

CCTV 中央电视台

健康之路[®]

名家会诊

脑 中 风



景在平 赵志青 刘国荣 李月春 伍期专 主讲

经典节目
健康行动

随书赠送 3 张 VCD

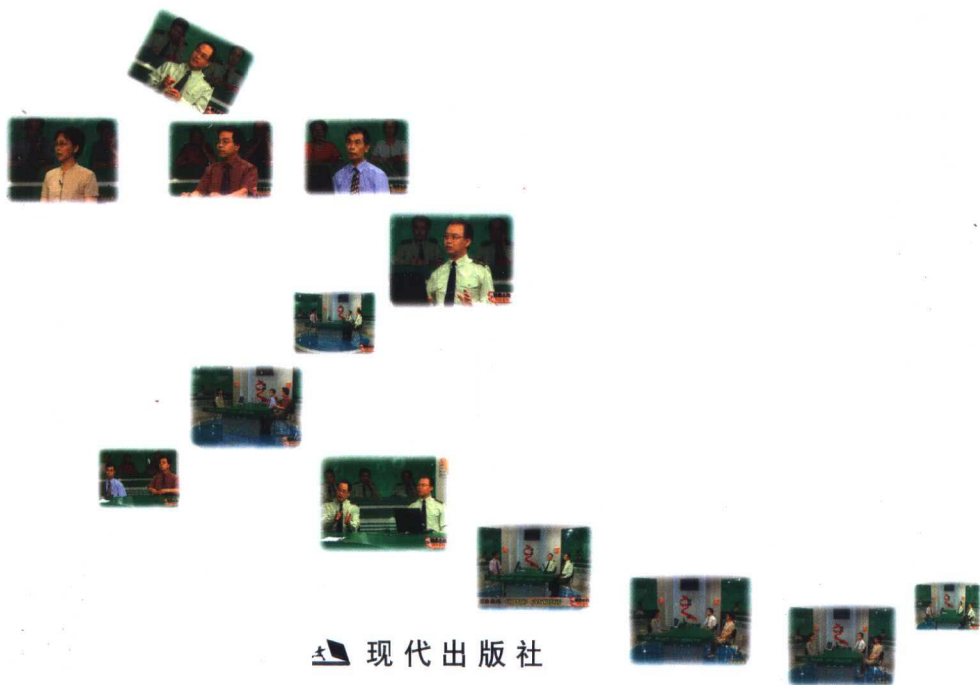
现代出版社

CCTV中央电视台

健康之路^①

名家会诊 脑中风

景在平 赵志青 刘国荣 李月春 伍期专 主讲



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

名家会诊脑中风/景在平等主讲. —北京: 现代出版社, 2003

(CCTV 健康之路)

ISBN 7 - 80188 - 160 - 5

I. 名… II. 景… III. 中风 — 防治 IV.R743.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 107922 号

主 讲: 景在平 赵志青 刘国荣 李月春 伍期专

总 策 划: 吴江江

资料整理: 明 晖

责任编辑: 明 晖

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 010-64240483 (兼传真)

电子信箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 北京新华印刷厂印刷

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 5

版 次: 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 00001 ~ 30000 册

书 号: ISBN 7 - 80188 - 160 - 5

定 价: 29.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

《健康之路》丛书编委会

主 任: 尹 力 熊文平
副 主 任: 魏淑青 段忠应 金 岩
编 委: 吕 芸 侯 昊 解凡琪
刘 萍 王志强 渠晓曦
总 策 划: 解凡琪 刘 萍
主 编: 王志强 渠晓曦
编 辑: 杨 烁 胡晓梅 瞿 莹 王淑阿
严 玫 郑冰洁 袁满嘉

《健康之路》丛书光盘制作

出 品 人: 金 岩
制 片 人: 段忠应
出版策划: 解凡琪 刘 萍
责任编辑: 渠晓曦

《健康之路》栏目主创人员

制 片 人: 段忠应
主 编: 吕 芸
编 导: 王洪有 修月川 李 颖 李 寒 晓 荣
田丰歌 陈 波 纪 萌 李晔丽
主 持 人: 经 蓓 冉宗瑜 张 毅 钱 婧
摄 像: 盛宝强 戴尚亚 陈志博
编辑助理: 王 群
制 片: 李 柠 毛元朋
制片主任: 曹广来

《健康之路》节目播出时间

直 播 版 (二套) 首播 周一至周五 10:50
重播 周一至周五 24:35
周 末 版 (一套) 周三 15:25



目 录

中风防胜于治	5
专家忠告：(1)冷了不行，热了不行	10
(2)压力过大脾气急躁者容易中风	12
(3)中风的警报——短暂性脑缺血 发作	18
(4)高血压是中风的首要危险因素	23
(5)低血压就不发生中风了吗？	24
(6)换个活法	27
(7)冠心病与中风	30
(8)预防中风掌握在自己手中	43
(8)中风的家庭急救	50
(9)凡事都要慢慢来	60

预防脑中风新方法 63

专家忠告：(1)大脑的血液由哪些血管来供应？ 67

(2)预防中风发作的方法 79

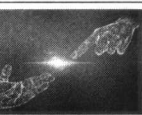
(3)糖尿病为什么会引起脑血管病？ 87

(4)岁月不饶人 93

(5)喝出来的“风” 97

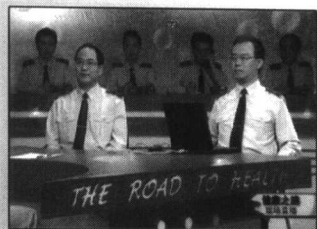
(6)抽出来的“风” 104

(7)中风的诱发因素 111





脑中风早知道	113
专家忠告：(1)中风的危害有多大	118
(2)中风男女有别	123
(3)凡事都有先兆	129
(4)颈椎病容易发生中风	135
(5)为什么得一次中风不能管一辈子	143
(6)警惕频繁鼻出血	151
(7)什么样的人容易中风	156



健康之路

中风防胜于治



中央电视台
健康之路

主讲人

景在平：第二军医大学长海医院血管外科主任，全军血管外科专业组组长，博士生导师，对于腹主动脉瘤血管狭窄等血管类疾病的诊治有丰富的临床经验。

赵志青：第二军医大学长海医院血管外科主治医师，从事血管外科疾病的诊治十余年，曾在纽伦堡德国血管外科中心学习，并师从世界著名血管外科专家。



主持人:进入夏天以后,我们在各大医院采访的时候发现急诊科里多了很多中风的患者。对于中风的患者来说,盛夏是一个非常危险的季节,而中风以后患者往往生活不能自理,一方面给自己带来了很大痛苦,另一方面家庭的负担也增加了很多。我们今天就来聊一聊能否让中风发生在未发生之前,防患于未然。我们今天请来的两位专家都来自上海,一位是第二中医药大学长海医院血管外科主任景在平教授,一位是赵志青主治医师。刚才我说到了我们在医院采访的时候,尤其在这个夏天,发现中风的患者有很多,这是什么原因呢,景主任?

景在平:我们说中风啊,对中风的患者来讲,盛夏是一个坎,冬天也是一个坎,气温骤变,像最近我们长海医院,急诊室也是这种情况,气温一高,中暑病人就多,中风病人同时也增加了很多,这是什么道理呢?大家可以想,一个啊,天热嘛,大家睡不好,睡不好就焦虑,血压就高,血压一高,动脉硬化斑块就不稳定,就容易脱落,血管容易出血,那么

盛夏大家吃不好睡不好，而且还要出汗，一出汗就容易脱水，血液就粘稠，就容易形成血栓。还有温度骤变的原因，就是在同一个环境里温度也在骤变，比如说从有空调的房间到大街上，温度就骤变，给血管的收缩舒张功能增加了负担，这些因素综合起来，就使得中风的危险也增加了。所以中风，特别是那些频率中风的患者，发生中风的频率就高了，随之而来，中风的病人就多。

主持人：因为气候的变化比较剧烈，导致人体相应地感受刺激的时候，血管相对负担也重了。那么平常的时候，这个病的发病情况是怎么样的呢？

赵志青：平时中风的发病率也是挺高的，国外有这样的一个统计，大约发病者占人口总数的千分之二多一点。国内随着生活水平的不断改善，吃好了，整个社会的老年化不断靠近了，那么中风的发病率也在逐渐地提高。我在这儿提醒大家注意的是，中风的发病年龄有降低的趋势，也就是说有年轻化的趋势。



景在平：也就是说，脑中风不仅是中老年人的问题了，现在逐渐在向年轻化、低龄化的趋势发展。

主持人：这或多或少跟我们平常的生活方式、生活结构是有关系的。我们刚才了解到了一些导致中风的危险因素，还有中风疾病的一些基本特点，但是大家可能对中风本身的病理上的东西了解得比较少。那么到底中风是一种什么样的疾病呢？

景在平：“中风”这个词是老百姓通常的一种说法，很形象，就像风把他扫了一下，可以通俗地这么说。我们说大脑由于缺血或者说是出血所引起的一系列的表现，笼统地通俗地把它称做“中风”。以前的观念认为中风大部分是因为出血造成的，越来越近的发现认为，其实这个病，中风这个病，多是由于缺血造成的。

专家忠告：

冷了不行，热了不行

我们生活在自然界中，人体也随着外界温度的变化而调节着自身的生理功能。中风在一年四季均可发病，一些专家认为，中风在气候寒冷的地方比在气候温和的地方更普遍。血管收缩，容易引起血压的变动。上海的一份调查表明，2月、7月、10月发生中风者较多，因为2月是最冷的季节，7月正值酷热的时候，10月是由热转冷的多变季节，可见中风的发病与天气变化有密切关系。冬、秋季中风发病率较夏春季为高，北方地区的发病率高于南方地区。这是因为冬季气温低，寒冷使交感神经兴奋，血管收缩，小动脉持续痉挛，血压升高，容易诱发中风。在夏季高热、脱水等血液浓缩的状态下，也容易发生中风。另外，老年人对外界天气变化的适应能力较差。当阴天、雷阵雨、暴风雨、冷空气侵袭、气温急剧下降、气压变化大、气温太高时，都可使中风病人增加。出血性中风的发病以冬季气压高、气温低、湿度大的时间发病多，而缺血性中



风以夏季气压低、气温高、湿度相对小时发病多。由于老年人对外界气候变化的适应能力差，天气变化成为中风的一种外在诱因。中老年人及高血压者加强御寒保暖，防止中暑是相当重要的，这样有助于预防中风的发生。

专家忠告：

压力过大脾气急躁者容易中风

目前,由于人们生活节奏的加快,工作紧张,压力过大,精神负担又重,许多人都处在一种精神高度紧张和情绪不稳的焦虑状态,长期下去会形成精神萎靡、疲倦乏力、失眠多梦、食欲不振等状态,很容易诱发中风。再加上不良的生活方式,如经常加班加点熬夜;长期大量吸烟、饮酒;经常光顾洋快餐,饮食结构偏于高脂肪、高盐、低钙的食物,均可以引起脑动脉硬化,从而导致中风的发生。脾气急躁者发生中风的可能性要比脾气温和者大 3.5 倍。急躁、好斗、竞争性强的所谓“A”型性格的人,发生冠心病、高血压和脑中风的可能性也明显增大。因此,医学专家已注意到,把急躁脾气和 A 型性格列为中风的危险因素。

一般认为,情绪易激动而又难以自制的人,遇事急躁、易发怒、不够冷静的人,爱生闷气、焦虑、心事重重和思虑过多的人具有中风素质,都是属于易中风者。因为急躁脾气、紧张情绪、精神内疚、意外打击均



使人处于精神紧张状态，引起交感神经兴奋，大量分泌肾上腺素和去甲肾上腺素。这样，一方面直接使血压升高，促使脂肪加速分解，使血液内游离脂肪酸含量增加，容易形成动脉粥样硬化。另一方面，交感神经兴奋可使血糖升高，也加速了动脉硬化。在生活中，我们经常看到这样的事情，有人正在大声吵架、生气、处于紧张焦虑中，突然发生中风，这些例子，不胜枚举。因此，平时生活要有规律，要注意调整情绪，始终保持乐观、豁达的胸怀及良好的心态，才有可能避免中风的发生。