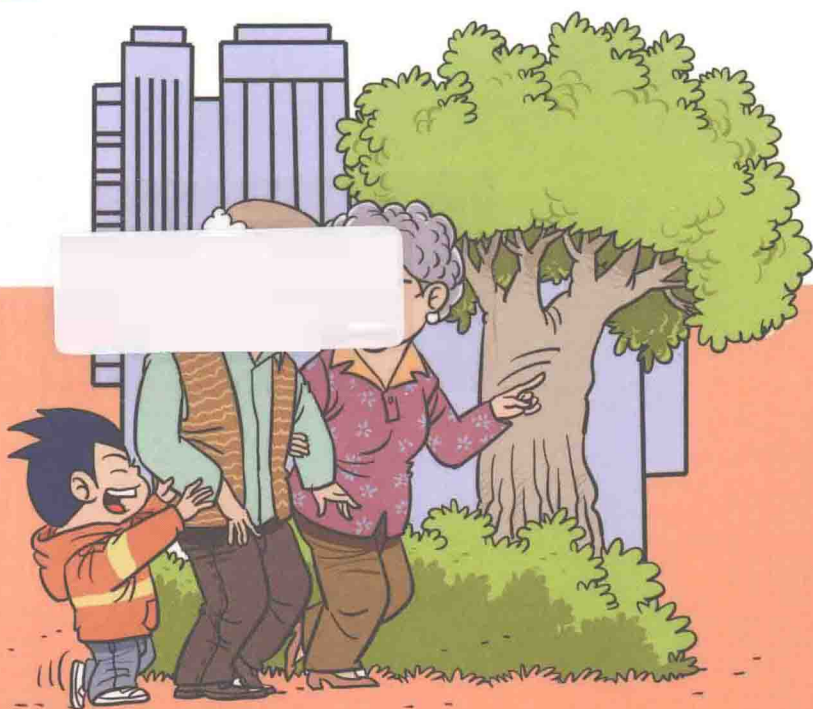


脑血管病防治篇

健康大百科

主编 武剑

- 北京市人民政府组织
- 10位院士审定、推荐
- 1000位专家参加编写
- 解答生活中6000个健康问题



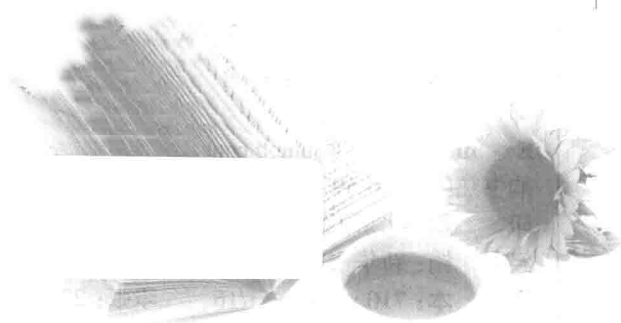
人民卫生出版社

·健康大百科·

脑血管病防治篇

主 编 武 剑

副主编 彭 斌



人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

健康大百科. 脑血管病防治篇 / 武剑主编. —北京: 人民卫生出版社, 2014

ISBN 978-7-117-18511-0

I. ①健… II. ①武… III. ①保健—基本知识②脑血管疾病—防治 IV. ①R161②R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 008120 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

健康大百科 脑血管病防治篇

主 编: 武 剑

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 23

字 数: 330 千字

版 次: 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18511-0/R · 18512

定 价: 39.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁建平 于逢春 马青峰 王伊龙 王默力 方向华 石 进
毕 齐 华 扬 刘梅林 李 娟 李小刚 李继梅 杨 莘
宋为群 宋海庆 张 艳 赵 军 胡洪涛 党爱民 高旭光
黄小钦 龚 涛 常 红 彭 斌 董可辉 焦力群 樊东升
燕江陵

学术秘书 董 恺

《健康大百科》

系列丛书编委会

主 任 杨晓超 北京市人民政府

主 编 方来英 北京市卫生局

副主编 赵春惠 北京市卫生局

编 委 (按姓氏笔画排序)

马长生 北京安贞医院

马冠生 中国疾病预防控制中心

王天有 首都儿科研究所

邓 瑛 北京市疾病预防控制中心

向红丁 北京协和医院

刘泽军 北京市卫生局健康促进处

刘秀荣 北京市疾病预防控制中心

汤伟民 北京市卫生局健康促进处

杨甫德 北京回龙观医院

陈 峥 北京老年医院

武 剑 北京宣武医院

季加孚 北京肿瘤医院

金荣华 北京佑安医院

曾晓芃 北京市疾病预防控制中心

科学顾问(按姓氏笔画排序)

- 王陇德 中国工程院院士,第十一届全国人大常委、中华预防医学会会长、卫生部“健康中国 2020 战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长
- 王忠诚 中国工程院院士,北京天坛医院名誉院长、北京神经外科研究所所长,神经外科教授,著名神经外科专家
- 王澍寰 中国工程院院士,北京积水潭医院名誉院长,著名手外科专家
- 庄 辉 中国工程院院士,北京大学医学部教授,博士生导师,现任世界卫生组织西太区消灭脊髓灰质炎证实委员会委员、世界卫生组织西太区乙型肝炎专家工作组成员、世界肝炎联盟公共卫生学专家、中华预防医学会副会长
- 陈君石 中国工程院院士,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员、营养与食品安全专家
- 张金哲 中国工程院院士,中国小儿外科创始人之一
- 胡亚美 中国工程院院士,著名儿科专家
- 翁心植 中国工程院院士,北京朝阳医院名誉院长、北京呼吸疾病研究所所长、教授,内科学专家,在普通内科、寄生虫病、心血管病和呼吸系统病诸领域均有创造性贡献
- 高润霖 中国工程院院士,中国医师协会副会长,中华医学会心血管病学分会前任主任委员,中国医学科学院阜外心血管病医院学术委员会主任,心内科首席专家
- 程书钧 中国工程院院士,中国医学科学院肿瘤医院肿瘤病因学专家

总 序



为满足首都市民对健康知识的渴求,2011年,在市委、市政府的领导下,北京市卫生局组织在京医疗卫生方面的专家,精心策划、编写了一套10本《健康大百科》系列科普丛书,分别为健康大百科之《孕育篇》、《学龄前儿童篇》、《青少年篇》、《中青年篇》、《老年篇》、《口腔保健篇》、《家庭急救篇》、《传染病防治篇》、《心理健康篇》、《心脑血管病防治篇》,这是全国首次以生命全周期为基础、凝聚上千名医学专家智慧编辑出版的健康系列科普丛书,图书在编写过程中特别注意集科学性、通俗性和实用性于一体,因此,图书一经面世,即受到了广泛关注,社会反响强烈。

2009—2012年,北京市人民政府连续四年发布的《北京市卫生与人群健康状况报告》显示,我市人群慢性非传染性疾病(以下简称“慢病”)及相关危险因素的流行态势一直非常严峻。慢病的发生除了与个人生活方式有关外,社会环境对其影响的作用也不容忽视。因此,防控慢病,提升公众预防疾病、维护健康的个人意识和公众意识尤为重要。2013年,为进一步丰富市民健康知识,培养市民健康理念,提升市民健康素养,北京市卫生局在第一次出版《健康大百科》10本的基础上,继续组织专家以预防慢病和改善其相关危险行为因素为核心,再次编辑10本健康科普丛书,分别为健康大百科之《高血压防治篇》、《内分泌代谢疾病防治篇》、《脑血管病防治篇》、《恶性肿瘤

防治篇》、《慢性肝病防治篇》、《抑郁焦虑防治篇》、《儿童常见病防治篇》、《老年常见健康问题篇》、《膳食营养篇》、《健康导航篇》。除了采用与第一次 10 本相同的编写组织、写作定位、体例格式外，这次编写的 10 本在疾病预防上更系统、深入、细致，特定人群和家庭购买使用后，更加具有实际的指导意义。

与 2011 年第一次《健康大百科》10 本出版一样，本次 10 本健康科普丛书的编写，同样凝聚了 1000 多位医学专家的智慧，他们用“医者仁心”的态度精益求精地完成了全部编校工作。本书的出版不仅丰富了《健康大百科》的内涵，而且，也着实为首都市民又提供了一套非常丰富的健康科普饕餮。特别值得一提的是，从 2011 年《健康大百科》编写、出版策划开始，王陇德、王忠诚、陈君石等 10 位院士对出版方向及定位等细节即给予了悉心指导，然而，非常遗憾的是，在编写本次 10 本丛书的过程中，有三位院士不幸病故，但我们不能忘记已故院士对本套丛书的贡献，也谨以书籍出版作为对已故院士永远的纪念。

感谢所有参编的医学专家对本书作出的贡献，愿《健康大百科》成为首都市民健康生活的良师益友。

北京市副市长 杨晓超

2014 年 1 月

前言



脑血管病是我国人群常见病和多发病，是人群致残的主要原因，也是导致人死亡的主要疾病，近年来有逐年增多和年轻化趋势，严重威胁着广大人民群众的生命健康，也为国家和家庭增加了严重的经济负担。脑血管病的高发病率、高致残率、高死亡率受到大家的瞩目，也受到健康管理部門的重视。尽管广大医务工作者通过不断努力，使大多数的脑血管病患者可以通过各种方法得到有效的预防和治疗，但是普通人群对于脑血管病还存在着许多误区。普及脑血管病相关知识，提高广大人民群众脑血管病预防意识，使其掌握脑血管病的常见防治常识，成为医学工作者和健康管理部門的当务之急。只有这样，才能够让人们不错过脑血管病预防的最佳时机，早期发现脑血管病的先兆，及时进行治疗，降低致残率和死亡率，促进患者的康复，提高患者生活质量，使其早日回归社会，重返工作岗位。

本着通俗易懂和科学至上的原则，本书以普通人群、患者及其家属为对象，采取问答方式，简单明了地解答患者最为关注的问题，以增加人们的脑血管病相关知识，纠正一些的错误观念，使大家得到科学规范的指导。全书共分为八章，详尽而系统地介绍了脑血管病相关的知识，包括脑血管病的基本知识、风险、如何筛查及治疗、护理康复、情绪改变、脑血管病与痴呆，以及脑血管病相关的其他类型疾病。

由于编写时间较紧，编者水平有限，且医学科学浩瀚纷杂，难免出现错漏，诚望广大读者批评指正。另外，请广大读者注意，本书是一本科普读物，不能据此进行自我诊断和治疗。

武 剑

2013年11月



目 录

第一章 基本知识——“知己知彼”

第一节 脑的功能	2
1. 大脑是怎样支配人进行运动的	2
2. 人是怎样感知疼痛的	3
3. 人是怎样看见外界物体的	3
4. 人是怎样听到外界声音的	4
5. 人是怎样闻到各种气味的	5
6. 人是怎样品尝到食物滋味的	6
7. 大脑左右半球的功能有什么不同	6
8. 大脑的各个部位是如何各司其能的	7
9. 人是如何学会用语言交流的	8
10. 人是如何记忆和学习知识的	9
11. 大脑是如何控制喜怒哀乐的	9
12. 大脑是怎样控制意识的	10
13. 大脑是如何掌管身体平衡的	10
14. 大脑是如何控制睡眠的	11
15. 为什么人白天清醒, 晚上睡觉	12
16. 人为什么会做梦	13
17. 人脑是如何控制体温的	14
18. 吃饭是人的本能, 与大脑有关吗	14

19. 人脑是如何控制生长发育的	15
20. 人脑是如何控制吞咽的	16
21. 人脑是如何控制呼吸的	16
22. 人脑是如何调节心血管系统的	17
23. 人脑是如何控制把代谢废物排出体外的	18
24. 人脑是如何控制排尿的	18
第二节 脑的组成部分	20
25. 大脑就是人脑吗	20
26. 大脑是由哪些结构组成的	20
27. 去医院看病的时候,被告知患有基底节区脑梗死,基底节 在哪里,它包含哪些结构	21
28. 人脑内的交通枢纽——内囊	21
29. 人的体温调节中枢——下丘脑	22
30. 人的生命中枢所在地——脑干	22
31. 人的平衡中枢——小脑	23
第三节 脑的供血	24
32. 脑组织需要的能量从哪里来	24
33. 正常情况下,脑需要多少血液供应	24
34. 如果没有供血,脑组织可以坚持多长时间	24
35. 人脑的加油管道——血管系统	25
36. 脑动脉与其他部位的血管有什么不同	25

37. 锁骨下动脉在哪里,它狭窄为什么也会导致脑缺血	26
38. 颈总动脉在什么位置,能摸到吗	26
39. 椎动脉在什么位置	26
40. 基底动脉为什么总跟椎动脉一起说	27
41. 大脑前动脉有哪些分支,负责向哪些部位供血	27
42. 大脑中动脉负责向哪些部位供血	27
43. 大脑后动脉有什么作用	27
44. 前、后交通动脉是如何起到交通作用的	28
45. 人脑内的“二环路”——颅底动脉环	28
46. 微循环——脑部血液供应的最后通路	28
47. 血脑屏障——脑组织的最后防线	29
48. 什么情况下会引起脑动脉病变,会造成什么后果	29
49. 大脑的排水系统——脑的静脉系统	30
50. 既然血管狭窄容易造成脑梗死,是不是血管越粗越好呢	31
第四节 脑血管病的基本知识	32
51. 什么是脑血管病	32
52. 什么是脑卒中	32
53. 什么是脑梗死	33
54. 什么是短暂性脑缺血发作	33
55. 短暂性脑缺血发作和脑梗死有什么不同	34
56. 短暂性脑缺血发作和脑梗死有关系吗	34

57. 什么是脑栓塞	35
58. 脑栓塞与脑血栓有什么区别	35
59. 什么样的脑血管病称得上是重症脑血管病	36
60. 什么是大面积脑梗死	36
61. 什么是脑疝	36
62. 什么是闭锁综合征	37
63. 什么是动脉硬化, 有什么危害	37
64. 什么是动脉粥样硬化斑块	38
65. 医院里的卒中单元有什么特点	38
66. 什么是脑卒中中的一级预防	39
67. 什么是脑卒中的二级预防	40
68. 什么是脑出血	41
69. 什么是蛛网膜下腔出血	42
70. 硬膜下血肿是怎么回事	42
71. 慢性硬膜下血肿是怎么回事	42

第二章 脑血管病的风险——“珍爱生命 远离脑血管病”

第一节 危险因素	44
72. 脑血管病有很多危险因素, 到底什么是危险因素	44
73. 不可改变的脑血管病危险因素有哪些	44

74. 脑血管病的可干预危险因素有哪些	45
75. 脑血管里的血栓是从哪来的	46
76. 高血压与脑卒中有何关系	46
77. 医生诊断我是“高血压3级(极高危)”,这是什么意思, 是说病情极危险吗	47
78. 老年人血压正常也会发生脑卒中吗	48
79. 降压过度也会导致脑血管病吗	49
80. 血脂高也会引起脑血管病吗	49
81. 血脂正常就可以高枕无忧吗	50
82. 体检查出了血脂增高,就需要立即开始服药吗	51
83. 降脂药有什么副作用	51
84. 血脂是不是降得越低越好	52
85. 中药有降血脂作用吗	52
86. 中药比西药副作用小吗	53
87. 深海鱼油效果怎么样,如何选购	53
88. 有颈动脉粥样硬化斑块的人患脑血管病风险大吗	53
89. 动脉粥样硬化能够预防吗	54
90. 血黏度为什么会增高,增高后为什么容易发生脑缺血	54
91. 心脏病患者为何容易发生脑卒中	55
92. 为什么瓣膜性心脏病容易引起脑血管病	55
93. 糖尿病患者为什么容易发生脑卒中	56

94. 为什么糖尿病患者要格外关注血压	57
95. 为减少脑血管病的发生,糖尿病患者应注意哪些问题	57
96. 发生脑梗死后,糖尿病患者应该如何预防再次发生	57
97. 心律失常也会导致脑卒中吗,房颤患者为什么会得脑卒中 ...	58
98. 冠心病与脑卒中有关系吗	59
99. 哪些人容易发生短暂性脑缺血发作	59
100. 体检时抽血查“同型半胱氨酸”有什么意义,这个指标 异常时如何干预	60
101. 什么疾病最容易造成脑出血	60
102. 什么情况可以诱发脑出血	61
103. 怎样预防脑出血	62
第二节 健康管理	63
104. 什么是健康相关行为	63
105. 健康的生活方式内容包括哪些	63
106. 为什么我国的脑血管病发病率越来越高	64
107. 什么样的饮食有助于预防脑卒中的发生	64
108. 为什么要提倡低钠高钾饮食	65
109. 为什么吃蔬菜、水果很重要	65
110. 得了脑出血后应该吃些什么	66
111. 吸烟对脑梗死有什么影响	66
112. 抽了几十年烟的老烟民,戒烟还有用吗	68

113. 如何有效戒烟	68
114. 饮酒会引起脑卒中吗	68
115. 酗酒对脑卒中发病有什么影响	69
116. 有人说少量饮葡萄酒有利于预防脑血管病,是这样的吗	69
117. 运动对预防脑卒中的发生是否有益	70
118. 如何选择正确的锻炼时间	70
119. 中老年人如何合理运动以预防疾病	71
120. 为什么完全吃素,还会血脂高	72
121. 胖人的血脂都高吗	72
122. 肥胖是否会引起脑卒中	72
123. 年轻人为什么也会患脑卒中	74
124. 口服避孕药会增加脑卒中的风险吗	74
125. 脑梗死发病与季节有什么关系	74
126. 我体检时查出血脂异常,可以控制饮食,而不吃药吗	75
127. 血糖、血压正常可以停药吗	76
128. 高脂血症患者都需要药物治疗吗	76
129. 关于预防脑卒中有哪些误区	76
130. 如何健康生活,远离脑卒中	77
131. 脑出血患者居家生活应注意什么	78
132. 脑血管病患者如何进行饮食调理	79
133. 在生活中怎样预防脑血管病	80