

<<中风正确治疗与生活调养>>

图书基本信息

书名：<<中风正确治疗与生活调养>>

13位ISBN编号：9787807634867

10位ISBN编号：7807634863

出版时间：2010-7

出版时间：广西科技

作者：内山真一郎

页数：198

译者：郑振勇

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>

## <<中风正确治疗与生活调养>>

### 前言

虽然我们的生活条件越来越好，但始终也不能阻止疾病的发生。因为随着人类的发展，疾病也在不断演化，所以说任何人都很难逃脱“生老病死”的自然法则。但是，现在的致病因素已经与以往大不相同，恶化的自然环境、现代社会的工作压力、暴饮暴食等不良的生活习惯等，使我们的健康受到极大的挑战，亚健康人群的比例也在不断上升。最新发布的2009年《中国城市人群健康白皮书》显示，一线城市的白领亚健康比例达76%，处于过劳状态的接近六成，真正意义上的“健康人”却不到3%，这是一个多么令人震惊的数字啊！调查还显示，目前中国人的八大致死疾病分别是：恶性肿瘤、心脏病、脑血管疾病、呼吸系统疾病、内分泌疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病、精神障碍疾病。“三高”、心脏病、痛风、肾病、哮喘、过敏等现代生活方式病，使越来越多的患者备受困扰。虽然全国拥有众多的医疗机构，政府也在不断加大相关医疗投入，但这对于患者而言还是远远不够的。

从某种程度来说，医生还是“供不应求”。很多患者都有这样的体验，在医院排几个小时的队，而与医生交流的时间却只有短短几分钟，医生能为患者诊断开药的时间是很有限的，更谈不上向患者传授一些相关的医疗知识和日常保健的点点滴滴，关于疾病的很多事，医生没有时间完整地告诉你。作为普通患者，我们又应该怎么办？道听途说还是对疾病不闻不问？现代社会给我们的健康造成了很多负面影响，因此，也就要求我们比以往任何时候都应更加关注健康，不断丰富自己的保健知识。不是每个人都需要成为医生，但了解自己身体的状况，明确自身疾病的特点，了解相关的健康保健常识、日常生活注意事项，却应该成为现代患者的必修课。

## <<中风正确治疗与生活调养>>

### 内容概要

虽然我们的生活条件越来越好，但始终也不能阻止疾病的发生。因为随着人类的发展，疾病也在不断演化，所以说任何人都很难逃脱“生老病死”的自然法则。但是，现在的致病因素已经与以往大不相同，恶化的自然环境、现代社会的工作压力、暴饮暴食等不良的生活习惯等，使我们的健康受到极大的挑战，亚健康人群的比例也在不断上升。

## <<中风正确治疗与生活调养>>

### 作者简介

内山真一郎，东京女子医科大学神经内科教授。  
历任日本脑卒中学会理事、脑健康检查学会会长等要职。

北海道大学医学系毕业，留学美国梅奥医学中心。  
专业为脑卒中学、血栓止血学、临床神经学。  
内山真一郎不但在大学医院从事诊疗工作，还开展旨在预防脑卒中的知识普及活动

## &lt;&lt;中风正确治疗与生活调养&gt;&gt;

## 书籍目录

序章 脑梗死并不是不可预防的 脑梗死发作并不是不能预防的 警惕脑梗死 曾发生过脑梗死前兆症状的人三分之一发展成脑梗死 防止真正的脑梗死的饮食疗法和药物治疗

第一章 脑梗死是怎样的一种疾病 中风最常见的是脑梗死 中风是因脑部血管异常而发生的神经功能障碍 预计未来中风患者人数还会不断增加 脑梗死患病的原因 动脉硬化的发展是诱因 不良生活习惯已经成为脑梗死的重要病因 什么样的人易患脑梗死 高血压是脑梗死全部类型的危险因素 老年人容易收缩压升高导致脑梗死 糖尿病使动脉硬化,是脑梗死的危险因素 高脂血症是脑梗死的重要危险因素 心脏病患者,特别是心房纤颤者需特别注意 肥胖(代谢综合征)者遭受脑梗死的风险 自然衰老和脑梗死的家族病史也是主因 酗酒吸烟被视为两大恶习 预防脑梗死,消除危险因素是关键 消除自身存在的危险因素

第二章 防止脑梗死的药物治疗及检查 治疗高血压是预防和防止脑梗死复发的重要措施 高血压是最大的危险因素 有效预防,收缩压应低于140mmHg,舒张压低于90mmHg 饮食疗法加降压药才是最有效的降压方法 养成在家里测量血压的习惯 通过治疗高脂血症防止动脉硬化 单靠调理饮食和生活,数值依然不降低时必须用药 根据严重程度制定治疗计划 不同高脂血症的类型使用不同的药物 如果出现副作用必须咨询医生 治疗糖尿病对预防脑梗死是不可或缺的 任由高血糖持续,动脉硬化就会逐渐发展 控制标准是糖化血红蛋白A1c低于7% 糖尿病的治疗药物包括口服药和胰岛素注射剂 治疗心房纤颤对预防脑梗死也很重要 要防止心源性脑栓塞就不能放过心房纤颤 老年人要注意脉搏的状态 发现心房纤颤就必须做心电图检查 积极进行药物治疗防止脑梗死发病 避免过度疲劳、紧张就不会诱发心律不齐 借助脑健康检查早发现早治疗 借助检查早期发现危险的状态 40岁以上、有危险因素的人要接受脑健康检查 发现异常就应开始积极治疗 定期检查也是有效的预防手段

第三章 脑梗死突发时的治疗方法 脑梗死发作时有可症状 有偏瘫、偏麻、言语功能障碍等 脑梗死发作时应该如何处理 脑梗死发作时的检查及诊断 采取抢救措施后开始检查 针对血压和脑水肿的措施至关重要 血液检查、心电图检查不可或缺 借助CT、MRI等影像检查发现脑梗死 借助颈动脉超声波检查了解动脉硬化 借助PWI发现脑部血流减少的部位 发病初期的治疗比什么都重要 急性期治疗对预后有很大影响 根据脑梗死的类型选择治疗方法 抗血栓疗法是基本方法 发病后3小时以内t-PA有效 针对脑水肿进行抗水肿疗法 还有使用脑保护剂的治疗方法 抢救位于梗死部分周围的半暗带 依达拉奉在发病后24小时以内使用 治疗就是与时间决胜负,越早治疗后遗症也就越轻 刚发病时还需要预防传染病和并发症 在急性期的治疗中需要家属提供信息 症状因梗死的部位而异 症状因梗死在脑部发生的部位而异 大多数是出现在身体左侧或右侧的偏瘫和偏麻 在偏瘫同侧出现半身感觉障碍 麻木和疼痛是难以治愈的后遗症之 言语障碍包括两大类 有时还出现眼部症状 有时难以识别物体和空间左侧 还常有关系到饮食和排泄的症状 有时发生抑郁症和夜间谵妄、失眠、痴呆症等症状 专栏紧急情况下住院如何沉着应对

第四章 康复治疗是恢复的关键 为什么需要康复治疗 旨在恢复身体功能,保证生活质量 康复治疗有3个时期,分阶段进行 康复治疗从刚发病时开始 急性期的康复在病床边开始 尽快开始康复治疗很重要 急性期的护理:防止手脚挛缩的被动运动 日常生活中所需基本能力的康复 关键是保持坐位能力 进入恢复期的康复之前先进行评估 恢复期的康复是改善功能的集中训练 从病床上起来 移动到轮椅上 步行的康复 胳膊和手的训练 专栏可以躺着做的上肢肌力增强训练 进餐的训练 言语障碍的康复 失语症和构音障碍的康复方法不同 开始恢复期的康复以前先确认功能 还必须促使患者具有病觉 治疗需要耐心,切忌焦躁不安 摄食和吞咽的康复 避免食物下咽时器官受到损伤 检查症状根据状态训练、护理 进餐是快乐的,也是重要的训练

第五章 如何度过出院后的每一天

第六章 防止脑梗死复发

第七章 通过饮食日常生活防止脑梗死

## <<中风正确治疗与生活调养>>

### 章节摘录

插图：前面已经讲过，高血压促进动脉硬化，是脑梗死的危险因素，现在更深入地介绍其理由。脑梗死包括动脉粥样硬化血栓形成性脑梗死、心源性脑栓塞、腔隙性脑梗死这3大类，而高血压与所有类型都有很深的关系。

所谓血压，就是指血流给予血管壁的压力。

心脏收缩向全身输送血液时的血压，称为“收缩压”，而心脏舒张血液返回到心脏去时的压力称为“舒张压”。

得了高血压就会经常给血管施加较大压力，这种情况持续不断便会损伤血管，进而血管壁增厚失去弹性，这就是动脉硬化。

如果动脉硬化在微小动脉中发展，则血管管腔（血液的通道）狭窄，血管便容易阻塞。

这种情况主要易导致腔隙性脑梗死。

此外，损伤的血管中易于积聚胆固醇等，形成动脉粥样硬化（粥样）。

脑部粗大动脉和颈动脉中形成动脉粥样硬化，便会导致动脉粥样硬化血栓形成性脑梗死。

心源性脑栓塞，是在心脏内形成的血栓游移，阻塞脑部血管这样一类脑梗死。

高血压也是心肌梗死和心房纤颤等心脏病的危险因素，正是这些心脏病导致在心脏内形成血栓。

高血压的诊断标准，如下表所示。

现在，依然有人误认为血压高容易发生脑出血，血压低容易发生脑梗死，这是明显的错误。

最近的研究表明，血压越低，脑梗死发生的概率越小。

血压较高的人，请通过饮食疗法和服用降压药积极地降低血压。

## <<中风正确治疗与生活调养>>

### 编辑推荐

《中风正确治疗与生活调养》：中风，预防胜于治疗。

中风是目前人类疾病的三大死亡原因之一。

中风患者急速增加，是因为步入脑梗死频发年龄的老年人增多。

再加上现代人不良的生活习惯，使诸如糖尿病、高脂血症、肥胖等疾病蔓延，这些都是导致脑梗死增加的原因。

中风后遗症，也就是通常导致卧床不起的疾病，令人生畏，不过不用担心，关键是采取积极的预防措施。

而且，即使不幸突发中风，可以通过了解疾病的预后，学习中风后遗症康复知识，这对患者日后恢复正常生活是很有必要的。

刚发病时的处理和治理，对后遗症的程度和病情有很大影响。

康复治疗是中风患者恢复的关键。

中风恢复旨在改善症状，以期能够完成独立行走和更衣、进食等实际生活所需的能力。

为了保证病后的生活质量，恢复受损伤的脑功能，康复是不可或缺的治疗手段。

从刚发病开始就要进行康复锻炼，并且要持续下去。

日本神经内科专家倾情打造，最具实用性的“家庭医生”养病宝典，东京女子医科大学神经内科医学教授，给中风患者的专业指导，当脑梗死发生时，这本书的知识能救命，饮食调节、生活养护，两大自我护理法则，帮助您恢复正常生活。

名医，图解，脑梗塞，预防，治疗，生活。

<<中风正确治疗与生活调养>>

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>