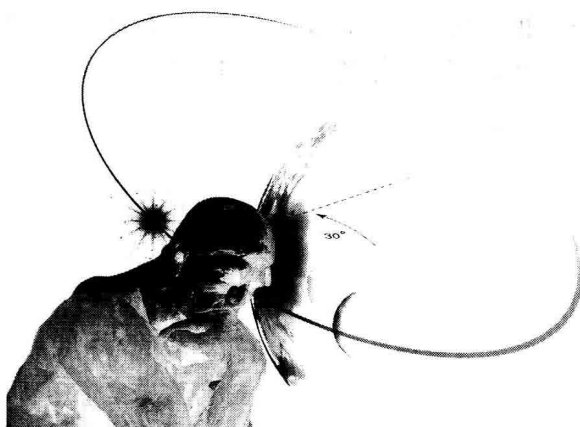


脑血管疾病 预警信号

 华中师范大学出版社



脑血管疾病预警信号

主 编 郭 国 际
副 主 编 郭 菲



华中师范大学出版社

2004年·武汉

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

脑血管疾病预警信号/郭国际 主编.

—武汉: 华中师范大学出版社, 2004. 11

ISBN 7-5622-2994-5/R·36

I. 脑… II. 郭… III. 脑血管疾病—防治 IV. R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 078819 号

脑血管疾病预警信号

主 编: 郭国际◎

责任编辑: 曾太贵 责任校对: 张 钟 封面设计: 罗明波

编 辑 室: 文编室 电话: 027-67863220

出版发行: 华中师范大学出版社

社 址: 湖北省武汉市珞瑜路 100 号

电 话: 027-67863040 (发行部) 027-67861321 (邮购)

传 真: 027-67863291

网 址: <http://www.ccnp.com.cn>

电子信箱: hscbs@public.wh.hb.cn

经 销: 新华书店湖北发行所

印 刷: 华中理工大学印刷厂

督 印: 姜勇华

字 数: 285 千字

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 13.25

版 次: 2004 年 11 月第 1 版

印 次: 2004 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 1—1000

定 价: 19.80 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者: 欢迎举报盗版, 请打举报电话 027-67861321

序 一

世界卫生组织（WHO）对健康作出如下定义：“健康不仅仅是没有疾病，而是在身体上、心理上和社会上的完好状态”，即健康身心的最新标准。

维护健康首先要关注健康。只有身体和身心健康，才能开拓我们的事业，创造我们的幸福。郭国际教授编著的《脑血管疾病预警信号》一书，旨在告诫人们“合理饮食、戒烟限酒、适度运动、心理平衡”；结合自己的临床实践，指出防治结合、防重于治、防治并重的原则，提倡主动出击——化险为夷的必经之路，设防“三个半分钟”，充电“三个半小时”。此科普读物内容翔实，涉及心脑血管病的方方面面，具有“科学性、通俗性、新颖性、实用性、可行性”，值得一读，读后必有裨益。亚健康——健康的中转站；从亚健康走向健康，21世纪，健康就在你身边。让“健康就是最大的幸福”的理念深入人心。

陈安民

2002年10月18日

序 二

随着社会的发展，心脑血管病已成为人们健康的最大危险因素，加强这方面的防治工作已刻不容缓，而提高人们对这一问题的了解和认识，进行自我防护，也极为重要。

有鉴于此，同济医学院著名神经学科专家郭国际教授精心编著了《脑血管疾病预警信号》一书。郭教授临床经验丰富，学术成就卓越。他以生动易懂的文句，为读者周详地、系统地描述了脑血管病的各方面知识。从脑组织的结构、功能等基础理论开始，进而谈到脑血管病的病因、诱因、警示信号，分别说明脑缺血、脑梗死、脑出血、脑萎缩、老年期痴呆、抑郁症等病的含义，重点阐明脑血管病的防与治，包括治疗对策、并发症、护理与康复治疗。更为难得的是，在附录中，从科学健身的角度出发，介绍了日常合理的餐食；促使大脑功能迟钝的不良习惯等，贯穿理论联系实际的原则，为读者提供极大帮助。

老年人都深感脑血管病对健康的威胁，但苦于对此知识欠缺，防护无术。今有此书出版，必可满足广大老年人的需要；并为向这类疾病作斗争，消除它们的威胁，以使做到“老有所为，老有所乐”，而作出巨大贡献。

预祝该书顺利出版，并对编著人表示敬仰。

江明性

2002年10月12日

序 三

郭国际教授从医数十年，对脑血管疾病的预防和治疗有着丰富的临床经验。他认为对于脑血管疾病在某种意义上说，预防比治疗更为重要，因此他告诫人们如何珍惜生命，减少脑血管疾病，尤其对中、老年同志必须重视。最近，他以生动的笔调围绕脑血管病撰写了这本科普读物，可谓难得的健康之友。该书通俗易懂，在系统阐明脑血管病基本概念的基础上，用较大的篇幅介绍了预防脑血管病的方法。凭他的医术和丰富的临床经验，相信这些方法是有效的、可信的。

郭教授在该读物中，一再强调“身体需要保养，健康有赖于良好的生活方式”，凡是“有害于健康的不良生活方式或习惯都应戒之或改正”。为了您的健康和家庭的幸福，老年同志特别要注意预防脑血管病，以提高生活质量和延长生命。但愿这本科普读物在指导人们的保健实践中起到应有的作用。

石朝周

2002年10月12日

前言

脑血管疾病是人类死亡率最高的疾病，是危害中老年人健康和生命的“头号杀手”。急性脑血管疾病如脑出血、脑梗死更是重中之重，其发病之迅速、变化之快尤如“矢石之中人”，像风一样“善行而数变”，故有“脑中风”和“脑卒中”之称。

我国每年脑卒中发病人数高达 150 万人以上，社会经济负担 100 多亿元；有 30% 的病人在急性期死亡；复发率高达 15%~30%。幸存者多数留有不同程度的后遗症，或丧失劳动能力，生活不能自理，给家庭和社会带来沉重的负担。悲哉！

健康之门的钥匙在哪里——维护健康首先要关注健康。

亚健康——健康的中转站。或许，拥有健康的人对此并不在意。然而，那些曾经或正在被病痛折磨的人却一定有刻骨铭心的感受。由于对自己健康的忽视，他们已经在面对残酷的现实；由于健康正在离他们远去，所有的一切，诸如事业、地位、财富、幸福……都将变得不复存在。只剩下无奈、遗憾、懊悔……

拥有健康的人们，请关注一下你们自己吧！信息时代使我们这个社会变得更加丰富多彩，我们每天都在面临着多种机遇的诱惑，迎接着变幻无穷的挑战。为此，我们需要不断地汲取知识的营养，以丰富我们的智慧，提高我们的才干，进而开拓我们的事业，这是每个人的期望；老年朋友老有所乐，老有所学；老有所为；凡此等等，请不要忘记，这一切一切的前提是，您必须拥有一个健康的身体。

早在 2000 多年前，咱们的医学先贤就提出了“上工不治已病治未病”（高明的医生更重视预防疾病）的训诫，直至今天。

脑血管病不但可导致“瘫、跛、麻、昏、抽、痛、晕、睡、怪、懒、疑、乱、呆”，还可以导致忧（忧郁症）、焦（焦虑症）。我们编著《脑血管疾病预警信号》一书，以适合大众的需要，旨在做到无病早防，有病早治，防微杜渐，防重于治，防治并重。提倡改进生活方式，合理饮食，调整情绪，劳逸结合，归纳为节缩词——NEWSTART（新生活的开始），即 nutrient（营养）、exercise（锻炼）、water（水）、sun（阳光）、temperance（节

律)、air (空气)、rest (休息)、trust (信任);

因而提出一个简单的预防脑血管疾病的座右铭——

经常锻炼 (exercise regularly);

吃得明智 (eat wisely);

不吸烟 (no smoking);

不紧张 (relax)。

除去先天决定的因素外,只要改善环境,提倡良好的生活行为方式,防治动脉硬化,积极调控高血压,控制糖尿病,脑血管病是可以预防的。

健康是金,中老年人拥有健康的身体,不但是自己的福气,更是儿女和家庭的福气。希望老年朋友都能多学些健康知识,成为自己的家庭医生。

让“健康就是最大的幸福”的理念深入人心,吹响全民动员的号角,做到一级预防,不信东风唤不回——从亚健康走向健康,21世纪,健康就在你身边。

大自然赋予人一百岁的寿命,人和其他哺乳动物一样应该有五个生长期,五乘以人的生长期(20~25年)就是100岁到120岁。

健康60%要靠自己掌握,其中合理饮食占13%,心理平衡占30%,适量运动和戒烟限酒占17%,健康的金钥匙在自己手中。

健康快乐的秘诀是“三心”和“三情”。爱心使人健康,善心使人美丽,真心使人快乐。友情使人宽容,亲情使人温馨,爱情使人幸福。

本书的编辑过程,得到华中科技大学同济医学院附属同济医院党委、院行政的关怀和支持,医务处以及神经科的大力支持,但由于本人水平有限,错误在所难免,敬请同仁及读者批评指正。

华中科技大学同济医学院附属同济医院神经科

郭国际

2002年9月16日

健康箴言

——必须做到“一个中心”、“二个基本点”、“三大作风”、“八项注意”，即：

“一个中心”——以健康为中心。

“二个基本点”——潇洒一点，糊涂一点。

“三大作风”——助人为乐，知足长乐，自得其乐。

“八项注意”——合理饮食，戒烟限酒；适度运动，心理平衡；最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的运动是步行，最好的心态是宁静。

司令部——脑健康的权威攻略

我国 1986 年—1990 年大规模人群调查显示，脑血管病年发病率为 109.7 人~217 人/10 万人，患病率 719 人~745.6 人/10 万人，死亡率 116 人~141.8 人/10 万人；脑血管病发病率男：女比为 1.3~1.7：1。发病率、患病率和死亡率随年龄增长，45 岁后增长明显，65 岁以上人群增长更显著，75 岁以上发病率是 45 岁~54 岁组的 5~8 倍。脑卒中发病率与环境、饮食习惯和气候（纬度）等因素有关，我国脑血管病总体分布呈北高南低、西高东低的特征，纬度每增高 5°，脑血管病发病率增加 64.0/10 万，死亡率增加 6.6/10 万。

最近研究表明，脑血管病的主要危险因素包括高血压、心脏病、糖尿病、吸烟、肥胖、血脂异常和缺乏运动。怎样保护我们的司令部——大脑呢？

降压——缉拿“脑”病头号杀手；

调脂——消除无形杀手（软杀手）；

戒烟——预防“脑”病也简单；

减肥——降低“三高”（高血压、高血糖、高血脂）有良方；

降糖——驾好“五套车”；

运动——分文不取防“脑”病。

目 录

一、脑——人体的司令部.....	1
(一) 脑的组成及其功能.....	2
(二) 脑的管理——交叉支配.....	6
(三) 脑的流体组织.....	7
(四) 脑底动脉环——不规则的多边形.....	7
(五) 脑的奇妙的生物活性物质与神经调节.....	8
(六) 脑的功能活动的能量来源.....	9
二、脑血管病的东西南北中	11
(一) 脑血管病发病概况	11
(二) 脑血管病的预防对策	12
三、脑血管病的危险因素	14
(一) 可干预危险因素	14
(二) 不可干预危险因素	14
四、脑血管病的病因与诱因	15
(一) 年龄与脑血管病	15
(二) 性别与脑血管病	15
(三) 动脉硬化与脑血管病	16
(四) 高脂血症与脑血管病	20
(五) 胆固醇与脑血管病	21
(六) 糖尿病与脑血管病	21
(七) 心脏病与脑血管病	21
(八) 肥胖与脑血管病	21
(九) 饮食与脑血管病	22
(十) 饮酒与脑血管病	22
(十一) 吸烟与脑血管病	23
(十二) 性格与脑血管病	24
(十三) 遗传与脑血管病	24
(十四) 女性“专利”——避孕药与脑血管病	24
(十五) 雪上加霜——癌症与脑血管病	25

(十六) 树欲静而风不止——颈椎病与脑血管病	25
(十七) 孕产妇与脑血管病	26
(十八) 药物与脑血管病	26
五、脑血管病的警示信号	28
(一) 清晨异常——疾病报警	28
(二) 头晕与脑血管病	28
(三) 头痛与脑血管病	29
(四) 要命的头痛——不一定痛得要命	32
(五) 医患同奏交响曲——癫痫与脑血管病	33
(六) 手足麻木与脑血管病	35
(七) 半身麻木与脑血管病	36
(八) 记忆与脑血管病	36
(九) 睡眠打鼾, 扰人害己——睡眠呼吸障碍与脑血管病	38
(十) 失语与脑血管病	40
(十一) 吞咽困难与脑血管病	41
(十二) 意识障碍与脑血管病	41
(十三) 脑疝与脑血管病	42
六、五花八门的脑血管病	44
(一) 脑血管病的种种征兆	44
(二) 脑血管病常见类型	48
(三) 脑血管病——屡见不鲜的并发症	50
七、急性脑血管病与时辰、围周日及季节规律	55
(一) 急性脑血管病与时辰	55
(二) 急性脑血管病与围周日	55
(三) 急性脑血管病与季节	56
(四) 怎样预防中风?	56
八、脑血管病的预防	59
(一) 脑血管病的三级预防	59
(二) 脑心健康箴言——十六字方针	61
九、人脑退化——脑萎缩	63
(一) 生理性脑萎缩	63
(二) 病理性脑萎缩	63

十、人老糊涂、返老还童——老年期痴呆	64
(一) 老年人为什么容易发生痴呆?	64
(二) 老年期痴呆的分型	64
(三) 如何预防老年期痴呆?	69
十一、现代社会病——抑郁症	71
(一) 抑郁症的种种表现	71
(二) 抑郁症的发生机制	75
(三) 抑郁症的诊断	75
十二、脑血管病的来龙去脉——防与治	78
(一) 21 世纪, 健康就在你身边	78
(二) 不信东风唤不回——从亚健康走向健康	78
(三) 亚健康青睐谁?	79
(四) 警惕过劳死, 无病即“大款”	80
(五) 掐断导火线——遗传“炮弹”不会爆炸	82
(六) 从城市包围农村——疾病蔓延的轨迹	82
(七) 不合理膳食——危险的头号种子“选手”	82
(八) 主动出击——化险为夷的必经之路	82
(九) 一级预防——吹响全民动员的号角	83
(十) 健康之门的钥匙在哪里——维护健康首先要关注健康	83
(十一) “肥胖病”——“死亡五重奏”的号手	84
(十二) 心脑血管疾病防治——最主要独立危险因素, 即高血压的防治	85
(十三) 漫话高血压	85
(十四) 调血压——刻不容缓	89
(十五) 高血压与靶器官(脑、心、肾血管)	89
(十六) 高血压的诊断新标准	90
(十七) 高血压防治新指南	90
(十八) 高血压的非药物治疗	90
(十九) 高血压病防治中的若干正误判断	97
(二十) 血压不高也中风	98
(二十一) 高血压病人自我保健的四大基石	99
(二十二) 高血压饮食巧安排	99
(二十三) 疏通“河道”预防血栓	100
(二十四) 动脉血管内的“流窜犯”——栓子	101
(二十五) 发病 3~6 小时, 逃离死残的黄金期	101
(二十六) “洗血”让血液脱脂	102
(二十七) 糖尿病的防治原则	103

(二十八) 警惕“无声的杀手”高血脂·····	105
(二十九) 脑出血袭击年轻人·····	106
(三十) 不用破脑开颅——巧治脑动脉瘤·····	106
(三十一) “修理”颈动脉, 能防“脑梗死”·····	107
(三十二) 中风瘫痪病人的吃喝拉撒睡·····	109
(三十三) 睡眠——最佳的健康“充电”·····	109
(三十四) 为你添寿的七项卫生习惯·····	111
(三十五) 预防“富裕病”的膳食十原则·····	112
(三十六) 设防“三个半分钟”, 充电“三个半小时”·····	113
十三、脑血管疾病的侦察兵·····	115
(一) 血管内“牛奶”——血脂·····	115
(二) 中风预报——血液流变学·····	116
(三) 血液含糖——血糖测定·····	117
(四) “钻井放水”——腰椎穿刺·····	117
(五) 血管探照灯——经颅多普勒(TCD)·····	118
(六) 铁面无私——脑CT或CT血管造影(CTA)·····	118
(七) 实话实说——脑MRI或地雷检测仪——MRA·····	119
(八) 体内隧道——数学减影血管造影(DSA)·····	120
十四、脑血管病的对策·····	121
(一) 脑血管病的药物疗法·····	121
(二) 脑血管病饮食疗法·····	126
(三) 紫外线照射充氧自血回输疗法·····	127
(四) 高压氧疗法·····	128
(五) 立体定向X刀疗法·····	130
(六) 伽马刀(γ -刀)疗法·····	130
(七) 细胞刀疗法·····	132
(八) 脑出血的福音——简易立体定向锥颅血肿抽吸疗法·····	134
(九) 神经内窥镜疗法·····	135
(十) 体温失衡疗法·····	138
(十一) 亚低温疗法·····	140
(十二) 脑血管性病变的介入治疗·····	144
(十三) 中医中药疗法·····	147
十五、能工巧匠——脑血管病的康复·····	154
(一) 卧有卧相, 动有动法——瘫肢的康复治疗·····	155
(二) 住有失语人, 操碎医护心——失语症的康复·····	159

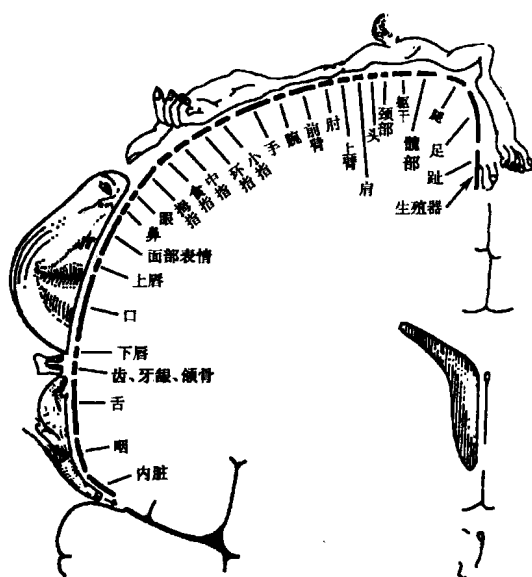
(三) 冷热难辨——感觉障碍的康复·····	161
十六、维和部队——脑血管病的护理·····	164
(一) 气道的护理·····	164
(二) 尿道的护理·····	167
(三) 肢体护理·····	169
(四) 皮肤护理·····	172
(五) 心理护理·····	176
(六) 营养护理·····	177
(七) 口腔护理·····	180
(八) 眼睛护理·····	181

附 录

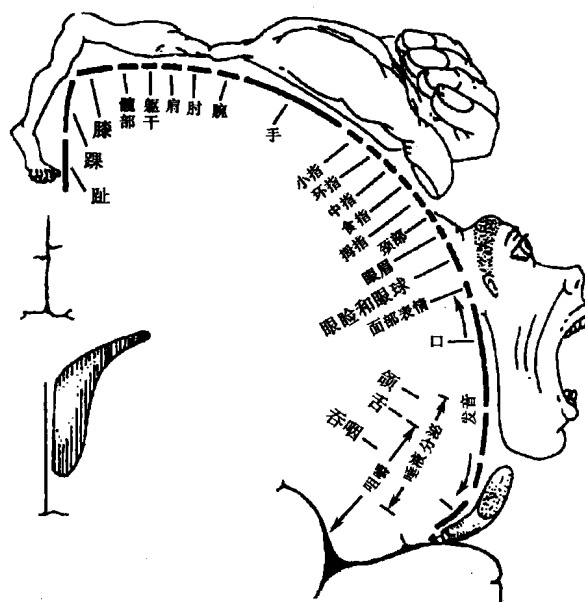
一、一日三餐学问大——科学安排益身心·····	182
(一) 心脑血管病人早晨饮水好·····	182
(二) 早餐应选易消化的食物·····	183
(三) 早餐应吃低脂肪食物·····	183
(四) 早餐热食好·····	183
(五) 丰盛的午餐影响工作效率·····	184
(六) 午餐后食巧克力可清醒头脑·····	184
(七) 晚餐适量睡得香·····	184
(八) 脑力劳动者应三餐平衡·····	185
(九) 变着法儿喝牛奶·····	185
(十) 牛奶加鸡蛋是最佳早餐·····	186
(十一) 多饮牛奶能降低血压·····	186
二、请与大豆亲密接触——大豆营养多功能解析·····	187
(一) 大豆富含的磷脂是大脑聪明的动力·····	187
(二) 大豆具有“防酸效应”·····	187
(三) 豆类铁和锌较其他食物高很多·····	187
(四) 防治心脏病具有重要作用·····	187
(五) 大豆是护颜的健康使者·····	188
(六) 大豆皂苷具有抗血栓作用·····	188
(七) 豆制品也是富钾食品·····	188
(八) 女子流行吃豆酱美白皮肤·····	188
(九) 吃豆腐，具有五种抗癌功能·····	188
三、腌肉腌鱼少吃为妙·····	189

(一) 常吃腌制品易致癌·····	189
(二) 熏鱼熏肉更含致癌物·····	189
(三) 买香肠、灌肠并非越红越好·····	190
(四) 多吃腌食品易患脑血管疾病·····	190
(五) 腌制品与新鲜蔬菜水果同食·····	190
(六) 更新食用方法·····	191
四、不良习惯使大脑迟钝·····	191
(一) 长期饱食·····	191
(二) 轻视早餐·····	191
(三) 甜食过量·····	191
(四) 长期吸烟·····	192
(五) 睡眠不足·····	192
(六) 少言寡语·····	192
(七) 不注意用脑环境·····	192
(八) 蒙头睡觉·····	192
(九) 不愿动脑·····	192
(十) 带病用脑·····	192
五、四个“帮凶”催人老·····	193
(一) 心胸狭窄，嫉妒心强·····	193
(二) 滥用药物或服药成瘾·····	193
(三) 纵欲房事·····	193
(四) 性格暴躁，好动肝火·····	193
六、人体的清道夫——健康人体的“三把扫帚”·····	193
七、闻鸡起舞——锻炼是与非·····	194
八、哪些病人不适合航空运诊·····	194
九、定期健康检查应检查哪些项目·····	195

一、脑——人体的司令部



(a) 初级感觉区



(b) 初级运动区

图1 人类大脑皮质的躯体代表区