年死于脑卒中者近100万,患病人数为500万~600万人,幸存者中约34%不同程度地丧失劳动能力,重度致残者占40%以上,且脑卒中的发病有

年轻化的趋势，45岁以下脑卒中发病率为9.77%。脑卒中经抢救存活者中，在5年内有20%~47.7%的复发率。每次复发都会不同程度地加重病情，最终导致患者重度残疾，甚至死亡。脑卒中不仅威胁着人们的身体健康，更给社会和家庭带来沉重的经济负担。

然而，在现实生活中，很多人缺乏脑血管病预防知识，自我保健能力不足，不注重养成健康的生活方式，所以，预计脑卒中造成的危害会日益严重。因此，普及脑血管病防控知识，尽最大可能地在人群中减少脑血管病危险因素是迫在眉睫的任务。

本书详细讲解了缺血性脑血管病和出血性脑血管病的治疗、饮食、中医以及生活起居等方面的保健方案，还介绍了民间一些取材容易、操作简便、行之有效的康复保健方法，以便脑血管疾病患者进行家庭康复治疗。本书旨在明病、说理，使读者对脑血管病有一个正确的认识，并不能代替脑血管病急性期的医院正规治疗，书中的一些简便方法也应在医师指导下合理使用。

编者



目 录

第1章 脑血管病基础知识	1
第一节 脑及脑血管	2
一、人体司令部——脑	2
(一) 概述	2
(二) 脑的解剖及功能	3
二、司令部的后勤系统——脑血管	6
(一) 脑的耗氧量	6
(二) 脑的血液供应系统	6
(三) 脑血管的特点	8
第二节 脑血管病	11
一、概念及分类	11
(一) 什么是脑血管病	11
(二) 急性脑血管病与脑卒中	11
(三) 脑卒中的分类	12
二、危险因素	15
(一) 动脉粥样硬化	15
(二) 冠心病	16
(三) 高血压	17
(四) 糖尿病	17
(五) 肥胖	18
(六) 血脂异常	18



(七) 代谢综合征	18
(八) 睡眠呼吸暂停综合征	20
(九) 其他因素	20
三、脑血管病流行趋势	20

第2章 脑血管病临床表现

22

第一节 脑血管病发作先兆及常见症状

23

一、脑血管病发作先兆	23
二、脑血管病常见症状	24
(一) 头痛	24
(二) 呕吐	25
(三) 意识障碍	25
(四) 眩晕	25
(五) 偏瘫	26
(六) 失语	26
三、并发症	26
(一) 脑水肿	26
(二) 颅内压增高	27
(三) 脑疝	27
(四) 消化道出血	28
(五) 深静脉血栓	28
(六) 发热	29
(七) 癫痫	30
(八) 脑心综合征	30
(九) 精神症状	30
(十) 睡眠障碍	31
(十一) 昏迷	31

第二节 常见脑血管病临床表现

32

一、短暂性脑缺血发作	32
二、脑血栓形成	33
三、腔隙性梗死	33
四、脑栓塞	34
五、脑出血	35
(一) 壳核出血	35
(二) 丘脑出血	35
(三) 脑干出血	36

(四) 小脑出血	36
(五) 脑叶出血	37
(六) 脑室出血	37
六、蛛网膜下腔出血	37
第三节 其他脑血管病	40
一、颅脑静脉窦血栓形成	40
二、烟雾病	41
三、颅内动脉瘤	41
四、脑动脉-静脉畸形	42

第3章 脑血管病的检查和诊断

第一节 脑血管病常用检查	44
一、实验室检查	44
(一) 三大常规	44
(二) 血液生化检查	44
二、影像学及其他检查	45
(一) 脑 CT	45
(二) 磁共振成像 (MRI)	46
(三) CT 血管造影 (CTA)	46
(四) 数字减影血管造影 (DSA)	47
(五) 颈动脉超声检查	47
(六) 经颅多普勒超声 (TCD)	48
(七) 脑电图检查	48
(八) 脑同位素检查	48
(九) 其他检查	49
第二节 脑血管病的诊断	49
一、短暂性脑缺血发作	49
二、脑血栓形成	49
(一) 检查	49
(二) 诊断	50
三、腔隙性梗死	51
(一) 辅助检查	51
(二) 诊断	51
四、脑栓塞	51
(一) 辅助检查	51
(二) 诊断	52

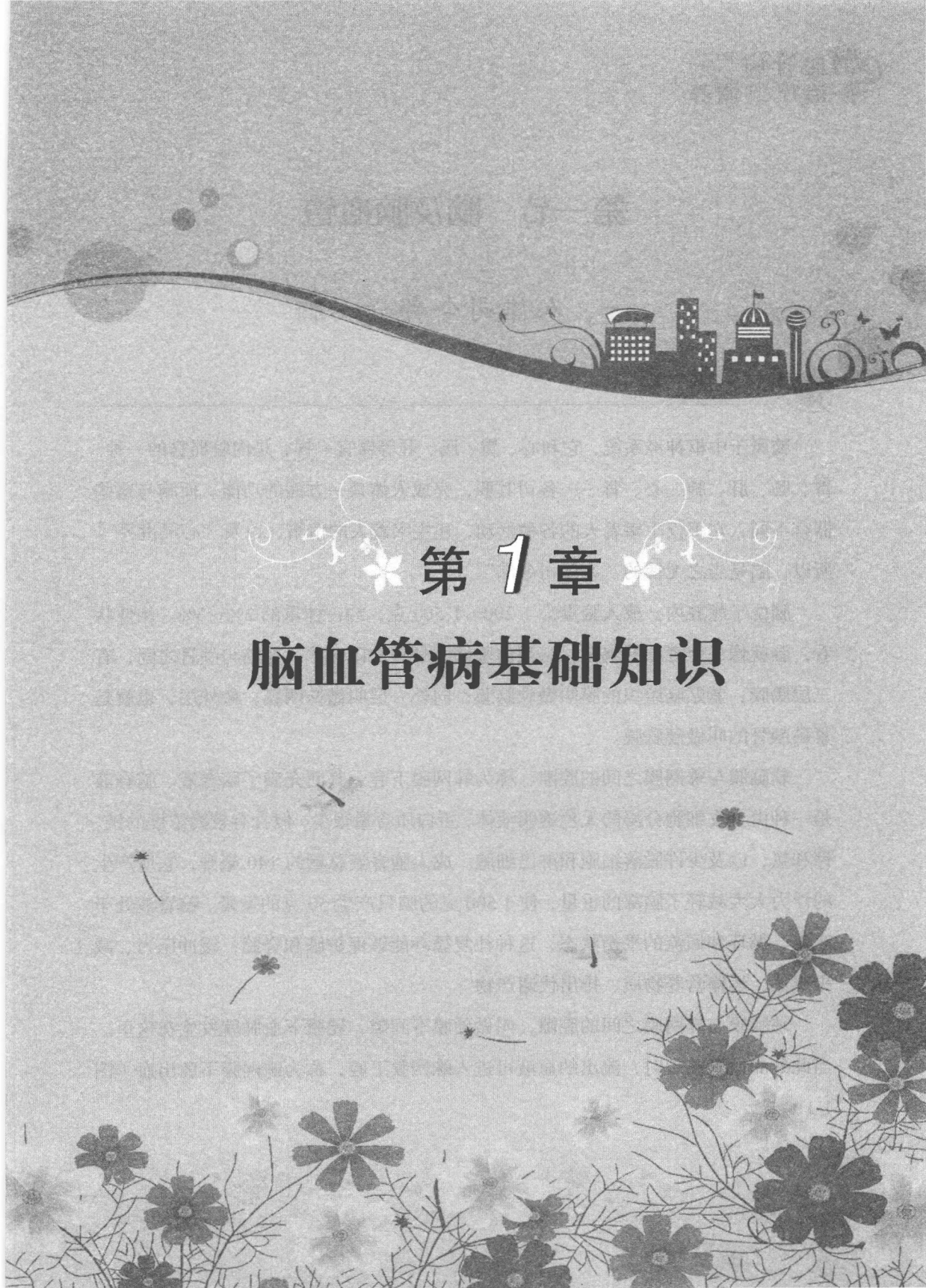
五、脑出血	52
(一) 辅助检查	52
(二) 诊断	53
六、蛛网膜下腔出血	53
(一) 检查	53
(二) 诊断	54
七、颅内静脉窦血栓形成	54
八、烟雾病	55
(一) 检查	55
(二) 诊断	55
九、颅内动脉瘤	55
(一) 检查	55
(二) 诊断	56
十、脑动脉-静脉畸形	56
(一) 检查	56
(二) 诊断	57
第4章 脑血管病的治疗	58
第一节 概述	59
一、内科治疗	59
(一) 静脉溶栓治疗	59
(二) 降纤治疗	60
(三) 抗凝治疗	60
(四) 抗血小板治疗	61
二、血管内介入治疗	62
(一) 概述	62
(二) 支架置入术	63
(三) 球囊扩张血管成形术	64
(四) 动脉溶栓术	64
三、外科手术	65
第二节 治疗方法	66
一、概述	66
(一) 脑卒中一般处理	66
(二) 神经重症监护	66
(三) 脑卒中未确诊前的治疗	67

二、脑血栓、脑栓塞、腔隙性脑梗死	68
(一) 急性期治疗原则	68
(二) 治疗方法	68
三、脑出血	70
(一) 内科治疗	70
(二) 外科治疗	71
(三) 康复治疗	72
四、蛛网膜下腔出血	72
(一) 内科治疗	72
(二) 手术治疗	73
五、短暂性脑缺血发作	73
(一) 病因治疗	74
(二) 预防性药物治疗	74
(三) 外科治疗	74
六、颅内静脉窦血栓形成	75
(一) 病因治疗	75
(二) 抗血栓治疗	75
(三) 对症治疗	75
七、烟雾病	76
八、颅内动脉瘤	76
(一) 动脉瘤栓塞术	76
(二) 动脉瘤夹闭术	77
九、脑动脉-静脉畸形	77
(一) 血管内栓塞治疗	77
(二) 手术治疗	78
(三) 立体定向放射外科治疗	78
第三节 脑血管病的治疗误区	78
一、误区 1 得了脑卒中可以自己在家里服药	78
二、误区 2 脑卒中患者宜长期静养	78
三、误区 3 脑卒中患者可以自行服用阿司匹林或降压药	79
四、误区 4 每年春秋季节输液可以预防脑卒中	79
第 5 章 脑血管病饮食与中医调养	80
第一节 脑血管病饮食	81
一、脑血管病急性期	81
二、脑血管病恢复期	81

(一) 热能宜平衡	81
(二) 限制糖类	81
(三) 充足的蛋白质	82
(四) 限制脂肪	82
(五) 补充维生素和矿物质	84
(六) 低盐	84
(七) 充足的膳食纤维	85
(八) 多饮水	85
(九) 不饮酒	85
(十) 忌饮咖啡	85
(十一) 定时定量, 少量多餐, 不宜过饱	86
(十二) 根据病情调整饮食	86
第二节 中医对脑血管病的认识	86
一、中医学理论的基本特点	86
(一) 整体观念	86
(二) 辨证论治	88
二、脑卒中辨证论治	89
(一) 出血性脑卒中辨证论治	89
(二) 缺血性脑卒中辨证论治	90
第三节 脑血管病中医调养	92
一、食疗药膳	92
(一) 药茶	92
(二) 药酒	93
(三) 药膳	95
二、外用疗法	97
(一) 熏洗疗法	97
(二) 膏贴法	97
第6章 脑血管病的康复训练及护理	99
第一节 脑血管病康复训练	100
一、概述	100
二、训练方法	100
(一) 运动疗法	100
(二) 针灸理疗	104
(三) 作业疗法	106

(四) 日常生活动作训练	107
(五) 言语及吞咽功能治疗	107
(六) 认知功能训练	108
(七) 心理康复	108
第二节 脑血管病家庭护理	109
一、预防褥疮	109
二、长期保留胃管患者的护理	110
三、吞咽障碍的护理	111
四、预防肺部感染	111
五、保持口腔卫生	112
六、便秘的处理	112
(一) 生活规律, 定时大便	113
(二) 清晨排便, 一天健康	113
(三) 补充益生菌, 打赢细菌战	113
(四) 老年患者, 小心便秘	113
(五) 饮食解秘, 安全健康	114
(六) 食疗偏方, 解秘良药	115
第7章 脑血管病的预防	116
第一节 脑血管病的日常预防	117
一、精神心理预防	117
二、饮食预防	117
三、日常生活预防	120
(一) 衣物被褥	120
(二) 居住条件	122
(三) 注意性生活	123
四、四季预防	124
(一) 春季预防	124
(二) 夏季预防	125
(三) 秋季预防	127
(四) 冬季预防	128
五、日常休闲预防	130
(一) 旅游	130
(二) 驾驶	131
(三) 日常出行及活动	132
(四) 节假日	132

六、不良习惯的预防	133
(一) 吸烟	133
(二) 饮酒	134
七、药物预防	135
第二节 脑血管病的分级预防	136
一、脑卒中的危险因素	136
(一) 不可干预的危险因素	136
(二) 可干预的危险因素	137
二、脑血管病的分级预防	138
(一) 一级预防	138
(二) 二级预防	138
第三节 脑血管病与代谢综合征	139
一、代谢综合征	139
(一) 简史	139
(二) 诊断标准	140
二、高血压	141
(一) 概述	141
(二) 饮食原则	142
三、冠心病	144
(一) 概述	144
(二) 饮食原则	146
四、糖尿病	147
(一) 概述	147
(二) 脑卒中合并糖尿病的特点和治疗原则	149
(三) 饮食原则	150
五、痛风	152
(一) 概述	152
(二) 痛风患者饮食调养的意义	153
(三) 饮食治疗原则	154
(四) 痛风饮食食物分类	156



第 1 章

脑血管病基础知识

第一节 脑及脑血管

一、人体司令部——脑

(一) 概述

脑属于中枢神经系统，它和心、胃、肠、肝等器官一样，是内脏器官的一种。胃、肠、肝、肺、心、肾……各司其职，完成人体某一方面的功能。而脑与这些器官不同，它不仅主宰着人的各种活动，还主宰着人的情绪，以及“心灵世界”。所以，脑是当之无愧的“人体司令部”。

脑位于颅腔内，成人脑重为 1 200~1 500 克，约占体重的 2%~3%。从性状看，脑就像一个煮熟的鸡蛋，必须由坚硬的颅骨加以保护。在脑与颅骨之间，有三层脑膜：紧贴脑组织的膜叫做软脑膜；向外一层叫做蛛网膜；最外层，也就是紧贴颅骨的叫做硬脑膜。

软脑膜与蛛网膜之间的腔隙，称为蛛网膜下腔，其间充满了脑脊液。脑脊液是一种由上皮细胞分泌的无色透明液体，蛋白质含量很少，但含有较高浓度的钠、钾和氯，以及少许脱落细胞和淋巴细胞。成人脑脊液总量约 140 毫升，它所产生的浮力大大减轻了脑部的重量，使 1 500 克的脑只产生 50 克的重量。脑脊液处于产生、循环和回流的平衡状态，这种往复循环能够保护脑和脊髓，缓冲压力、减少震荡、运输营养物质、排出代谢产物。

硬脑膜与蛛网膜之间的腔隙，叫做硬膜下间隙，硬膜下血肿就发生在这里。当此处的血管破裂时，流出的血液可进入蛛网膜下腔，称为蛛网膜下腔出血（图 1-1）。

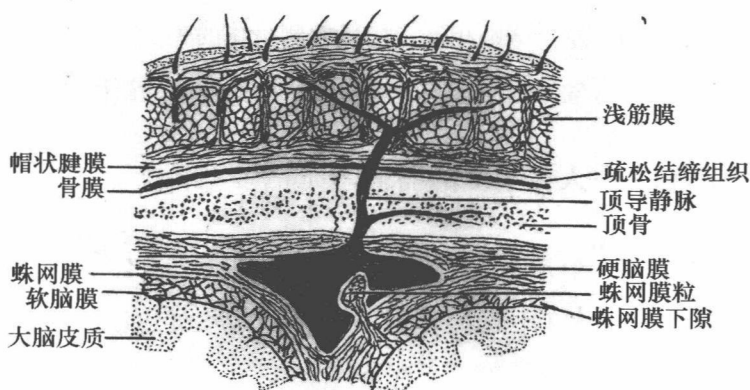


图 1-1 蛛网膜、软脑膜和硬脑膜

(二) 脑的解剖及功能



大脑——脑最高级的中枢

人脑由大脑、小脑、间脑和脑干组成。大脑是脑最高级的部位，由左、右大脑半球借助一定结构连接而成。大脑皮质皱褶可以说是大脑的特点，这层皱褶部分包裹在大脑的表面，这就是我们常说的大脑皮质，厚2~3毫米。皮质表面高度扩展、蜷曲，形成许多沟和裂。下凹的部分叫做脑沟，凸出的部分叫做脑回。脑沟有粗有细，细的脑沟每个人都不同，但是粗的脑沟却大体相同。所以，以粗的脑沟为基准，可以将大脑半球分为额叶、顶叶、颞叶及枕叶四个区域。在大脑两侧裂深部还藏有岛盖和脑岛，每侧半球内都有一个腔，叫侧脑室，内部充满脑脊液。

大脑皮质是脑的最高级中枢。额叶分管人类的思维，并与情感相关；颞叶处理听觉信息；枕叶处理视觉信息；顶叶负责人类的感觉，如痛觉、温度觉、触觉和运动等功能。

连接大脑、皮肤以及肌肉的神经会在延髓处有一个交叉，也就是说，大脑对身体的支配是属于交叉支配。大脑右半球接受左侧身体的感觉信息，并主要支配