

现代家庭健康生活必备

◎就医宜忌

◎用药宜忌

◎锻炼宜忌

◎生活宜忌

◎饮食宜忌



naoxueguanbing
bingrenshenghuoyiji

病人生活宜忌

「脑血管病」

石赞关明珠◎编著



河北科学技术出版社

「脑血管病 病人生活宜忌」

naoxueguanbing
bingrenshenghuoyiji

石贇 关明珠◎ 编著



河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脑血管病病人生活宜忌/石赞, 关明珠编著. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2006

ISBN 7-5375-3323-7

I. 脑... II. ①石... ②关... III. 脑血管病—防治—基本知识
IV. R743

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第030597号

脑血管病病人生活宜忌

石 赞 关明珠 编著

河北科学技术出版社出版发行

(石家庄市友谊北大街330号)

北京市业和印务有限公司印刷

开本: 850×1168毫米 1/32 印张: 8.25 彩插: 8页 字数: 170千字
2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷

ISBN 7-5375-3323-7/R·793

定价: 15.80元

中风病人在病情稳定后应 及早进行康复运动锻炼



中风好发于老年人，发病后，家人常出于对老人的孝心而给予周到的照料，不让病人参与一些生活自理活动。其实，中风病人这样静养，不但影响偏瘫肢体运动功能恢复，而且还易造成瘫后综合征：如瘫肢关节僵硬、肌肉萎缩等。

脑血管病患者宜少食多餐



实验证实，在食物总量不增加的原则下，分4~5次或者6次进食的比每日3次进食的其胆固醇低5%，患心脑血管病的几率也较低。病人要多吃蔬菜、水果，少吃含脂肪高的食品。在日常饮食中，注意多选食能够帮助降低血脂的食物。

坚持锻炼，持之以恒



由于预防脑血管病的对象多属中老年人，所以通常体育锻炼的项目和内容，应采用体力负担不大，运作较简单易学，体位变化小，而又能取得效果的运动。

轻松生活 幸福乐观



幸福的生活和乐观的态度可降低中风发生的几率，这是美国的研究人员通过调查研究得出的结论。

茶道养生



茶叶含有400多种化学成分。早在20世纪60年代，研究人员即发现常饮茶可明显降低血清胆固醇、甘油三酯，升高高密度脂蛋白，对防治动脉硬化有效率达80%以上。茶叶中的维生素C和维生素P，具有增强血管的柔韧性、弹性并降低微血管壁的渗透性，改善微血管功能和促进胆固醇排出的作用。

常吃黄绿色蔬菜可预防脑血管病



在众多水果蔬菜中，究竟哪些对脑血管病患者最有益？其中，深绿色蔬菜、芦笋、橙类水果等是最健康的选择。这些蔬菜含有丰富的维生素、矿物质、纤维素、抗氧化物等，宜经常食用。

前 言

人体的大脑被誉为整个机体的“司令部”，其对氧气和各种营养素的需求量非常大，即使短暂的缺少，也可造成不良的后果，而较长时间的中断供给，往往会导致脑组织的永久性损害。脑血管病是在各种致病因素下，由脑血管病变引起的脑部疾病的总称。临床上常将脑血管病分为急性和慢性两种类型。急性脑血管病发作快，称为脑血管意外或脑卒中（俗称“中风”），包括脑血栓形成、脑栓塞、脑出血、蛛网膜下腔出血，发生时极易导致脑血液循环障碍，引发中枢神经系统功能损害，有很高的致残、致死率。

据世界卫生组织统计，由脑血管病引起本国人民死亡占前三位的有 40 个国家，我国是其中之一。在我国和日本等亚洲国家，中风的病死率是冠心病的 4~5 倍。

脑血管病的早期发现和治疗是减少致死、致残率的关键，而康复期的合理调养和护理对促进康复和降低致残率具有同样重要的意义。为了满足广大患者和家属对脑血管病防治与调理知识的需求，编者特参阅了大量的医学文献，撰写了本书。书中着重于脑血管病的防治与调理，分别从就医、用药、心理、运动和饮食等方面，采用“宜”和“忌”的方式，向广大读者介绍了有关该病的相关知识。本书的内容简单易懂、实用性强，为脑

血管病病人及其家属必备的生活保健读本。

由于编者水平所限，在编辑整理的过程中难免有纰漏、错误，希望能得到广大读者的热心批评和指正，以求来日的丰富和完善。

——编 者

目 录

就医宜忌

一、就医 53 宜 2

脑血管病的定义及特点宜

知 2

脑血管病的分类宜知 2

脑动脉硬化的分型宜知 3

脑动脉硬化症的表现宜知 ... 4

脑血栓的定义及症状宜知 ... 5

脑栓塞的定义及症状宜知 ... 6

脑出血的定义及症状宜知 ... 7

导致脑出血的常见因素宜

知 7

脑出血发生的早期信号宜

知 9

脑中风后宜尽早求治 10

严重脑出血患者宜采取手术

治疗 10

脑血管疾病诊治的“6D”原

则宜知 11

预防脑梗死可提前做手术

..... 12

颈动脉磁共振成像技术可

确定中风的危险 13

脑血管病患者应注意口腔

卫生 13

高压氧可治疗脑血管病后

遗症 14

发生脑中风后常做的检查

宜知 15

发生脑中风时应注意检查

肺部 17

脑血管病患者可进行 CT

检测 17

自测隐性脑梗死的方法宜

知 18

脑血管病患者应警惕“混合性

中风” 19

宜定期监测甘油三酯水平

..... 20

血黏度检测有助于脑血

管病的诊断 20

突然剧烈头痛应警惕脑血

管病 21

呕吐伴剧烈头痛应警惕

脑血管病 22

不明原因的眩晕应警惕脑		宜重视颈动脉狭窄	35
血管病	22	糖尿病患者应预防脑血管	
应警惕突然出现的半身麻		疾病	36
木症状	23	“风心病”患者应警惕脑血	
老年人舌痛谨防脑血管栓	24	管疾病	37
应警惕胃病诱发脑血管疾		心血管病患者应警惕脑血	
病	25	管疾病	37
应警惕呛咳或吞咽困难	25	血脂异常患者应警惕脑血	
哈欠不断应警惕脑血管病		管疾病	38
.....	25	脑动脉血管硬化者应警惕	
慢性咳嗽小心脑栓塞	26	脑中风	39
面部发麻应警惕脑梗死	26	预防脑血管疾病应注意遗	
拇指感到麻木应小心	27	传因素	40
不明原因的困倦嗜睡应		预防脑血管疾病应注意相	
警惕脑血管病	27	关职业	41
单眼突然发黑应警惕脑血		预防中风宜从幼年开	41
管病	28	健康青年也应预防脑中	
应警惕单眼跳动	28		42
应警惕“老年环”的出现	29	二、就医 22 忌	43
.....	29	中风时切忌鲁莽行	43
妊娠高血压综合征患者谨		脑中风莫误前 6 小时	44
防脑出血	29	中风系数预测并不可靠	45
脑中风患者宜保护好牙齿		忌盲目采取放血疗	46
.....	31	左脑中风的患者更易猝	
血液 pH 值升高可能发生			46
脑梗死	32	“洗血”疗法弊大于利	47
应警惕“小中风”的发作		心脑血管病患者忌气温过高	47
.....	32		48
颈椎病患者应警惕脑血		老年人不宜拔牙	48
管疾病	34	脑血管病防治误区	49

脑血管病病人忌打呃	51
老年脑栓塞患者忌久咳 不愈	52
老年患者忌反复鼻出血	53
脑血管疾病忌感染	54
脑血管疾病忌发生微 循环障碍	55
忌牙龈疾患	56
忌外周动脉病	56
脑梗死者忌腹泻	57
脑血管疾病忌打鼾	58
脑中风患者忌打喷嚏	58
心脑血管病忌视物模糊变形	59
孕产妇忌发生脑血管 疾病	60
忌“烟雾病”	61

用药宜忌

一、用药9宜	64
中风后治疗时间宜长不宜 短	64
老年脑血管疾病患者用药 应慎重	65
脑中风选药宜做到“三兼 顾”	66
保持血压稳定很重要	67

脑血管病患者宜清晨时服 药	68
阿司匹林可防治脑梗死	68
抗生素能防止脑血管疾病	69
雌激素可降低女性患脑血 管疾病危险	69
用药要注意五先五后	69
二、用药17忌	71
老年脑血管疾病患者忌按 成人剂量用药	71
急性脑出血忌过早进行降 压治疗	71
脑血管疾病忌用药不当	72
暑天脑血管疾病患者忌停 药	73
忌依赖定期输液预防脑血 管疾病	74
缓控释药忌掰开服用	75
忌临睡前服用降压药	75
老年人忌滥用降压药	76
忌滥用利尿药	76
忌滥用促凝血药物	77
忌滥用解热镇痛药	77
慎服感冒药	78
缺血性脑中风慎用血管扩 张剂	78
慎服避孕药	79
忌乱服壮阳药	80
忌迷信特效药	80

脑中风忌乱用偏方	80
----------------	----

锻炼宜忌

一、锻炼 23 宜	84
-----------------	----

脑血管病患者活动的原则	84
-------------------	----

中风患者的康复锻炼宜知	86
-------------------	----

中风患者宜保持正确的体位	87
--------------------	----

中风患者的被动训练宜知	88
-------------------	----

中风患者的主动训练宜知	89
-------------------	----

中风恢复期坐起训练方法宜知	90
---------------------	----

坐位平衡的训练宜知	91
-----------------	----

中风偏瘫后站立平衡与前行的训练宜知	92
-------------------------	----

中风恢复期床上训练动作宜知	92
---------------------	----

中风偏瘫宜做床上体操	93
------------------	----

中风偏瘫宜做床边医疗体操	95
--------------------	----

脑血管病患者宜做关节活动操	97
---------------------	----

改善呼吸困难的康复操宜知	98
--------------------	----

选择水平运动可有效防	
------------	--

控脑血管病	98
运动可改善大脑血液循环	99

每周少量运动可降低中风	
-------------	--

概率	99
----------	----

科学晨练预防中风	100
----------------	-----

快速走路可预防脑中风	101
------------------	-----

餐前快步走可以降低血脂防	
--------------	--

中风	101
----------	-----

手指常活动，可防脑中风	102
-------------------	-----

病情稳定后宜多动足趾	103
------------------	-----

简单动作可防中风	104
----------------	-----

常跳交谊舞可防老年痴呆	
-------------	--

症	104
---------	-----

二、锻炼 7 忌	106
----------------	-----

偏瘫患者功能锻炼禁忌	106
------------------	-----

老人晨练不宜登高	107
----------------	-----

中风病人不宜静养	108
----------------	-----

练走路不要急于求成	108
-----------------	-----

忌强烈活动头颈	109
---------------	-----

偏瘫患者坐位时的禁忌	110
------------------	-----

脑血管患者不宜扭秧歌	111
------------------	-----

生活宜忌

一、生活 38 宜	114
-----------------	-----

脑卒中防治重在“预警”	114
-------------------	-----

中老年人宜定期进行身	
------------	--

体检查	114
幸福乐观的生活可防中风	115
性格内向老人应防脑出血	116
中风患者应注意情绪的控 制	117
生活“苦”一点，预防脑中 风	118
老年人宜常梳头	118
左手摇扇于脑有益	119
多用手可预防脑中风	120
热水按摩法可防中风	121
预防脑中风要控制“三高”	122
预防脑出血，降压最关键	123
高血压患者的冬季保健宜 知	124
点压穴位防脑出血	125
家人突发脑中风处理方法 宜知	125
突然发生脑血管病的护理 宜知	126
急性脑血管病的一般护理 宜知	127
家属应细心照顾中风偏瘫 出院患者	128
瘫痪肢体的护理宜知	129
有面瘫的脑血管患者的	

面肌训练宜知	130
偏瘫患者宜进行家庭按摩	130
中风患者宜行自我用脑训 练	132
中风者康复睡眠很重要 ...	133
脑血管患者应经常保持大 便通畅	133
发生尿潴留后的处理方法 宜知	134
大小便失禁患者的护理宜 知	134
脑血管患者褥疮的治疗和 护理宜知	135
脑出血治疗要护肾	136
精神失常的中风患者的 护理宜知	137
中风患者的被褥和衣着宜 知	137
中风患者洗浴方法宜知 ...	138
中风患者的记忆障碍康复 宜知	139
中风患者语言障碍的康复 宜知	139
吞咽困难的康复宜知	140
偏瘫性肩痛护理宜知	141
中风偏瘫患者正确的卧床 姿势宜知	142
偏瘫患者练习翻身的动作 要领宜知	144

指压按摩可促进脑溢血后 的复原	145	塞	161
二、生活 38 忌	147	当心脑溢血“杀回马枪”	162
忌忽视中风患者的心理护 理	147	哈欠频繁注意脑中风	163
忌勿视中风后抑郁	148	手脚灵便也中风	163
爱发火的男人易患中风 ...	149	体位突然改变最易诱发脑 卒中	165
脑血管病人忌失眠	150	躺着洗头当心脑供血不足	166
酷暑季节忌擅自停药	150	老人大笑易诱发心脑血管 急症	167
不良情绪易诱发脑血管病	151	心脑血管患者不宜做深呼 吸	168
性格好胜容易发生中风	152	人老切莫猛回头	169
血压不高也会脑出血	152	心脑血管病人慎入浴	169
打电话姿势不对也可致中 风	153	脑血管患者慎冬泳	170
闷热天易发脑中风	154	老人乘机要小心	170
老人天热暴晒易引发脑中 风	154	老人蹲厕警惕隐患	171
初秋谨防脑中中风发作	155	空气污浊会导致中风	172
深冬谨防脑中中风复发	156	脑血管病患者应警惕性生 活	173
冬天夜起应当心脑中中风 ...	157	疲劳状态玩游戏诱发脑出 血	173
天冷须防脑中中风	158	老年人忌做冰箱除霜工作	174
早晚温差大注意防范脑中 风	159	老人跌倒切勿着急将其扶 起	175
刮风下雨谨防脑中中风	159	中风患者居室忌封闭过严	176
玩麻将小心脑中中风	160		
中老年人要警惕“黑色星期 一”	161		
老年人早晨警惕发生脑梗			