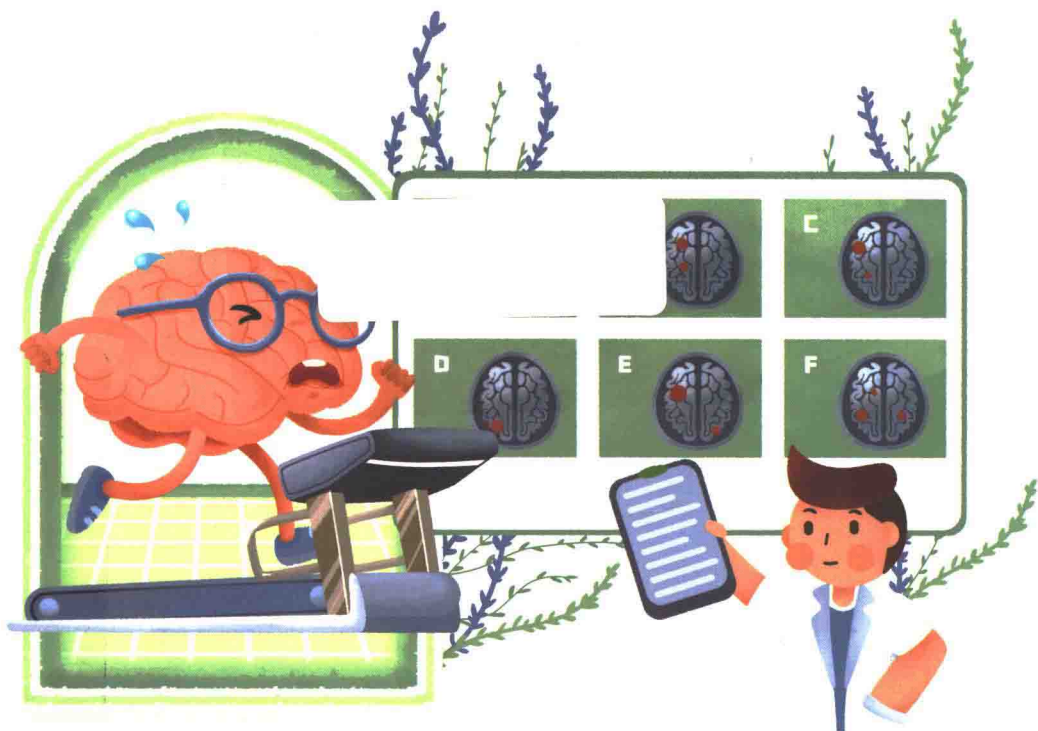


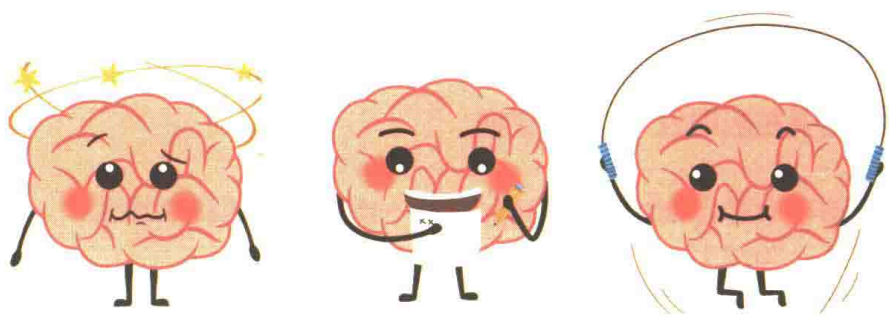
NAOCUZHONG KEPU ZHISHI

脑卒中科普知识

● 廖振南 主编



广西科学技术出版社



NAOCUZHONG KEPU ZHISHI

脑卒中科普知识

● 廖振南 主编

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脑卒中科普知识 / 廖振南主编. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2022.12

ISBN 978-7-5551-1914-2

I. ①脑… II. ①廖… III. ①脑血管疾病—普及读物
IV. ①R743-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2022) 第239752号

脑卒中科普知识

廖振南 主编

责任编辑: 黎志海 张 珂

责任印制: 韦文印

封面设计: 韦宇星

责任校对: 冯 靖

出版人: 卢培钊

出版发行: 广西科学技术出版社

网 址: <http://www.gxkjs.com>

地 址: 广西南宁市东葛路 66 号

邮政编码: 530023

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 广西雅图盛印务有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 4

字 数: 67 千字

版 次: 2022 年 12 月第 1 版

印 次: 2022 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5551-1914-2

定 价: 30.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

编委会

主 编 廖振南

副主编 邓海青 禩彩霞

编 委 宁世金 黄载文 郑智婷 秦培英

杨开杰 周传凯 黄渊智 吴 亮

彭 富 梁宝毅 黄家建 周玉琼

韦瑞文

绘 图 班雄峻

目 录

第一章 基础知识

一、脑卒中到底是什么	1
二、脑卒中在中国	2
1. 脑卒中是我国第一大死因	2
2. 脑卒中发病率“北高南低”	2
三、脑卒中筛查及危险因素调查	3
1. 不可干预的危险因素	3
2. 可干预的危险因素	4
四、缺血性脑卒中的“凶手”——血栓	5
1. 什么是血栓	5
2. 为什么身体里会有血栓	5
3. 引发血栓的主要原因	5
4. 怎样预防血栓形成	6

第二章 防治知识

一、10个脑卒中防治建议，教你摆脱脑卒中“魔咒”	8
二、快速识别脑卒中先兆	10

三、三步识别脑卒中，牢记“中风 1-2-0”	11
四、突发脑卒中怎么办	12
五、如何预防脑卒中	13
1. 改善日常生活习惯	13
2. 脑卒中筛查	13
六、急性缺血性脑卒中，普通老百姓还需要了解	14
1. 时间就是大脑！时间就是生命！	14
2. 及时开通血管可免除后遗症	14
3. 对区域性脑卒中建设应有所了解	15
4. 寻求远程医生帮助	15

第三章 危险因素

一、吃盐太多容易中风	16
二、糖尿病	17
1. 什么是糖尿病	17
2. 糖尿病有哪些并发症	18
3. 怎样知道自己患了糖尿病	18
4. 哪些人群应到医院检查确定是否得了糖尿病	18
5. 患了糖尿病怎么办	19
6. 糖尿病能否治愈	19
7. 如何做到平衡膳食	19
8. 如何科学运动	20
9. 如何预防糖尿病足及皮肤感染	21
三、高血压	21
1. 高血压是如何形成的	21
2. 高血压易患人群有哪些	22
3. 高血压有“三高三低”的特点	22
4. 高血压的检测最关键	23
5. 高血压诊断标准是什么	23
6. 高血压防治的目标	23
7. 目标血压的标准是多少	24

8. 高血压防治的方法.....	24
9. 健康的生活方式对预防高血压很重要.....	25
10. 有一种高血压可以被治愈.....	25
四、高脂血症.....	26
1. 血脂是什么.....	26
2. 哪种情况属于高脂血症.....	26
3. 高脂血症的成因有哪些.....	26
4. 高脂血症的并发症有哪些.....	27
5. 为什么高脂血症会引发脑卒中.....	27
6. 高脂血症应如何处理.....	27
7. 高脂血症防治误区.....	28
五、吸烟.....	29
1. 吸烟与脑卒中的紧密关系.....	30
2. 吸烟如何伤害血管.....	30
3. 吸烟如何导致脑血管疾病的发生.....	30
4. 戒烟对脑卒中的好处.....	31
六、颈动脉斑块.....	31
1. 你的颈动脉有斑块吗.....	31
2. 颈动脉斑块与颈动脉硬化有区别吗.....	32
3. 颈动脉斑块是如何形成的.....	32
4. 颈动脉斑块的危害.....	32
5. 发现颈动脉斑块如何处理.....	33
6. 颈动脉斑块患者应关注高脂血症.....	34
七、冠心病.....	34
1. 冠心病的危险因素.....	35
2. 冠心病的发作诱因.....	35
3. 冠心病的典型临床症状.....	35
4. 如何诊断冠心病.....	36
5. 冠心病治疗的 ABCDE 五项基本原则.....	36
6. 冠心病的治疗措施有哪些.....	36
7. 哪些冠心病患者需要做心脏支架治疗.....	37

8. 哪些冠心病患者需要做冠状动脉旁路移植术	37
9. 冠心病预防	37
八、房颤	38
1. 房颤是什么	38
2. 房颤的危害知多少	38
3. 房颤与脑卒中的亲密关系	38
4. 房颤患者如何管理	39
九、卵圆孔未闭	39
1. 什么是卵圆孔未闭	39
2. 卵圆孔未闭与缺血性脑卒中	40
3. 卵圆孔未闭引起脑卒中的机制	40
4. 卵圆孔未闭的治疗	41
十、残余的左心耳	41
1. 什么是左心耳	41
2. 左心耳承担什么样的生理功能	41
3. 左心耳与脑卒中的关系	42
4. 左心耳如何检查	42
5. 左心耳血栓如何预防	43

第四章 谣言与误区

一、脑卒中的 10 个认识误区	44
1. 误区一：我不会发生脑卒中	44
2. 误区二：颈动脉筛查 = 脑卒中筛查	44
3. 误区三：脑血管检查正常，就不会患脑血管疾病	45
4. 误区四：有些食物或行为是防治脑卒中的灵丹妙药	45
5. 误区五：服用阿司匹林可以预防脑卒中	45
6. 误区六：药物有毒，保健品更安全	45
7. 误区七：我病情轻，不用住院治疗	46
8. 误区八：输液比吃药更有效	46
9. 误区九：活血 = 疏通血管 = 防治中风	46
10. 误区十：我病好了，不用吃药了	46

二、降血脂谣言有哪些.....	47
1. 喝茶就能降血脂.....	47
2. 吃素可以降血脂.....	47
3. 血脂高，只要忌口就可以了.....	48
4. 喝酸梅汤能降血脂.....	48
5. 洗血脂可以治高脂血.....	48
6. 鱼油保健品降血脂有奇效.....	48
7. 血稠就是血脂高.....	49
8. 高脂血专找胖子，不喜欢瘦子.....	49
9. 血脂异常，没症状就没事.....	49
10. 降血脂，降得越低越好.....	49

第五章 脑卒中典型病例谈

一、死亡之吻！男子吻痕致脑卒中丧命.....	51
二、按摩按出脑卒中，这样的病例可不少见.....	51
1. 按摩造成椎动脉夹层.....	52
2. 颈部按摩造成脑卒中并不少见.....	53



第一章

基础知识

一、脑卒中到底是什么

脑卒中，简称卒中，又称中风，是一种由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的急性脑血管疾病，包括脑出血和脑缺血两种。脑卒中中以发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高（四高）而著称。



二、脑卒中在中国

1. 脑卒中是我国第一大死因

我国是脑卒中发病的重灾区，2017年6月《中国心血管疾病报告》指出，中国脑卒中现患人数约1300万人，每年新发脑卒中病例约200万例，死残率高达30%~40%，高危非致残患者2000万人。同时发现1993~2013年的20年间，我国脑血管疾病患病率整体呈上升趋势，其中城市脑血管疾病患病率（12.1‰）有所下降，农村（12.3‰）仍呈明显的上升趋势，整体上以每年8.7%的速度增长。

国际权威医学杂志《柳叶刀》曾经发表论文《1990—2017年中国及其各省份死亡率、发病率和危险因素：2017年全球疾病负担系统分析》，该论文由中国疾病预防控制中心与美国华盛顿大学健康测量及评价研究所（IHME）合作完成，是一项关于中国人口健康的全面研究报告，分析了1990~2017年中国34个省（直辖市、自治区）居民的死亡原因，显示中国居民第一大死亡原因是脑卒中。

脑卒中给中国的家庭和社会带来了沉重的负担和巨大的经济损失。在中国，疾病防治的重点是慢性病，慢性病的防治重点是脑卒中。

2. 脑卒中发病率“北高南低”

总体而言，中国脑卒中发病呈现出“北高南低”的特点。

为什么会出现这种局面？四川大学华西医院神经内科教授刘鸣等人在《柳叶刀·神经病学》发表的《中国脑卒中防治：进展与挑战》一文曾尝试解答这个问题。

多个可能导致脑卒中的高危因素呈现“北多南少”的特点，如吃盐。高血压和脑卒中的发病与高钠摄入有关，中国北方居民每天盐的摄入量约为南方居民的2倍。文章同时还提到了北方的一个饮食特点：常吃腌制蔬菜，这类食物含有大量的盐。

三、脑卒中筛查及危险因素调查

脑卒中产生的后果如此严重，早期防治尤为重要。现在多种癌症都推出筛查项目，那么，脑卒中有筛查项目吗？答案是有的。脑卒中筛查及危险因素调查分为可干预的危险因素和不可干预的危险因素。

1. 不可干预的危险因素

引起脑卒中不可干预的危险因素有年龄、性别、遗传、种族。

年龄



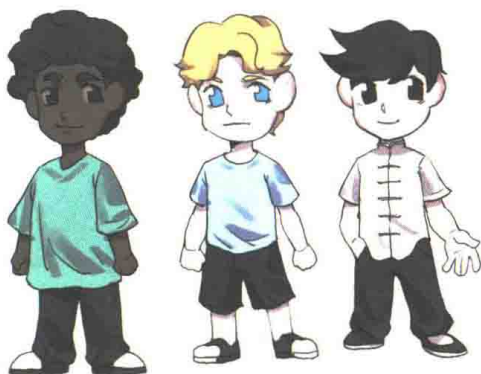
性别



遗传



种族



2. 可干预的危险因素

引起脑卒中的可干预的危险因素如下。

①高血压：高血压患者的脑卒中发病率为普通人的4倍，血压降至正常时可降低38%的发病率。

②糖尿病：糖尿病患者的脑卒中发病率为普通人的3.6倍，容易并发大小动脉粥样硬化。

③心脏病：房颤患者脑卒中发病率为普通人的4倍。

④高脂血。

⑤吸烟：吸烟者脑卒中发病率为普通人的2倍。

⑥肥胖。

⑦服用避孕药：服用避孕药可使人体血液黏稠度增加，易导致脑卒中发病。



四、缺血性脑卒中的“凶手”——血栓

1. 什么是血栓

血栓通俗地说就是“血块”，它像塞子一样堵塞了身体各部位的血管，导致相关脏器没有血液供应，造成突然死亡。血栓形成是指在动脉或静脉中形成血凝块的过程，是三大致死性心脑血管疾病（心脏病、脑卒中和静脉血栓栓塞症）的主要原因。

2. 为什么身体里会有血栓

人体血液巾存在着凝血系统和抗凝系统。在正常情况下，两者保持着动态平衡以保证血液在血管中正常流动，不会形成血栓。但在特殊情况下，如血流变缓、凝血因子病变、血管损伤等导致凝血功能亢进或抗凝功能削弱，则会打破这种平衡，使人处于“易栓状态”。

在长时间乘坐火车或飞机的途中，由于缺少水分和运动，下肢静脉血流速度会减慢，血液内的栓块更易挂壁、沉积，形成血栓。又如，当人体内血管受损后，血栓开始自动形成以修复血管壁，保护血液不再外流。通过反馈机制来调节血块形成的速度和大小，正常情况下，当受损部位痊愈后，血块会自动降解并消失。可当凝血因子病变或一些其他原因导致血块形成过程出现问题时，就会导致高凝状态发生，痊愈之后血块仍然会增加，形成异常或过量的血栓阻塞血管。

3. 引发血栓的主要原因



(1) 长期住院会导致 2/3 以上的患者出现下肢血栓。这是可预防的住院患者死亡的首要原因。



(2) 手术，尤其是髋关节手术、膝关节手术和癌症手术，会给患者带来更大的血栓风险。



(3) 长时间不运动，例如长期卧床休息或长途旅行时久坐，没有站立或来回走动，也会增加血栓风险。



(4) 对于女性而言，使用含雌激素的药物，如口服避孕药和激素替代疗法及怀孕或刚生产完，也有形成潜在、致命的下肢或肺部血栓的更高风险。



(5) 高龄，80岁的人所承受的风险是40岁的人的5~6倍。

(6) 家族史，如果家里的某个人曾经出现过血栓，那么家庭成员出现血栓的风险可能更高。



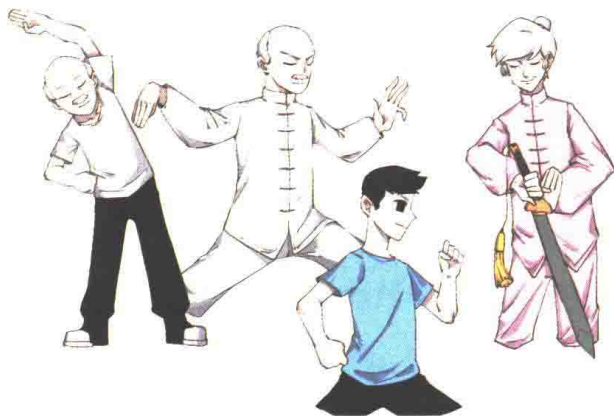
(7) 肥胖也是一个风险因素。肥胖者(体重指数 > 30)患静脉血栓栓塞症的风险是非肥胖者的2~3倍。肥胖在全世界范围流行，是一个很重要的风险因素，但通常是可以避免的。



4. 怎样预防血栓形成

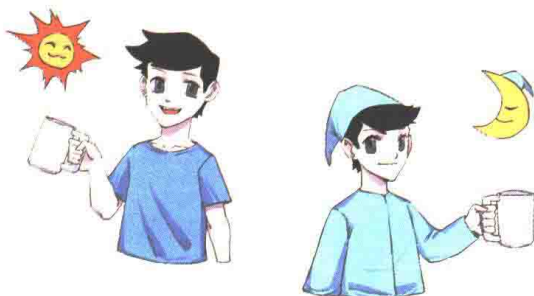
(1) 参加体育运动

运动能促进血液循环，使血液稀释、黏滞性下降。如做体操、打太极拳、跳老年迪斯科、骑自行车、散步、慢跑、游泳等。



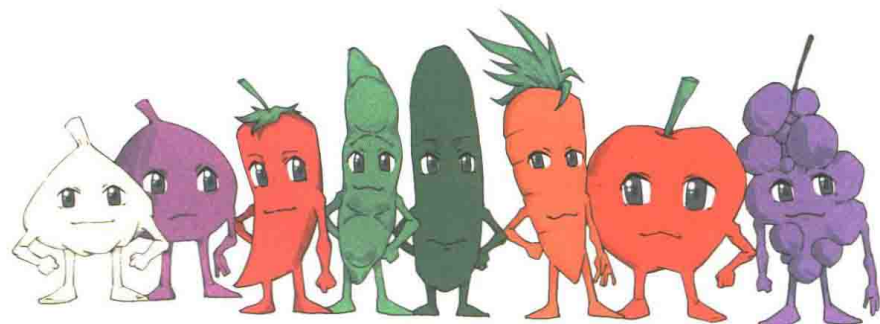
(2) 睡前和晨起喝一杯水

平时养成饮水习惯。成人每天饮水1000~2000 mL，可降低血液黏稠度，对预防血栓形成很有好处。



(3) 增加高密度脂蛋白的摄入

高密度脂蛋白不仅沉积在血管壁上，还能促进沉积在血管壁上的极低密度脂蛋白溶解，使血流通畅，防止动脉硬化。运动和饮食调节可增加高密度脂蛋白，经常吃洋葱、大蒜、辣椒、四季豆、菠菜、芹菜、黄瓜、胡萝卜、黑木耳、苹果、葡萄等也有助于调节高密度脂蛋白。



如果觉得有形成血栓的风险，要及时咨询医生。例如，一些中老年人或做过外科手术、血管受过损伤的人群，应去医院血栓与抗凝门诊或心血管专科做一次血栓相关的凝血因子异常筛查，并定期进行临床检测，如果存在病变情况，就要尽快采取措施。



第二章

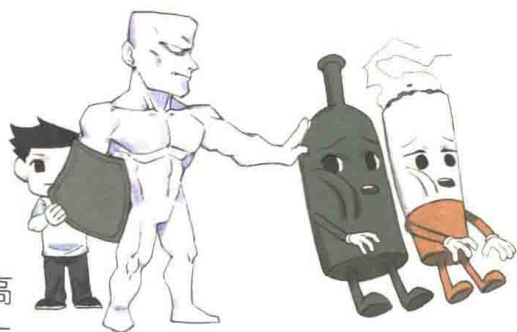
防治知识

一、10个脑卒中防治建议，教你摆脱脑卒中“魔咒”

1. 控制血压。
2. 预防和治疗其他相关疾病如冠心病、风心病、糖尿病、高脂血症等。



3. 杜绝不良习惯，尤其要戒烟戒酒。



4. 控制体重。保持良好的饮食习惯，提倡高蛋白、低脂、低盐及富含纤维素、钙和维生素的饮食。



5. 注意生活规律，保持大便通畅，避免过度劳累，保证充足的睡眠时间。

