

中西医结合百病保健指南丛书

中风脑血管 保健指南

庞晋萍 孙美珍 编著

山西高校联合出版社



43

5.2

中西医结合百病保健指南丛书

脑血管病保健指南

庞晋萍
孙美珍
张惠芳

编著
审定

山西高校联合出版社

(晋)新登字8号

脑血管病保健指南

庞晋萍 等 编著

山西高校联合出版社出版 (太原南内环街31号)

山西省新华书店发行 铁三局印刷厂印刷

开本: 787×1092mm 1/32 印张: 5.4375 字数: 117千字

1993年10月第1版 1993年10月山西第1次印刷

印数: 1—5150册

ISBN7—81032—457—8

R·24 定价: 3.60元

《中西医结合百病保健指南丛书》编委会

主 编 张俊龙

副主编 赵玉平 邱宁 庞晋萍

编 委 (以姓氏笔画为序)

乔之龙 孙美珍 邱 宁 杨福庆

张 铭 张俊龙 庞晋萍 赵玉平

姚理石 路爱芝 潘秀云 冀来喜

前 言

对于许多病情缠绵难愈、甚至伴随终生的难治病症来说，患者自己掌握疾病知识，实行自查自治，主动控制疾病，和医院医师的治疗具有同样重要的作用。从某种程度上讲，调动患者的自我调节能力，主动参与治疗是战胜疾病更为重要的方面。这样既可有助于治疗，也可预防保健，具有非常重要的意义。

正是基于这样的现实和目的，我们选取了冠心病、高血压病、胃炎、胃溃疡、肝炎、肝硬化、肾炎、尿毒症、慢性支气管炎、肺气肿、骨质增生、糖尿病、肿瘤、脑梗塞、脑出血等一组临床发病率高、病程长、难以治愈甚至伴随终生的病种做为研究对象，从当代中西医学最新实践的角度，以板块杂志式组合，专题专论答疑式述理，用通俗易懂、流畅明快的文笔，将当代中西医学防治保健的最新知识介绍给患者和医师，以期有助于医师临床施治和患者自我保健。

丛书首次推出《冠心病保健指南》、《高血压病保健指南》、《胃炎胃溃疡保健指南》、《肝炎肝硬化保健指南》、《肾炎尿毒症保健指南》、《脑血管病保健指南》、《肺病保健指南》、《骨质增生保健指南》、《糖尿病保健指南》、《癌症保健指南》十册，其它病种的保健，以后将陆续出版。

由于我们水平有限，书中难免存在一些不足和某些观点上的分歧，恳请医学界同仁及广大读者给予批评指正。

张俊龙

1993年9月

目 录

第一编 基本知识

- 1、什么是脑血管疾病? (1)
- 2、出血性脑血管病分哪些类? (1)
- 3、缺血性脑血管病包括哪些类? (1)
- 4、急性脑血管病还有别的名字吗? (2)
- 5、急性脑血管病具有什么样的特点呢? (2)
- 6、中风病是否可以预防? (3)
- 7、脑的供血动脉..... (3)
- 8、脑的静脉回流系统..... (4)
- 9、脑脊液是怎样产生的? (4)
- 10、脑基底动脉环的作用是什么? (4)
- 11、脑为什么对血液的依赖性很强? (4)
- 12、脑血管病的病因有哪些? (5)
- 13、高血压病与脑中风关系如何? (5)
- 14、心脏疾病与脑中风的的关系如何? (6)
- 15、糖尿病与脑中风的的关系如何? (8)
- 16、饮酒对脑中风发病起什么作用? (9)
- 17、吸烟与脑中风的的关系? (9)
- 18、肥胖与脑中风的的关系? (10)
- 19、高胆固醇和高脂血症与脑中风的的关系? (10)

20、血液粘滞度增加与脑中风的关系?	(11)
21、短暂性脑缺血发作 (TIA)与脑中风的关系? ...	(11)
22、有哪些药物可促进脑中风的形成?	(12)
23、年龄和性别与脑中风的关系?	(13)
24、性格、情绪及生活规律与脑中风的关系?	(14)
25、为什么脑血管病患者需进行CT检查?	(14)
26、脑出血病人CT上的表现是什么?	(15)
27、脑梗塞病人CT上的表现是什么?	(15)
28、蛛网膜下腔出血病人CT上的表现是什么?	(16)
29、为什么脑血管病患者有时需进一步做核磁共振检 查?	(17)
30、脑超对脑血管病有何诊断意义?	(17)
31、单光子发射计算机断层 (SPECT, 也称ECT) 对脑血管病有何诊断意义?	(18)
32、脑血管造影检查对脑血管病有何诊断意义?	(19)
33、腰穿对脑血管病有何诊断意义?	(19)

第二编 脑动脉硬化症

一、识病篇

1、什么是脑动脉硬化症?	(20)
2、脑动脉硬化症的病因是什么?	(20)
3、脑动脉硬化症是如何形成的?	(20)
4、脑动脉硬化症多发于什么年龄?	(21)
5、脑动脉硬化症的临床表现可分为哪三类?	(22)
6、如何知道患了脑动脉硬化症?	(22)

二、治病篇

- 1、常用来治疗脑动脉硬化症的西药有哪些? (23)
 - 2、常用治疗脑动脉硬化症的中药有哪些? (24)
- ## 三、保健篇..... (24)

第三编 短暂性脑缺血发作

一、识病篇

- 1、什么是短暂性脑缺血发作? (27)
- 2、为什么会出现短暂性脑缺血发作? (27)
- 3、短暂性脑缺血发作的特点是什么? (28)
- 4、短暂性脑缺血发作的临床表现常见哪二类? (28)
- 5、短暂性脑缺血发作如不进行治疗的后果是什么?
..... (29)
- 6、短暂性脑缺血发作辅助检查的结果是什么? (29)
- 7、如何知道患了短暂性脑缺血发作? (29)
- 8、短暂性脑缺血发作尚应以哪些疾病鉴别? (30)
- 9、为什么应对短暂性脑缺血发作引起重视? (31)

二、治病篇

- 1、西医如何治疗短暂性脑缺血发作? (31)
 - 2、中医如何治疗短暂性脑缺血发作? (32)
- ## 三、保健篇..... (33)

第四编 脑血栓形成

一、识病篇

- 1、什么叫脑血栓形成? (36)

2、脑血栓形成的病因是什么？	(36)
3、脑血栓是怎样形成的？	(37)
4、脑血栓的组成成分及好发部位	(37)
5、脑血栓形成有什么临床表现？	(38)
6、什么叫完全性中风？ 什么叫进展性中风？	(38)
7、脑血栓形成尚有哪几种较为特殊的临床形式？ ...	(39)
8、诊断脑血栓形成需做哪些辅助检查？	(41)
9、如何知道患了脑血栓形成？	(42)
10、脑血栓形成如何与其它疾病相鉴别？	(42)

二、治病篇

1、脑血栓形成急性期西医如何治疗？	(43)
2、什么是血液稀释疗法？	(43)
3、如何使用血管扩张剂？	(44)
4、何为抗血栓疗法？	(44)
5、抑制脑水肿如何使用脱水剂？	(45)
6、脑神经活化剂如何用？	(46)
7、脑保护剂如何用？	(46)
8、脑血栓形成的病因治疗	(46)
9、高压氧舱治疗脑血栓形成有用吗？	(46)
10、脑血栓形成患者的家属如何配合医生进行治疗？	(46)
11、脑血栓形成急性期患者如何进行自我治疗？	(49)
12、脑血栓恢复期如何用药治疗？	(49)
13、脑血栓恢复期如何家庭治疗？	(50)
14、脑血栓恢复期如何进行自我治疗？	(55)
15、脑血栓急性期中医如何治疗？	(56)

16、脑血栓恢复期中医如何治疗?	(57)
三、保健篇	(58)

第五编 脑栓塞

一、识病篇

1、什么叫脑栓塞	(60)
2、脑栓塞的病因有哪些?	(60)
3、脑栓塞后脑部会产生什么样的变化?	(61)
4、脑栓塞有何临床表现?	(61)
5、脑栓塞应做哪些辅助检查?	(62)
6、如何知道患了脑栓塞?	(63)
7、脑栓塞如何与其它疾病区别开来?	(63)

二、治病篇

1、脑栓塞急性期如何治疗?	(64)
2、脑栓塞的家庭治疗包括哪些内容?	(64)
3、脑栓塞的恢复期与脑血栓恢复期治疗不同之处在 哪里?	(65)

三、保健篇	(65)
-------------	------

第六编 老年性痴呆

一、识病篇

1、什么是老年性痴呆?	(67)
2、为什么会发生老年性痴呆?	(67)
3、老年性痴呆会使脑部发生什么变化?	(68)

- 4、老年性痴呆患者有哪些表现? (68)
- 5、老年性痴呆分为几期? (69)
- 6、如何知道患了老年性痴呆? (70)
- 7、老年性痴呆与血管性痴呆如何区别? (71)
- 8、老年性痴呆与其它具有相似特点的疾病如何区别? (73)

二、治病篇

- 1、老年性痴呆西医如何治疗? (75)
- 2、老年性痴呆的家庭治疗如何进行? (76)
- 3、老年性痴呆中医如何治疗? (79)
- 4、老年性痴呆如何针灸治疗? (80)

三、保健篇

- 1、老年性痴呆如何进行自我保健? (80)
- 2、老年性痴呆为什么需要合理睡眠? (83)
- 3、老年性痴呆为什么需要合理饮食? (84)
- 4、老年性痴呆为什么要加强运动? (85)
- 5、如何预防老年性痴呆和脑血管性痴呆? (85)

第七编 脑出血

一、识病篇

- 1、什么叫脑出血? (87)
- 2、脑出血是怎样发生的? (87)
- 3、脑出血的临床表现有哪些? (88)
- 4、脑出血的辅助检查有哪些方法? (91)
- 5、如何知道患了脑出血? (94)

二、治病篇

- 1、脑出血急性期如何进行抢救? (96)
- 2、脑出血后如何用止血药? (98)
- 3、脑出血后为什么必须用脱水剂? (98)
- 4、脑出血后如何控制高血压? (100)
- 5、脑出血后为什么要采用降温疗法? (100)
- 6、脑出血后什么情况下可以手术? (100)
- 7、脑出血后如何保持病人的营养? (101)
- 8、脑出血如何防治并发症? (102)
- 9、脑出血如何进行中医中药治疗? (103)
- 10、脑出血如何进行针灸治疗? (107)

三、保健篇

- 1、生活应注意什么才能预防脑出血? (108)
- 2、为预防脑出血应坚持什么样的饮食原则? (110)
- 3、预防脑出血如何进行体力活动? (111)

第八编 蛛网膜下腔出血

一、识病篇

- 1、什么是蛛网膜下腔出血? (113)
- 2、蛛网膜下腔出血是怎样发生的? (113)
- 3、蛛网膜下腔出血的临床表现有哪些? (114)
- 4、蛛网膜下腔出血的辅助检查有哪些? (116)
- 5、蛛网膜下腔出血的预后如何? (117)

二、治病篇

- 1、蛛网膜下腔出血发病早期如何治疗? (117)

- 2、蛛网膜下腔出血什么情况下要进行手术治疗? …(119)
- 3、蛛网膜下腔出血为什么要进行抗生素治疗? ……(119)
- 4、中医是怎样治疗蛛网膜下腔出血的? ……(119)
- 三、保健篇……………(121)

第九编 中风的康复治疗

- 1、康复是什么? 康复要达到什么样的目的? ……(123)
- 2、中风的致病情况如何? ……(124)
- 3、中风后病人的心理如何? 怎样进行心理康复? …(125)
- 4、偏瘫病人的运动康复从什么时间开始? ……(126)
- 5、运动功能康复的原则是什么? ……(126)
- 6、偏瘫肢体在弛缓期应如何训练? ……(128)
- 7、偏瘫病人痉挛期的肢体如何训练? ……(131)
- 8、偏瘫病人改善期的肢体如何训练? ……(133)
- 9、中风病人的语言障碍与病人致残率的关系如何?
……………(134)
- 10、什么是中风病人的失语症? ……(134)
- 11、失语症的治疗方法有几种? 内容是什么? ……(135)
- 12、构音障碍的治疗方法是什么? ……(137)
- 13、中风病人的知觉障碍有哪些? ……(140)
- 14、病人实体感缺失的表现是什么? 如何康复训练?
……………(141)
- 15、病人体像障碍的表现是什么? 如何康复训练? …(141)
- 16、病人单侧忽略的障碍如何康复训练? ……(141)
- 17、病人同向偏盲的障碍如何康复训练? ……(142)

- 18、病人双侧空间认识不能的障碍如何康复训练? …(142)
- 19、病人视觉空间失认的障碍如何康复治疗? ……(142)
- 20、病人失用症的障碍如何康复治疗? ……(142)
- 21、中风病人的认知障碍有哪些方面? ……(143)
- 22、如何提高病人的注意力和集中力? ……(143)
- 23、如何提高中风病人的记忆力? ……(144)
- 24、如何提高病人推理和解决问题的能力? ……(144)
- 25、为什么说高血压病的康复治疗与中风的发病率密切相关? ……(146)
- 26、是不是所有程度的高血压都可以康复治疗? ……(146)
- 27、高血压病的运动疗法的作用是什么? ……(146)
- 28、高血压病康复的方法有哪些? ……(147)
- 29、气功是如何降压的? ……(147)
- 30、放松功是如何达到治病目的的? ……(148)
- 31、放松功的基本方法是什么? ……(149)
- 32、放松功选用的方法常见的有哪两种? ……(150)
- 33、放松功在操作的方法上应注意什么? ……(150)
- 34、怎样才能达到“松”? 应注意几点? ……(151)
- 35、何为禅密降压功? 主要内容是什么? ……(152)
- 36、应用禅密降压功应注意什么? ……(154)
- 37、降压按摩术如何进行? ……(155)
- 38、太极拳为什么能起到降压作用? 应注意什么? …(155)
- 39、什么是高血压病的合理治疗? 应如何进行? ……(156)
- 40、中风病人为什么要重视饮食保健? ……(158)

第一编 基本知识

1. 什么是脑血管疾病？

脑血管疾病是由各种病因引起的脑部血管疾病的总称。大体上分为两大类：一是出血性脑血管病，二是缺血性脑血管病。

2. 出血性脑血管病分哪些类？

(1) 脑出血：以高血压脑出血最多见，其他尚有继发于脑梗塞的出血，肿瘤性出血。血液病、动脉炎、药物（如抗凝剂、溶栓药）、脑血管畸型或动脉瘤及其他原因也可引起。

(2) 蛛网膜下腔出血：大部分由于各种动脉瘤、血管畸形、颅内异常血管网或其他原因所致，小部分原因不明。

(3) 硬脑膜外及硬脑膜下出血：多由外伤引起，尚有其他病因。

前二种，多以内科治疗，而第三种则多手术治疗。本书着重讨论前二种类型。

3. 缺血性脑血管病包括哪些类？

(1) 脑梗塞：包括多种原因引起的脑血栓形成，脑栓塞、腔隙性脑梗塞等。

(2) 短暂性脑缺血发作 (TIA)：是脑缺血时间短

暂，或一过性发作，一般不留后遗症，但反复发作者可以有脑梗塞。

(3) 脑动脉硬化症：是全身性动脉硬化基础上，因使脑部血管弥漫性硬化、管腔狭窄及小血管闭塞、供应脑实质的血流减少、神经细胞变性而引起的一系列的神经与精神症状。

(4) 颅内静脉系统血栓形成：因感染或血流瘀滞引起的颅内静脉窦及静脉形成的血栓。

其中脑动脉硬化症是慢性脑血管病，其余为急性脑血管病。

4. 急性脑血管病还有别的名词吗？

急性脑血管病又称脑卒中或中风。中风的名称出自《灵枢·邪气藏府病形篇》。临床表现以突然昏倒(或不昏倒)、口眼歪斜、半身不遂、言语困难为主要病征。多由忧思恼怒，饮食不节、恣酒纵欲、劳碌过度等原因，以致阴阳失调、脏腑气偏、气血逆乱、痰热内壅、肝风旋转所致。因本病起病急骤，变化迅速，与自然界变化迅速的风邪特征相似，所以古人以风类比，名为中风。但与《伤寒论》所说的“中风”不同，后者为“伤风”、“感冒”，不可混淆。

5. 急性脑血管病具有什么样的特点呢？

(1) 未发生卒中时，可能为轻度的脑功能受影响，表现出类似神经衰弱或智力减退，大部分无症状。

(2) 起病急骤。经常在瞬间、数分钟、数小时，至多1—2天内脑部损害症状即达高峰。

(3) 急性期后, 需进行康复治疗, 否则致残率高。

(4) 可能复发, 并且再发的严重程度增高。复发的原因是因上次发病的病因并未去除(动脉硬化依然存在, 高血压没得到很好控制)。

脑血管病的特点可简单归纳为: 发病快、发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高、恢复慢。

6. 中风病是否可以预防?

我们应在重视脑血管病治疗同时, 不能忽视脑血管病的预防与保健。中风的预防并不是不可能的。首先, “生命在于运动”, 运动可以延缓脏器衰老, 增强抵抗力。老年人具有健康的体魄是长寿的根本, 而健康体魄需要坚持不懈的锻炼。其次, 要心胸开阔, 劳逸结合, 合理安排生活, 多从事一些有利于身心健康的娱乐活动。再次, 饮食宜清淡, 少食含动物脂肪和含糖高的食物, 多食蔬菜、水果及富含蛋白质的食物。不暴饮, 暴食, 不吸烟少饮酒。还应注意及时医治高血压病、糖尿病、高脂血症等病。结果发生了脑供血不足的症状可适当服用阿斯匹林, 维脑路通, 藻酸双脂钠等药。以后的章节还要详细谈这个问题。

7. 脑的供血动脉

脑的血液供应来自颈内动脉系统和椎—基底动脉系统。颈内动脉系统包括颈内动脉、大脑前动脉和大脑中动脉, 供应大脑半球前 $\frac{2}{3}$ 部分。椎—基底动脉系统包括两侧椎动脉、基底动脉、小脑上动脉、小脑前下及后下动脉和大脑后动脉, 供应大脑半球后 $\frac{1}{3}$ 部分, 丘脑后半部、脑干和小脑。其