

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张忠德

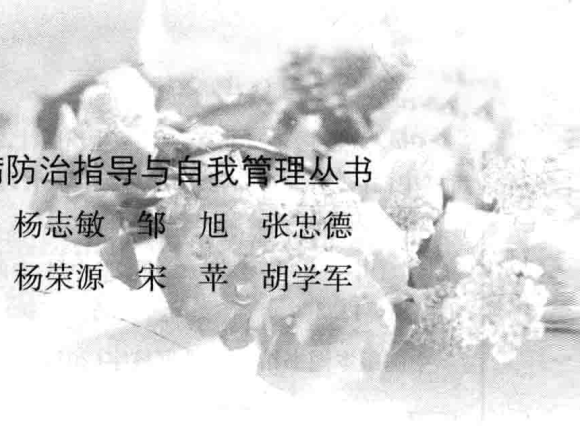
中风

主编 黄燕

身体需要调养
疾病需要防治
健康需要管理



人民卫生出版社



中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张忠德

副总主编 李俊 杨荣源 宋苹 胡学军

中 风

主 编 黄 燕

副主编 王立新 周子懿

编 委 (以姓氏笔画为序)

王立新 牛昱光 古炆晖 乔利军

杨伟林 陈 茹 周子懿 黄 燕

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

中风/黄燕主编. —北京:人民卫生出版社, 2013. 11

(中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书)

ISBN 978-7-117-18404-5

I. ①中… II. ①黄… III. ①中风-中西医结合-防治
IV. ①R743.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 267275 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!

中 风

主 编: 黄 燕

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: 三河市双峰印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32 印张: 5

字 数: 71 千字

版 次: 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18404-5/R · 18405

定 价: 19.00 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)

《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》

编 委 会

总 主 编 陈达灿 杨志敏 邹 旭 张忠德

副总主编 李 俊 杨荣源 宋 莘 胡学军

编 委 (以姓氏笔画为序)

王小云 王立新 卢传坚 池晓玲

刘旭生 刘鹏熙 许尤佳 许银姬

陈达灿 陈 延 陈文治 何羿婷

何焯根 李 俊 李 达 李 艳

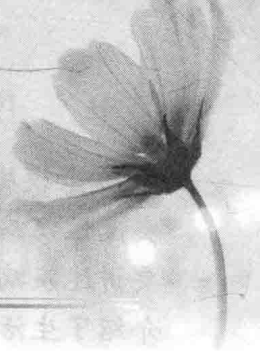
宋 莘 吴焕林 邹 旭 杨志敏

杨荣源 张忠德 张敏州 范冠杰

范瑞强 林 琳 胡学军 夏纪严

黄 燕 黄穗平 黄清明 黄清春

梁雪芳



出版说明

慢性病属于病程长且通常情况下发展缓慢的疾病。其中,心脏病、中风、慢性呼吸系统疾病和糖尿病等慢性病已经成为当今世界上最主要的死因,占有所有疾病死亡率的70%左右。究其原因,广大人民群众由于缺乏专业的防病治病知识,加重或贻误了病情,造成疾病的恶化,最终付出了生命的代价。其实,慢性病可防可控,并不可怕,可怕的是轻信不正确的医药学知识、了解错误的防病治病理论而盲目地接受治疗。如何做一个聪明的患者,正确指导自己科学调理身体,既需要积累一定的医药学知识,又应接受医务人员的专业建议,从而降低疾病进一步加重的风险,减轻慢性病所带来的危害。

正是为了提高广大人民群众科学防病治病的能力,缓解他们看病难、看病贵的难题,我们同广东省中医院共同策划了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》。该丛书第一辑共13种,各分册包括“基础知识导航”、“个人调理攻略”、“名家防治指导”、“药食宜忌速查”、“医患互动空

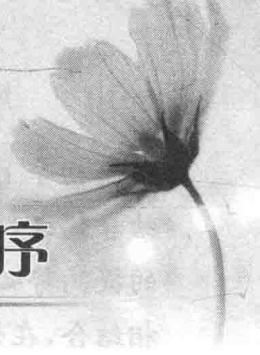
间”5个模块。其中,“基础知识导航”主要讲述该类慢性疾病的一些基本知识;“个人调理攻略”主要讲述疾病调理的方法,包括运动、饮食等,同时介绍了生活保健、锻炼等方面的知识,旨在用正确的科学的医学理论指导衣食住行;“名家防治指导”主要介绍了慢性病专业的、规范的医学治疗原则和方案,而这些方案疗效较好,均来自于临床名家大家;“药食宜忌速查”介绍了一些经常被大家忽视且不宜同服的药物或食物;“医患互动空间”根据广大病友意见,系统整理了防治该疾病具有共性的疑点难点,收录了全国六大区治疗该疾病的权威专家,以方便全国的患者选择就诊。

该丛书“语言通俗、中西结合、药食共用、宜忌互参、图文并茂、通俗易懂、实用性强”,实为慢性病患者和亚健康人群的良好益友。

由于医药学知识不断发展变化,加之患者体质千差万别,书中可能存在一些疏漏或不足之处,恳请广大读者在阅读中提出宝贵意见和建议,以便我们不断修订完善。

人民卫生出版社

2013年11月8日



国医大师邓铁涛序

随着社会的发展、生活方式的改变及人口老龄化加快,人类疾病谱发生了深刻的变化,慢性病已经成为全人类健康的最大威胁。世间因病而亡、因病而贫、因病苦痛无法避免,时至今日全人类仍无法完全摆脱疾病的纠缠,而目前医学未能完全胜任帮助人们远离病痛之苦。因此,教导人们掌握防病御病之法,进行自我健康管理已经成为防控慢性病之上策。

目前,我国慢性病死亡病例占疾病总死亡病例的比例已经高达 83.35%,其发病率与死亡率不断攀升,给家庭及社会造成了沉重的负担。全民健康是实现国家富强的基础,因此,慢性病不仅仅是我国一个重大的公共卫生问题,更是一个影响国家发展的问题。无论中西医工作者,在防控慢性病这一社会工程中都负有不可推卸的责任。

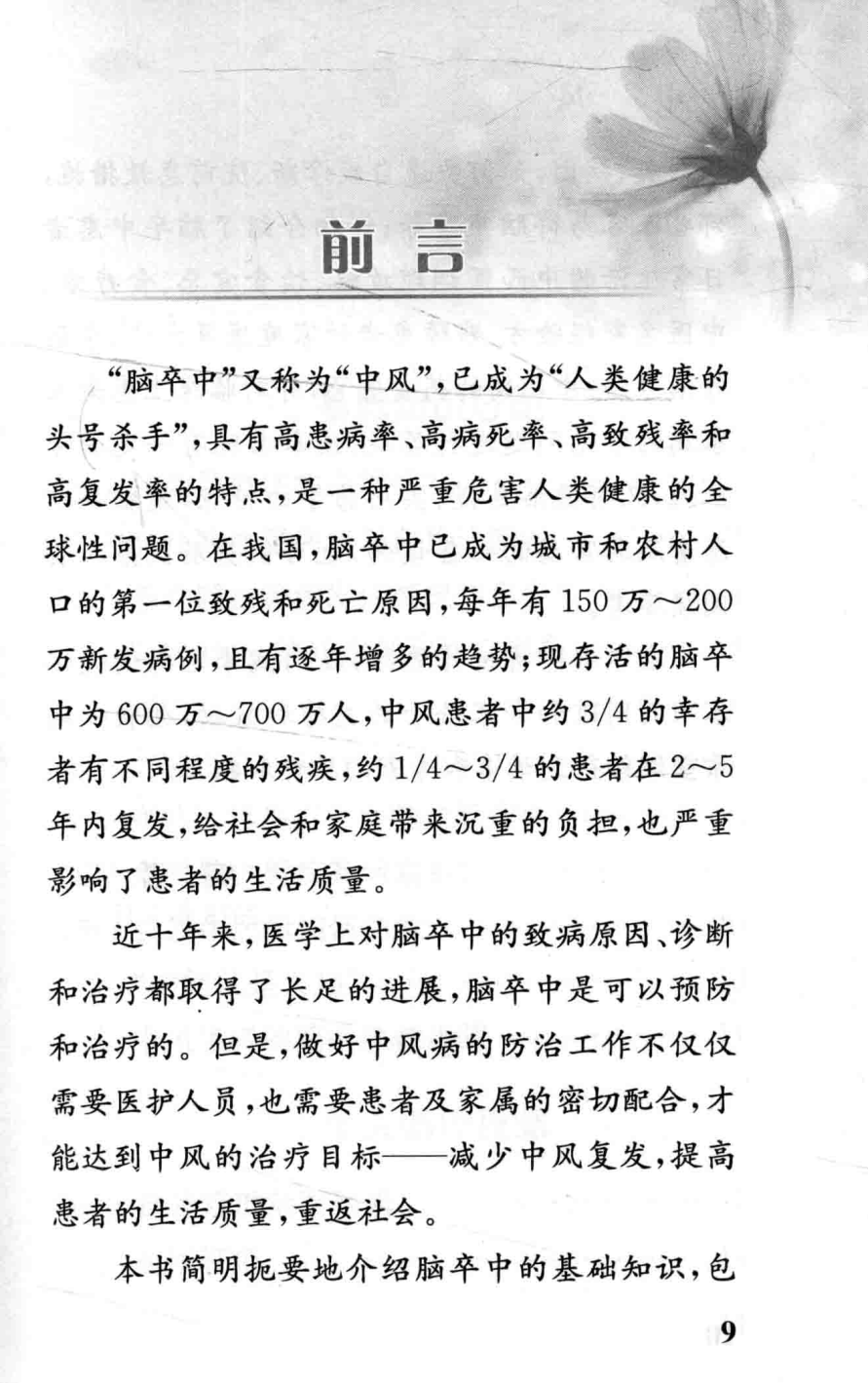
“治未病”理论是中医药养身保健、防病治病的精髓,认为疾病的防控应重视养生防病、有病早治、已病防变、病愈防复。如果能将中医药在整体

观念指导下的辨证论治以及西医药辨病治疗有效结合起来,我们对慢性病本质的认识和临床疗效的提高势必得到一个质的飞跃。坚持辨病与辨证相结合,在辨证论治理论指导下,各扬其长,是防控慢性病的最佳方向。

广东省中医院始终把“为患者提供最佳的诊疗方案,探索构建人类最完美医学”作为目标,在全国率先将“治未病”理论与慢性病管理理念紧密结合,开展了中医特色的慢性病管理工作,积累了丰富的中西医结合慢性病防控经验。

有鉴于此,广东省中医院组织编写了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》,全书基本涵盖目前常见多发的慢性病,内容丰富,语言通俗易懂,是一套能够指导民众防控疾病,提高自我健康管理水平的科普读本。相信本丛书的出版将为我国防控慢性病工作做出应有的贡献,故乐之为序。

鄧鐵棧
2013.9.29.



前言

“脑卒中”又称为“中风”，已成为“人类健康的头号杀手”，具有高患病率、高病死率、高致残率和高复发率的特点，是一种严重危害人类健康的全球性问题。在我国，脑卒中已成为城市和农村人口的第一位致残和死亡原因，每年有 150 万~200 万新发病例，且有逐年增多的趋势；现存活的脑卒中为 600 万~700 万人，中风患者中约 $\frac{3}{4}$ 的幸存者有不同程度的残疾，约 $\frac{1}{4}$ ~ $\frac{3}{4}$ 的患者在 2~5 年内复发，给社会和家庭带来沉重的负担，也严重影响了患者的生活质量。

近十年来，医学上对脑卒中的致病原因、诊断和治疗都取得了长足的进展，脑卒中是可以预防 and 治疗的。但是，做好中风病的防治工作不仅仅需要医护人员，也需要患者及家属的密切配合，才能达到中风的治疗目标——减少中风复发，提高患者的生活质量，重返社会。

本书简明扼要地介绍脑卒中的基础知识，包

括分类、病因,如何快速自我诊断、院前急救措施,哪些人容易得脑卒中等;详细介绍了脑卒中患者日常生活的中西医调理攻略、饮食宜忌、食疗方、中医名家经验方、残障患者的家庭康复方法、中医外治疗法、中西药的药食宜忌,并对临床上患者及家属的常见问题进行答疑,使本书既有一定的专业性,又有通俗易懂、实用易学的特点,是脑卒中患者及其家属的必备读物,也可供基层医务人员阅读参考。

在本书即将付梓之际,我们诚挚地感谢关怀本书的同道和专家给予的支持和鼓励,也衷心地希望继续得到读者和专家的批评和指正。

编 者

2013年7月



目 录

一、基础知识导航

(一) 什么是急性脑血管病?	1
(二) 急性脑血管病如何自我诊断?	2
(三) 急性脑血管病发病情况知多少?	4
1. 发病率高、致残率高和死亡率高	4
2. 病因	5
3. 危险因素	5
4. 哪些人容易得急性脑血管病?	8
(四) 急性脑血管病有何危害?	9
(五) 突发中风后如何急救?	10
1. “时间就是大脑”	10
2. 中风患者的院前急救步骤	11

二、个人调理攻略

(一) 自我管理危险因素	13
1. 血压管理	14

2. 血糖管理	14
3. 血脂管理	14
4. 戒烟	15
5. 限酒	16
(二) 饮食调理	16
1. 芹菜炒木耳	17
2. 黄瓜炒海带	18
3. 蒸茄子	19
4. 枸杞麦片粥	20
5. 红薯饭	20
6. 豆芽鸡丝荞麦面	21
7. 芹菜汁	22
8. 桃仁决明蜜茶	23
9. 山楂荷叶茶	24
10. 复方黄芪粥	24
11. 独活黑豆猪骨汤	25
12. 丹参田鸡汤	26
13. 桃红归芪炖地龙	26
14. 参芪蒸鸡	27
15. 怀杞甲鱼汤	28
16. 天麻炖鱼头	29

17. 党参圆肉炖老鸽	30
18. 西米核桃露	31
(三) 精神调理	32
1. 调节情志	32
2. 积极配合治疗	32
3. 家属要理解患者的合理需要	32
(四) 家庭康复	33
1. 脑卒中的最佳康复时机	33
2. 家庭康复的具体方法	35
(五) 自我按摩,络通则气畅,增强体质	65
1. 按摩内关	65
2. 按切水沟	66
3. 按摩三阴交	66
4. 按摩合谷	67
5. 按摩足三里、阴陵泉、风市	68
6. 按摩风池	69
(六) 适当用药,提高疗效	70
(七) 常见误区	70
1. 饮食误区	70
2. 锻炼误区	72
3. 用药误区	73

4. 康复误区	79
---------------	----

三、名家防治指导

(一) 西医治疗	81
----------------	----

1. 脑梗死	81
2. 脑出血	84

(二) 中医治疗	89
----------------	----

1. 分期治疗	89
2. 中成药	99
3. 免煎中药散剂	105
4. 名医验方、单方	105

5. 针灸、推拿、刮痧、药枕等中医 外治疗法	107
---------------------------------	-----

(三) 康复	112
--------------	-----

1. 饮食调养	112
2. 注意气候变化,保暖很重要	114
3. 适当运动,促进康复	114
4. 家庭环境的改造	115
5. 避免危险动作	116
6. 规律用药	117

(四) 预防	117
--------------	-----

四、药食宜忌速查

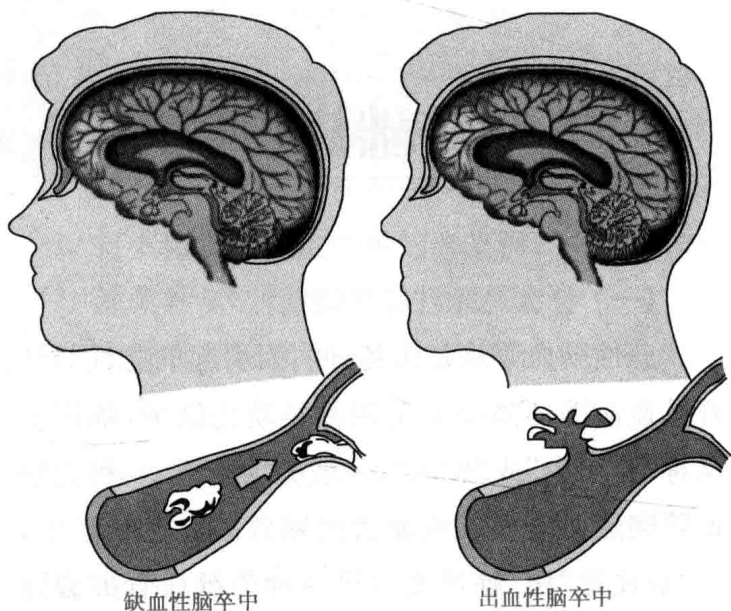
- (一) 中西药物相互作用 121
- (二) 药食相互作用要当心 121
- (三) 禁忌用药 121
- (四) 饮食宜忌 125
 - 1. 脑卒中的营养学饮食调养总原则 125
 - 2. 中医中药饮食调养总原则 127

五、医患互动空间

- (一) 专家答疑 129
 - 1. 平素很健康,为什么突然就
中风了? 129
 - 2. “小中风”也算中风吗? 129
 - 3. 为什么那么年轻,就会得脑卒中? 131
 - 4. 怎样才能预防中风? 131
 - 5. 什么是高同型半胱氨酸血症,
它有什么危害? 132
 - 6. 为什么我已经吃得很少了,血脂
还是高? 133
 - 7. 有没有能彻底治好中风的药? 133

8. 中医药如何预防和减少中风复发? ...	134
9. 安宫牛黄丸适合什么样的患者 服用?	134
10. 治疗中风后遗症的食疗方 都有哪些?	135
11. 打太极拳能促进中风的康复吗?	136
12. 针灸推拿能促进中风的康复吗? 出院后还需继续针灸治疗吗?	136
13. 中风以后,啥时候可以停药?	137
14. 长期服用阿司匹林需要注意 什么?	138
15. 服用华法林需要注意什么?	138
(二) 名医名院	139
1. 东北地区	139
2. 华北地区	139
3. 华东地区	140
4. 华中地区	141
5. 西北、西南地区	141
6. 华南地区	142

恢复为最重要的治疗目标。



(二) 急性脑血管病如何自我诊断？

患者多于安静或运动中突然发生一侧肢体麻木、笨拙、沉重或无力；一侧面部麻木或口角歪斜；言语含糊；视物旋转伴恶心呕吐；步态不稳；突发前所未有的剧烈头痛并伴有恶心呕吐，甚至伴有神志不清；单眼一过性黑蒙，看不见东西。患者及家属可按如下3个动作：“说一说，笑一笑，举一举”，1分钟内识别脑中风。说一说就是说一句话，如果言语表达不