

百病饮食心理运动调护丛书

脑血管病调养与护理

主 编 黄保民

副 主 编 孟翠霞

编 委 (按姓氏笔划为序)

李丽娜 朱晓红 刘 筱

肖正文 邹晓玲 罗 平

王翠霞 袁宜勤 耿庆文

黄保民 唐晨光 谭建清

中国中医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脑血管病调养与护理/黄保民主编. - 北京: 中国中医药出版社, 1999.5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-974-8

I. 脑… II. 黄… III. ①脑血管疾病-护理-问答②脑血管疾病-康复-问答 IV. R743-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 10257 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话: 64151553 邮码: 100027)

印刷者: 河北省保定市印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 170 千字

印 张: 9.5

版 次: 1999 年 5 月第 1 版

印 次: 1999 年 5 月第 1 次印刷

册 数: 10000

书 号: ISBN 7-80089-974-8/R·971

定 价: 14.00 元

百病饮食心理运动调护丛书

总主编

朱庆生

专家审定委员会

(以姓氏笔划为序)

王 敏	王永炎	王春生	卢世璧	史轶蘩
刘书琴	陈可冀	宋鸿钊	沈自尹	吴英恺
吴咸中	林菊英	胡亚美	翁心植	程莘农
曾熙媛	董建华	裘法祖		

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识 and 对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密

围绕疾病的康复,合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理,是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说,“三分治病,七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”,正确合理的膳食,不仅是维持人体生命活动的物质基础,它对疾病的康复也有极大的促进作用,故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要,以什么样的心理去面对疾病,用何种情绪去感染患者以利康复,如何以科学的运动疗法去配合药物治疗,这也是大有学问的。因此,加强这方面知识的宣传普及,也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识,我们自1997年开始,组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本,并以此为教材,于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动,收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈,我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新医学模式及护理模式指导下,树立起疾病防治及调护新概念,密切医患配合,使疾病早日痊愈!

编者

1999年4月

内 容 提 要

本书以问答的形式，采用通俗易懂的写作方法，从饮食、心理、运动等方面介绍了常见脑血管病的调养、调护、调治的知识方法，适合广大患者和一般群众阅读参考。

编者的话

脑血管病是中老年人的一类常见病、多发病，它与癌症、心血管病被列为现今人类死亡率最高的三大疾病。脑血管病发病快，恢复慢，复发多，致残率高，给病人造成痛苦，给家庭带来麻烦，给社会增添负担。近些年来，国内外医学界均将脑血管病列为重点攻关项目，虽然取得了长足的进展，但仍需从社会的、医学的、心理学的诸多方面，积极开展防治和康复工作。

为了使广大人民群众，特别是脑血管病人及其家属、医护人员了解脑血管病的发病因素，认知脑血管病的临床表现，懂得脑血管病的简易调治，掌握脑血管病的护理措施，学会脑血管病的康复方法，增强脑血管病的防范意识，我们参考了许多相关的医学及科普著作、期刊，结合多年的医疗、护理亲身体验，编写了这本《脑血管病调养与护理》一书。希望它能成为脑血管病患者康复疾病的指南，家属和陪护人员照料病人的借鉴，医务工作者诊疗调护患者的参考。

本书的编写力求切合实用，重点突出，通俗易懂，

言简意赅。但限于水平，时间仓促，疏漏错讹难免，恳请读者鉴谅，祈望同道斧正。并向所涉参考文献的作者们致以诚挚的谢意。

黄保民

于湖南中医学院附一院

1999年2月22日

目 录

一、了解脑血管病的发病因素

1. 何谓脑血管病? (1)
2. 什么叫中风 (脑卒中)? (2)
3. 中风在发病上有哪些特点? (3)
4. 年龄与中风有关吗? (4)
5. 性别与中风有关吗? (5)
6. 性格与中风有关吗? (6)
7. 精神、情绪因素与中风有关吗? (7)
8. 饮食失调与中风有关吗? (8)
9. 饮酒与中风有关吗? (9)
10. 吸烟与中风有关吗? (10)
11. 气象变化与中风有关吗? (11)
12. 职业与中风相关吗? (12)
13. 胖、瘦与脑血管病相关吗? (13)
14. 高血压与脑血管病相关吗? (14)
15. 血压过低也会引起中风吗? (15)
16. 心脏病与中风相关吗? (16)
17. 高脂血症与中风相关吗? (17)
18. 血胆固醇偏低会引起脑出血吗? (19)
19. 高粘滞血症与脑血管病有什么关系? (20)
20. 脑动脉硬化与脑血管病相关吗? (20)
21. 糖尿病会引起脑血管病吗? (21)
22. 颈椎病与中风相关吗? (22)

23. 孕产妇为什么易发生中风？	(23)
24. 过度用力为什么会引起中风？	(24)
25. 过度疲劳会引起中风吗？	(25)
26. 为什么清晨容易发生脑梗塞？	(26)
27. 为什么出血性中风多在活动的情况下发生？	(27)
28. 脑动脉硬化症与哪些因素有关？	(28)
29. 血管性痴呆与哪些因素有关？	(29)

二、认知脑血管病的临床表现

30. 中风发生前有预兆吗？	(31)
31. 中风发生前有哪些预兆？	(32)
32. 短暂性脑缺血发作有哪些临床表现？	(33)
33. 脑出血有哪些临床表现？	(34)
34. 脑血栓形成有什么临床表现？	(36)
35. 脑栓塞有何临床表现？	(37)
36. 脑动脉硬化症有哪些临床症状？	(38)
37. 血管性痴呆有哪些临床表现？	(40)
38. 儿童出血性脑血管病有哪些临床表现？	(41)
39. 儿童动脉血栓形成有哪些临床表现？	(42)
40. 儿童脑栓塞有哪些临床表现？	(42)

三、懂得脑血管病的简易调治

41. 出血性中风病人常用中成药有哪些？	(44)
42. 出血性中风病人常用口服西药有哪些？	(45)
43. 出血性中风病人常用食疗方有哪些？	(46)
44. 缺血性中风病人常用中成药有哪些？	(47)
45. 缺血性中风病人常用口服西药有哪些？	(48)
46. 有什么单方、验方可供脑血栓形成各期病人选 用？	(49)
47. 缺血性中风病人常用食疗方有哪些？	(49)

48. 中风后遗症期常用食疗方有哪些？	(50)
49. 有什么单方、验方可供脑动脉硬化症病人选用？	(51)
50. 脑动脉硬化症病人常用食疗方有哪些？	(52)
51. 如何安排脑动脉硬化症病人的饮食？	(53)
52. 有什么单方、验方可供血管性痴呆病人选用？ ...	(54)
53. 血管性痴呆病人常用食疗方有哪些？	(55)
54. 常用降脂食物有哪些？	(55)
55. 常用降脂食疗方有哪些？	(57)

四、掌握脑血管病的护理措施

56. 脑血管病人的居室应该如何设置？	(58)
57. 脑血管病人的居室如何进行空气消毒？	(59)
58. 脑血管病人应配备什么样的床铺？	(60)
59. 怎样帮助卧床病人移到床沿？	(62)
60. 怎样帮助卧床病人向床头移动？	(63)
61. 怎样帮助卧床病人抬高臀部？	(64)
62. 怎样帮助卧床病人翻身？	(65)
63. 怎样帮助卧床病人下床坐椅？	(67)
64. 如何使用节力带？	(68)
65. 怎样给脑血管病人测量体温？	(69)
66. 怎样给脑血管病人测量血压？	(70)
67. 怎样帮助脑血管病人留取尿标本？	(72)
68. 怎样帮助脑血管病人留取大便标本？	(74)
69. 怎样帮助脑血管病人留取痰标本？	(74)
70. 怎样帮助脑血管病人留取呕吐物标本？	(75)
71. 怎样给脑血管病人保温？	(76)
72. 怎样帮助脑血管病人更换被服？	(78)
73. 怎样帮助脑血管病人更换衣服？	(80)

74. 怎样为脑血管病人做热敷?	(81)
75. 怎样为脑血管病人做冷敷?	(82)
76. 怎样帮助脑血管病人洗澡?	(84)
77. 怎样帮助脑血管病人梳洗头发?	(85)
78. 怎样帮助脑血管病人饮水?	(87)
79. 怎样帮助脑血管病人安静休息?	(88)
80. 怎样促进脑血管病人的睡眠?	(89)
81. 怎样帮助脑血管病人煎药?	(92)
82. 怎样帮助脑血管病人服药?	(93)
83. 应该如何做好昏迷病人的口腔护理?	(93)
84. 怎样帮助脑血管病人保持口腔卫生?	(94)
85. 怎样给中风病人鼻饲饮食与药物?	(95)
86. 怎样帮助吞咽困难的中风病人进食?	(96)
87. 如何给脑血管病人配制流质饮食?	(97)
88. 褥疮是怎么回事, 哪些情况容易长褥疮?	(99)
89. 褥疮分为哪几期?	(100)
90. 脑血管病人发生了褥疮怎么办?	(100)
91. 脑血管病人怎样预防褥疮?	(102)
92. 怎样给脑血管病人做好眼睛护理?	(104)
93. 中风病人烫伤了怎么办?	(104)
94. 脑血管病人头痛该如何护理?	(105)
95. 脑血管病人呕吐应怎样护理?	(106)
96. 脑血管病人躁动如何护理?	(107)
97. 脑血管病人大便秘结怎么办?	(108)
98. 脑血管病人大便失禁怎么办?	(109)
99. 脑血管病人小便滞留怎么办?	(110)
100. 脑血管病人小便失禁怎么办, 男性病人如何使 用假性导尿?	(111)

101. 留置导尿管持续引流应该怎样护理？	(112)
102. 脑血管病人发生高热怎么办？	(114)
103. 中风病人输液时手足肿了怎么办？	(115)
104. 脑出血急性期喉中痰多怎么办？	(116)
105. 怎样护送急性脑血管病人去医院就诊？	(117)
106. 对中风病人探视时应注意些什么？	(118)
107. 怎样帮助脑血管病人保管药品？	(119)
108. 扶助中风病人入厕应注意什么？	(121)
109. 怎样做好脑血管病人的心理护理？	(122)
110. 怎样护送患者去做 CT 检查？	(123)
111. 怎样护送脑血管病患者做高压氧治疗？	(124)
112. 脑血管病人腰穿后如何护理？	(125)
113. 脑室引流术后管道应该如何护理？	(126)
114. 开颅术后人工冬眠如何护理？	(127)
115. 气管切开术后如何护理？	(128)
116. 怎样为气管切开后的中风病人吸痰？	(130)

五、学会脑血管病的康复方法

117. 为什么要强调脑血管病的康复？	(131)
118. 中风康复的原则是什么？	(132)
119. 中风的康复治疗有哪些程序？	(133)
120. 偏瘫的早期康复包括哪些方面？	(135)
121. 功能锻炼对中风偏瘫有什么作用？	(137)
122. 上臂上举的被动运动怎样操作？	(138)
123. 上臂外展的被动运动怎样操作？	(139)
124. 肩内旋与外旋的被动运动怎样操作？	(140)
125. 肘关节伸、屈的被动运动怎样操作？	(141)
126. 腕关节伸、屈的被动运动怎样操作？	(142)
127. 手指伸、屈的被动运动怎样操作？	(143)

128. 拇指的被动运动怎样操作?	(144)
129. 髋关节屈曲的被动运动怎样操作?	(145)
130. 髋关节内外旋的被动运动怎样操作?	(146)
131. 髋关节外展与内收的被动运动怎样操作?	(147)
132. 膝关节伸、屈的被动运动怎样操作?	(148)
133. 踝关节背屈的被动运动怎样操作?	(149)
134. 足内、外翻动作的被动运动怎样操作?	(150)
135. 足趾的被动运动怎样操作?	(150)
136. 自己怎样做上肢伸展运动?	(151)
137. 自己怎样做上肢内收运动?	(152)
138. 自己怎样做肩外展运动?	(153)
139. 自己怎样做肘伸、屈运动?	(154)
140. 自己怎样做腕关节运动?	(155)
141. 自己怎样做手指伸、屈运动?	(155)
142. 自己怎样做下肢上举运动?	(156)
143. 自己怎样做下肢外展运动?	(157)
144. 中风病人肩关节脱位如何使用吊带?	(158)
145. 偏瘫病人怎样进行运动锻炼?	(160)
146. 偏瘫患者卧床期如何康复?	(161)
147. 偏瘫患者离床期如何康复?	(162)
148. 偏瘫患者步行期如何康复?	(164)
149. 偏瘫病人在什么情况下不宜进行步行锻炼? ...	(165)
150. 偏瘫病人在步行锻炼时如何防止跌倒?	(166)
151. 中风病人怎样选择和使用助行器?	(167)
152. 中风病人怎样选择和使用拐杖?	(169)
153. 中风病人怎样选择和使用手杖?	(170)
154. 中风病人怎样使用轮椅, 有什么作用?	(172)
155. 中风病人如何自己上、下轮椅?	(173)

156. 中风病人怎样驾驶轮椅?	(174)
157. 怎样帮助中风病人使用轮椅?	(175)
158. 弛缓性瘫痪患者如何康复?	(177)
159. 痉挛性瘫痪患者如何康复?	(179)
160. 中风后舌肌瘫痪患者怎样进行康复?	(179)
161. 如何促进中风病人的动作协调?	(181)
162. 如何处理中风后肌痉挛和疼痛?	(182)
163. 中风病人如何做床上医疗体操?	(183)
164. 中风病人如何做床边医疗体操?	(185)
165. 血管性痴呆患者适合做哪些运动?	(188)
166. 怎样为中风病人选择舒适的衣着?	(189)
167. 怎样训练中风病人自己更衣?	(190)
168. 怎样训练中风病人的饮食动作?	(191)
169. 如何对中风病人进行吞咽功能的康复?	(193)
170. 怎样训练中风病人的个人卫生动作?	(194)
171. 脑血管病人为什么要养成良好的生活习惯? ...	(194)
172. 怎样评估中风病人的日常生活活动能力?	(195)
173. 中风康复期病人的生活如何调理?	(197)
174. 语言康复的原则是什么?	(197)
175. 运动性失语的康复怎样进行?	(198)
176. 感觉性失语的康复怎样进行?	(199)
177. 进行语言训练要注意什么?	(199)
178. 脑血管病人常有哪些心理障碍?	(200)
179. 怎样对中风病人进行心理诊断?	(201)
180. 中医学对脑血管病人有哪些心理调治法?	(202)
181. 脑血管病人为什么要保持乐观情绪?	(203)
182. 中风病人如何遏制恼怒?	(205)
183. 怎样对脑血管病人进行说理开导?	(206)

184. 怎样对脑血管病人进行心理治疗?	(207)
185. 中风非急性期病人出现异常心态行为怎么办?	(208)
186. 脑血管病人怎样调养精神?	(210)
187. 脑血管病人的心理治疗应注意什么?	(211)
188. 脑血管病人怎样合理睡眠?	(212)
189. 怎样对脑血管病人进行音乐调护?	(213)
190. 唱歌对血管性痴呆病人的康复有什么好处? ...	(215)
191. 脑血管病人记忆的康复有哪些方法?	(216)
192. 怎样安排中风病人的饮食?	(217)
193. 不同时期的中风病人的日常饮食宜忌如何? ...	(218)
194. 多吃含铬食物有什么好处?	(219)
195. 哪些中药能补脑益智?	(221)
196. 哪些成药能补脑益智?	(222)
197. 哪些药膳能补脑益智?	(223)
198. 哪些药茶能补脑益智?	(224)
199. 哪些食物能补脑益智?	(225)
200. 活血化瘀中药所含微量元素对中风有何好处?	(227)
201. 怎样为血管性痴呆患者进行家庭康复?	(228)
202. 脑血管病有哪些物理康复治疗?	(230)
203. 怎样应用磁片疗法为中风偏瘫病人进行康复治疗?	(231)
204. 梳头疗法对中风病人的康复有何好处?	(231)
205. 药枕疗法对中风病人的康复有何好处?	(232)
206. 怎样为中风病人使用周林频谱仪?	(233)
207. 对中风偏瘫病人怎样进行梅花针康复治疗? ...	(235)
208. 给中风病人针刺时发生晕针怎么办?	(236)

209. 给中风病人针刺时发生滞针怎么办？	(237)
210. 给中风病人针刺时发生弯针怎么办？	(238)
211. 给中风病人针刺时发生断针怎么办？	(239)
212. 对中风偏瘫病人如何施灸？	(240)
213. 给中风病人施灸时烫伤皮肤怎么办？	(242)
214. 常用于中风偏瘫病人的推拿手法有哪些？	(242)
215. 对中风病人怎样进行推拿？	(248)

六、增强脑血管病的防范意识

216. 哪些人应该警惕中风？	(251)
217. 为什么不可忽视肢体麻木？	(252)
218. 眩晕发作是中风的信号吗？	(253)
219. 头痛突然加剧预示要中风吗？	(254)
220. 鼻出血是中风值得注意的征兆吗？	(255)
221. 为什么说血压波动要当心中风？	(256)
222. 一过性脑缺血发作是中风的危险警报吗？	(257)
223. 为什么脑梗塞患者第二天至第五天病情易加重？	(258)
224. 吃得太咸也可促成中风吗？	(259)
225. 中风病人不宜吃什么东西？	(260)
226. 脑血管病人看电视要注意什么？	(261)
227. 中风病人可以过性生活吗？	(262)
228. 偏瘫病人跌倒后容易发生哪些部位的骨折？ ...	(264)
229. 中风患者康复后要注意什么？	(265)
230. 脑血管病在治愈或好转后还会再次发生吗？ ...	(266)
231. 怎样预防中风愈后再次发作？	(267)
232. 怎样预防中风？	(268)
233. 怎样预防脑动脉硬化？	(269)
234. 怎样从饮食调养方面预防脑血栓形成？	(270)