

<<脑健康百问>>

图书基本信息

书名：<<脑健康百问>>

13位ISBN编号：9787309075861

10位ISBN编号：7309075862

出版时间：2010-11

出版时间：复旦大学出版社

作者：张立强 主编

页数：260

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<脑健康百问>>

前言

《脑健康百问》一书酝酿已久了，这本书的文章是从《脑健康》杂志和《上海大众卫生报》上精选而来的，是一些长期致力于脑科学领域的临床专家与公共卫生专家的著述，既具有专业性又有可读性。

《脑健康》杂志是一些知名的有志于健康教育的年轻的神经科学专家发起而着手创办的。这是一个良好的信号，表明了新一代医学专家并没有对大众健康教育不屑一顾，在他们放下手术刀，走下手术台后，又拿起了笔，向公众开展健康教育。

以传播科学、新颖、实用的医学卫生、防病和养生保健知识为宗旨的《上海大众卫生报》创办已有30多年了，曾两次被评为全国优秀卫生报刊。

它集国际大都市的医学优势，以通俗的文字向老百姓讲述健康的理念。

<<脑健康百问>>

内容概要

本书是一本专业科普书，是这些专家在自己日常工作中形成的心得体会，内容涵盖有关脑的各个领域，包括大脑的保健，如何科学用脑、养脑护脑，如何在孕期做好脑保健，从而预防脑瘫发生，以及各个年龄层次可能患有的疾病，一些常见病、多发病，如脑血管病、癲、帕金森病、老年性痴呆症和抑郁症等疾病，都是脑健康的范畴。

本书不仅谈到脑病的预防保健，也重申了脑康复的重要性，既有一些专业前沿的技术介绍，供业内专家了解脑健康领域发展的现状，也有很多日常保健知识，以帮助普通市民普及脑健康知识，使他们认识到脑健康的重要性。

<<脑健康百问>>

书籍目录

- 一、 脑血管病
- 1.脑卒中有哪两大类？
 - 2.发生脑卒中有哪些征兆？
 - 3.颈动脉狭窄会引起脑卒中吗？
 - 4.打鼾憋气会导致脑卒中吗？
 - 5.有哪些药物会诱发脑卒中？
 - 6.防治脑卒中用药有哪些误区？
 - 7.脑卒中病人有哪些常见后遗症和主要并发症？
 - 8.脑卒中患者偏瘫后为何会出现肩痛？
 - 9.脑卒中患者如何进行康复训练？
 - 10.脑卒中患者有哪些运动处方？
 - 11.脑卒中患者也可用药茶治疗吗？
 - 12.如何防范脑卒中再发？
 - 13.老年人如何提防小卒中？
 - 14.何为短暂性脑缺血发作？
 - 15.哪几类人群要警惕发生脑血管意外？
 - 16.突发脑血管病怎么办？
 - 17.脑血管病人呃逆怎么办？
 - 18.为何称脑动脉瘤是不定时炸弹？
 - 19.脑动脉瘤如何排查预防？
 - 20.微创治疗脑动脉瘤有何优点？
 - 21.蛛网膜下隙出血是怎么回事？
 - 22.预防脑梗死为何每天要定时定量喝水？
 - 23.中老年人过冬如何防脑梗死？
 - 24.老年人脑出血与天气变化有关系吗？
 - 25.脑出血的发生有早期信号吗？
 - 26.脑出血和脑梗死如何鉴别？
 - 27.脑出血会不会留后遗症并与什么有关？
 - 28.如何预防脑出血？
 - 29.腔隙性脑梗死的临床表现是什么？
 - 30.脑梗死复发的十大诱因是什么？
 - 31.心梗与脑梗为何常相随？
 - 32.脑血栓的形成及临床表现是什么？
 - 33.心脑血管病患者定期预防性输液利大于弊吗？
 - 34.缺血性脑血管病如何用外科治疗？
- 二、 老年性脑老化
- 1.健康长寿为何要从脑做起？
 - 2.如何预防脑老化？
 - 3.大脑有几怕？
 - 4.中老年人怎样预防脑衰老？
 - 5.冬季如何养脑护脑？
 - 6.“地不平”和“脑无力”有关吗？
 - 7.老年性痴呆症发病分几个阶段？
 - 8.家属该怎样护理老年性痴呆症患者？
 - 9.真假痴呆如何辨？
 - 10.健忘与痴呆是一回事吗？
 - 11.哪些人易患老年性痴呆症？
 - 12.40岁以下的年轻人会患老年性痴呆症吗？

<<脑健康百问>>

13. 婴儿也有痴呆症吗？
14. 有哪些非药物疗法可防治老年性痴呆症？
15. 灵活腿脚能预防痴呆症吗？
16. 如何防治血管性痴呆症？
17. 帕金森病有哪些典型特征？
18. 帕金森病有哪些认识误区？
19. 怎样早发现早确诊早治疗帕金森病？
20. 脑起搏器治疗帕金森病有哪些优缺点？
21. 帕金森病患者应注意哪些饮食要点？
22. 年轻人也会得帕金森病吗？
23. 为何帕金森病患者多抑郁？
24. 如何治疗帕金森病伴发的冲动控制障碍？

三、 癲与脑损伤 1. 你了解癲吗？

2. 癲患者怎样自我保健？
3. 饮食对癲发作有影响吗？
4. 癲患者该怎样科学服药？
5. 有哪几种癲用药无效？
6. 遇到癲患者发作该怎么办？
7. 难治性癲如何手术？
8. 癲患者术后要注意哪些误区及用药注意事项？
9. 女性癲患者有哪两大特点？
10. 如何帮助癲孩子读好书？
11. 脑瘫患者有哪些异常表现和临床症状及治疗原则？
12. 预防脑瘫该做些什么？
13. 围产期怎样减少脑瘫发生？
14. 怎样防治颅脑损伤？
15. 老年人头部外伤为何不能大意？

四、 脑肿瘤 1. 脑瘤是良性的还是恶性的？

2. 脑瘤有哪些常见类型？
3. 早期发现脑瘤该做哪些检查？
4. 有哪些脑瘤信号应早知道？
5. 颅内出现肿瘤有哪些蛛丝马迹？
6. 治疗脑瘤该选择何种方法？
7. 为什么伽玛刀可以治疗脑瘤？
8. 中医药治疗脑瘤有哪些优势？
9. 什么是听神经瘤？
10. 怎样治疗听神经瘤？
11. 脑膜瘤是良性的还是恶性的？
12. 有哪些方法可治疗脑膜瘤？
13. 脑膜瘤术后为何易复发？
14. 怎样早期发现垂体瘤？
15. 为什么会发生垂体瘤？
16. 治疗垂体瘤开刀好还是吃药好？
17. 垂体瘤会“扫性”吗？
18. 泌乳素瘤会导致女性不孕吗？
19. 脑胶质瘤可用中医药治疗和调养吗？
20. 你了解头颈部肿瘤吗？

<<脑健康百问>>

五、头晕与头痛 1.头晕、眩晕、晕厥有何不同？

- 2.头晕有几种可能？
- 3.何为良性阵发性位置性眩晕？
- 4.为什么不能轻视老年人头晕？
- 5.头晕患者怎样挂号？
- 6.哪些头痛应立即就医？
- 7.夏季易发生哪些头痛？
- 8.女性经期为何易发生偏头痛？
- 9.性爱时为何会头痛？
- 10.头痛、头晕与脑瘤有关联吗？
- 11.老年人常头痛是颞动脉炎吗？
- 12.紧张性头痛如何治疗？
- 13.怎样自我缓解紧张性头痛？
- 14.缓解偏头痛有哪些简单方法？
- 15.头痛为何要先检查再吃药？
- 16.怎样合理选择镇痛药物？

六、抑郁症 1.常见的抑郁症有哪几种类型？

- 2.抑郁症患者自杀前有哪些征兆？
- 3.抑郁就是抑郁症吗？
- 4.抗抑郁药该服多久？
- 5.中医药能治抑郁症吗？
- 6.轻度抑郁症仅用心理治疗有效吗？
- 7.癌症患者易得抑郁症吗？
- 8.疼痛是隐匿性抑郁症的首发症状吗？
- 9.女性更年期为何会出现抑郁焦虑？
- 10.秋季抑郁症易青睐哪类人？
- 11.何谓“冬日抑郁症”？
- 12.家人该怎样关心中老年抑郁症患者？

<<脑健康百问>>

章节摘录

出血性脑卒中俗称脑溢血，好发于患有脑动脉硬化、高血压而血压未被良好控制的老年人，故高血压被视为是脑出血的第一危险因素。

中老年人血压高于140 / 80毫米汞柱时，特别是血压在波动起伏较大时，很容易引起脑出血。

诱发脑出血的因素有发怒、咳嗽、喷嚏、弯腰取物、用力排便等。

脑出血大多好发于大脑半球深部的内囊、丘脑、基底节区，引起昏迷、偏身瘫痪、偏身感觉障碍、失语、偏盲等。

颅腔是一个闭合性骨腔，不能扩张，故颅内出血占据一定的容积时，会引起颅内压逐步升高，导致脑疝、昏迷，血肿溃入脑室时出现高热、深昏迷，甚至呼吸停止、脑死亡。

故凡颅内幕上出血量超过30毫升、颅内幕下出血量超过15毫升而病人陷入昏迷时，应急诊手术清除血肿，降低颅内压以挽救生命，并尽早促进康复。

较浅表的外囊区出血较少累及神经功能，预后较佳。

脑出血后血块淤积在脑实质内，约需一个月才逐步缓慢吸收。

脑出血起于动脉硬化，而动脉硬化是一种全身性疾病，脑动脉硬化、出血，只是疾病的局部表现。

手术清除血肿仅仅是一种局部的治标手段，手术虽不复杂，但预后不良。

术后各种并发症如肺炎、尿路感染、消化道出血等有待一一防治，苏醒剂、神经细胞功能活化剂、早期理疗康复等后续治疗能促进意识、瘫痪、言语障碍等的恢复。

全身性治疗，如降血脂、降血压、抗血小板集聚、抗氧化、提高免疫力、抗衰老等综合措施均至为重要。

缺血性脑卒中缺血性脑卒中分为完全型脑卒中与进展型脑卒中两大类。

完全型脑卒中起病急骤凶险，往往夜间发病，突然不省人事，偏身瘫痪。

急诊CT示大脑半球大片低密度梗死灶。

经积极救治，病状往往有所改善，恢复苏醒，偏瘫减轻。

进展型脑卒中则起病渐进，开始感觉一侧肢体无力，言语不清，急诊CT未见任何异常。

随后2~3天内神经功能障碍渐趋恶化，直至偏瘫、昏迷。

此时，CT复查显示广泛脑缺血低密度灶，诊断始明。

这种进展型脑卒中预后不良，偏瘫恢复程度较差，常常引起临床上的误诊。

<<脑健康百问>>

编辑推荐

老年人如何提防小卒中？
性爱时头痛是啥原因？
抑郁症患者自杀前有哪些征兆？
如何预防脑出血？
突发脑血管病怎么办？
预防脑老化我们可以做些什么？
为什么不能轻视老年人头晕？
健忘与痴呆是一回事吗？

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>