



缺血性脑梗死所致中风占急性脑血管病的半数以上，尤以老年人为多，且常发生于夜间，其诱发的原因多为动脉粥样硬化，管腔狭窄，血流减慢，血液变稠；冠心病病人由于出汗、活动、夜尿增多、进水量过少等原因可致血液浓缩、循环阻力增大、心肌供血不足，导致心绞痛而诱发急性心肌梗死。因此，每晚睡前及清晨各饮一杯（250 毫升）温开水，可使血黏度大大降低，流速加快，有效地预防和减少心绞痛及心肌梗死的发生。在夏季，喝水量更宜相应增加，每天的排尿量要保持在 2000 毫升左右。多喝水以增加尿量，减少结晶体沉积，是预防泌尿道结石的有效方法。

24

人为什么会生病？

通常情况下，人类机体与外环境之间保持着动态平衡，处于健康状态。但在一定的致病因素作用下，会打破原来的平衡与和谐，在机体发生损伤与抗损伤之间新的矛盾斗争过程中，可以表现出组织器官机能、代谢和形态结构上的病理变化，于是出现一系列临床症状和体征，这就是疾病。导致疾病的因素概括起来有内因和外因两大类，主要有以下几种。

（1）生物性因素。包括病原微生物与寄生虫、细菌、病毒、立克次体、螺旋体、真菌及支原体等。

（2）营养性因素。是指维持机体正常代谢和生命活动所需的蛋白质、糖、脂肪、水、无机盐及维生素的缺乏或过剩。

（3）物理因素。包括各种机械力、温度、电流、光线、声波、电离