

专家与您
面对面

头痛

主编 牛换香 刘 凯



怎么防？怎么治？

全面了解**头痛**

正确面对头痛的“防”与“治”

中国医药科技出版社



专家与您面对面

头痛

主编 / 牛换香 刘 凯

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

头痛 / 牛换香, 刘凯主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2016.1
(专家与您面对面)

ISBN 978-7-5067-7654-7

I. ①头… II. ①牛… ②刘… III. ①头痛-防治 IV. ①R741.041

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 144412 号

专家与您面对面——头痛

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm $1/_{32}$

印张 $5 \frac{7}{8}$

字数 91 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7654-7

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



内容提要

头痛怎么防？怎么治？本书从“未病先防，既病防变”的理念出发，分别从基础知识、发病信号、鉴别诊断、综合治疗、康复调养和预防保健六个方面进行介绍，告诉您关于头痛您需要知道的有多少，您能做的有哪些。

阅读本书，让您在全面了解头痛的基础上，能正确应对头痛的“防”与“治”。本书适合头痛患者及家属阅读参考，凡患者或家属可能存在的疑问，都能找到解答，带着问题找答案，犹如专家与您面对面。



专家与您面对面

丛书编委会（按姓氏笔画排序）

王 策	王建国	王海云	尤 蔚	牛 菲	牛胜德	牛换香
尹彩霞	申淑芳	史慧栋	付 涛	付丽珠	白秀萍	吕晓红
刘 凯	刘 颖	刘月梅	刘宇欣	刘红旗	刘彦才	刘艳清
刘德清	齐国海	江 莉	江荷叶	许兰芬	李书军	李贞福
张凤兰	张晓慧	周 萃	赵瑞清	段江曼	高福生	程 石
谢素萍	熊 露	魏保生				



前言

“健康是福”已经是人尽皆知的道理。有了健康，才有事业，才有未来，才有幸福；失去健康，就失去一切。那么什么是健康？健康包含三个方面的内容，身体好，没有疾病，即生理健康；心理平衡，始终保持良好的心理状态，即心理健康；个人和社会相协调，即社会适应能力强。健康不应以治病为本，因为治病花钱受罪，事倍功半，是下策。健康应以养生预防为本，省钱省力，事半功倍，乃是上策。

然而，污染的空气、恶化的水源、生活的压力等等，来自现实社会对健康的威胁却越来越令人担忧。没病之前，不知道如何保养，一旦患病，又不知道如何就医。基于这种现状，我们从“未病先防，既病防变”的理念出发，邀请众多医学专家编写了这套丛书。丛书本着一切为了健康的目标，遵循科学性、权威性、实用性、普及性的原则，简明扼要地介绍了100种疾病。旨在提高全民族的健康与身体素质，消除医学知识的不对等，把健康知识送到每一个家庭，帮助大家实现身心健康的理想。本套丛书的章节结构如下。

第一章 疾病扫盲——若想健康身体好，基础知识须知道；

第二章 发病信号——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了；

第三章 诊断须知——确诊病症下对药，必要检查不可少；



第四章 治疗疾病——合理用药很重要，综合治疗效果好；

第五章 康复调养——三分治疗七分养，自我保健恢复早；

第六章 预防保健——运动饮食习惯好，远离疾病活到老。

按照以上结构，作者根据在临床工作中的实践体会，和就诊时患者经常提出的一些问题，对 100 种常见疾病做了系统的介绍，内容丰富，深入浅出，通俗易懂。通过阅读，能使读者在自己的努力下，进行自我保健，以增强体质，减少疾病；一旦患病，以利尽早发现，及时治疗，早日康复，将疾病带来的损害降至最低限度。一书在手，犹如请了一位与您面对面交谈的专家，可以随时为您答疑解惑。丛书不仅适合患者阅读，也适用于健康人群预防保健参考所需。限于水平与时间，不足之处在所难免，望广大读者批评、指正。

编者

2015 年 10 月



目录

第1章 疾病扫盲

——若想健康身体好，基础知识须知道

何谓头痛 / 2

头痛就是头部疾病引起的症状吗 / 2

头痛剧烈就等于有严重疾病吗 / 3

不同性质头痛与所患疾病的关系 / 4

根据持续时间对头痛如何分类 / 5

头痛是如何产生的 / 6

头痛的致病因素 / 7

头部痛觉是如何传至大脑的 / 8

为何说内阿片肽是最重要的内源性镇痛物质 / 9

西医学把头痛分为哪几大类 / 9

中医学是如何认识头痛的 / 10

中医学对头痛是怎样分类的 / 11

头痛在临床上应怎么分类 / 12

何谓偏头痛 / 12

偏头痛的发病机制 / 13

偏头痛发作跟吸烟、饮酒有关吗 / 14

偏头痛为何多见于女性 / 15

偏头痛的分类 / 15

何谓偏瘫型偏头痛 / 16

何谓眼肌麻痹型偏头痛 / 17

何谓基底动脉型偏头痛 / 18



- 什么是腹痛型偏头痛 / 18
- 什么是丛集性头痛 / 19
- 丛集性头痛和慢性发作性偏头痛的分类 / 21
- 紧张性头痛的病因 / 21
- 紧张性头痛分几类 / 22
- 头痛与性别、年龄结构、季节变化、遗传、情绪有关吗 / 23
- 吸烟、饮酒、睡眠、饮食、月经与头痛有关吗 / 25
- 饮酒或戒酒后为何会有头痛 / 28
- 中毒和中暑可引起头痛吗 / 30
- 脑出血、蛛网膜下腔出血时引起头痛吗 / 30
- 血栓性疾病会引起头痛吗 / 32
- 脑血栓形成及脑栓塞时会发生头痛吗 / 33
- 震颤麻痹的患者会发生头痛吗 / 35
- 更年期综合征会引起头痛吗 / 36
- 鼻中隔偏曲会引起头痛吗 / 37
- 牙齿疾病怎么会引起头痛 / 37
- 鼻窦炎患者为何常引起头痛 / 38
- 与结构性疾患无关的杂类头痛分几种 / 40
- 与头颅外伤有关的头痛分几种 / 41
- 与血管疾患有关的头痛分几种 / 41
- 与非血管性颅内疾患有关的头痛分几种 / 42
- 与某些物质或某些物质戒断有关的头痛分几种 / 43
- 与非头部感染有关的头痛分几种 / 44
- 与代谢性疾病有关的头痛分几种 / 44
- 与面部或头颅结构有关的头痛分几种 / 44
- 颅神经痛、神经干痛或传入性痛的头痛分几种 / 45



第2章 发病信号

——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了

头痛时常见的伴随症状 / 48

典型偏头痛的先兆症状 / 48

普通型偏头痛的症状 / 49

偏头痛发作出现什么症状 / 49

偏头痛发作时常见的胃肠道及视觉症状 / 51

偏头痛发作时伴的神经系统症状 / 51

颈椎病引起的偏头痛与一般偏头痛怎样鉴别 / 52

偏头痛与缺血性卒中及出血性卒中有什么关系 / 52

偏头痛与高血压病有什么关系 / 53

高血压性头痛的发生机制及头痛的特点 / 54

高血压脑病所致的头痛有哪些表现 / 55

周期性偏头痛有什么临床特点 / 56

短暂性脑缺血发作引起的头痛特点 / 57

脑动脉粥样硬化症所致的头痛特点 / 58

颞动脉炎所致的头痛有什么特点 / 58

流行性乙型脑炎的临床表现 / 60

流行性乙型脑炎的诊断要点 / 61

几种脑膜炎引起头痛的特点有什么不同 / 62

三叉神经痛的临床表现有哪些 / 63

慢性复发性颈动脉痛的临床表现有哪些 / 66

青光眼头痛怎样诊治 / 67

屈光调节异常引起的头痛有何特点 / 68

屈光不正所致的头痛有什么特点 / 70



视神经炎所致的头痛如何诊断 / 71

前葡萄膜炎所致头痛的特点 / 71

急性鼻窦炎产生头痛的机制和临床表现 / 72

急性化脓性中耳炎怎样产生头痛 / 73

耳源性头痛有什么特点 / 74

牙髓炎、牙源性病灶感染引起的头痛分别怎样诊断 / 75

腰穿后头痛的临床表现 / 76

怎样辨别外感头痛和内伤头痛 / 77

第3章 诊断须知

——确诊病症下对药，必要检查不可少

头痛患者的实验室检查项目 / 80

偏头痛患者应做哪些检查 / 81

头痛患者的神经系统检查主要包括哪些内容 / 82

实验室检查对脑出血引起头痛的诊断有什么意义 / 84

CT 对诊断头痛有何意义 / 85

头痛患者在什么情况下需要做腰穿 / 86

头痛患者为什么要查眼底 / 87

怎样判断患了血管性偏头痛 / 88

第4章 治疗疾病

——合理用药很重要，综合治疗效果好

偏头痛的预防性治疗 / 90

偏头痛发作期头痛不很剧烈的患者常用哪些药物治疗 / 91

偏头痛发作期头痛很剧烈的患者怎样治疗 / 93



- 哪些药物常用于预防偏头痛 / 94
- 持续偏头痛需要住院治疗吗 / 96
- 颅内压增高所致的头痛怎样治疗 / 97
- 高颅压性头痛的治疗原则 / 98
- 如何防治腰穿后低颅压性头痛 / 99
- 脑动脉硬化所致的头痛怎样诊治 / 100
- 缺血性脑血管病引起头痛应怎样处理 / 101
- 脑出血引起头痛怎样治疗 / 102
- 脑出血引起的头痛的手术适应证 / 103
- 怎样治疗出血性卒中所引起的头痛 / 104
- 怎样诊断及防治丛集性头痛 / 104
- 紧张性头痛怎样预防治疗 / 106
- 如何治疗低血压造成的头痛 / 107
- 心因性头痛的治疗原则 / 107
- 怎样防治肌紧张性头痛 / 108
- 面部有关神经痛引起的头痛怎样防治 / 109
- 怎样治疗鼻源性头痛 / 111
- 急性鼻窦炎的治疗原则 / 113
- 慢性鼻窦炎的治疗原则 / 113
- 如何用鼻疗法治疗头痛 / 113
- 流行性感冒引起的头痛怎样诊治 / 114
- 急性气管 - 支气管炎引起的头痛怎样诊治 / 115
- 经前期头痛怎样诊治 / 116
- 怎样诊治更年期综合征引起的头痛 / 116
- 怎样诊治一氧化碳中毒引起的头痛 / 117



- 怎样诊治有机磷农药中毒引起的头痛 / 119
- 有机氮农药引起的头痛怎样诊治 / 120
- 野生蘑菇中毒引起的头痛怎样诊治 / 121
- 有机氯中毒引起的头痛怎样诊治 / 121
- 阿片类药物中毒引起的头痛怎样诊治 / 122
- 中医学对头痛是怎样分类和辨证治疗的 / 124
- 风寒、风热头痛的中医治疗 / 127
- 暑湿、暑热头痛的中药治疗 / 129
- 常用于治疗头痛的中药 / 129
- 治疗头痛的常见单验方 / 132
- 伤风头痛、伤酒头痛如何用中药治疗 / 135
- 中医怎样治疗血瘀头痛 / 136
- 牙齿及牙周疾病引起的头痛怎样用中医治疗 / 137
- 中医是如何治疗高血压及脑动脉硬化引起的头痛 / 137
- 头痛的理疗治疗方法 / 139
- 治疗头痛时常用的针灸穴位 / 140
- 针灸治疗头痛的基本处方取穴 / 142
- 火针疗法是怎样治疗头痛的 / 143
- 拔火罐及三棱针刺络放血是如何治疗头痛的 / 143
- 如何使用皮肤针治疗头痛 / 145
- 如何使用挑刺法治疗头痛 / 146
- 如何使用耳针及腕踝针治疗头痛 / 146
- 怎样使用皮内埋针法治疗顽固性头痛和三叉神经痛 / 148
- 怎样使用电针治疗头痛 / 148
- 如何使用穴位注射法来治疗头痛 / 149



治疗头痛的常用推拿手法 / 150

推拿治疗头痛的基本处方 / 152

中药外敷、熏洗法怎样治疗头痛 / 153

第5章 康复调养

——三分治疗七分养，自我保健恢复早

怎样预防偏头痛发作 / 156

丛集性头痛的预防性治疗 / 156

脑出血引起头痛怎样护理 / 157

颅脑外伤后头痛的护理怎样 / 158

低颅压性头痛怎样护理 / 159

癔症性头痛的护理怎样 / 159

动脉硬化引起头痛怎样护理 / 160

怎样防治眼源性头痛 / 161

头痛患者为何应警惕鼻、咽部恶性肿瘤 / 162

急性一氧化碳中毒后头痛怎样护理 / 163

药枕疗法也能治疗头痛吗 / 164

怎样防治更年期综合征引起的头痛 / 164

第6章 预防保健

——运动饮食习惯好，远离疾病活到老

偏头痛患者饮食上应注意哪些问题 / 168

药膳怎样治疗头痛 / 168

头痛患者怎样进行自我保健按摩 / 169

如何使用足穴按摩法治疗头痛 / 170

体育疗法如何治疗头痛 / 171



第1章

疾病扫盲

若想健康身体好，基础知识
须知道





何谓头痛

头痛是伤害性刺激（致病因素）作用于机体所产生的主观感受，其疼痛部位位于头部。头痛也可以是痛觉传导纤维或痛觉各级中枢或调节痛觉的镇痛结构发生病变所致。头痛还可以是面部或颈部病变所引起的牵涉痛。

头痛是临床上最为常见的临床症状之一。没有头痛经历的人可以说是绝无仅有的。

头痛仅仅是一个临床症状，而不是一种单独的疾病，很多很多疾病都可引起头痛，如脑炎、感冒、偏头痛等。

头痛往往伴有一定的情感反应，其反应的程度个体之间差异较大。换言之，对于一定程度的疾病，有人能耐受，有人则有明显的反应。

头痛就是头部疾病引起的症状吗

头痛常常是由头部疾病所引起的。但是大家不要由此形成一种错觉，认为头痛就是由头部疾病引起的。

（1）面部疾病可引起头部的牵涉痛。常见的如青光眼可引起前额部的牵涉痛、鼻窦炎可引起局部的牵涉痛等。



(2) 颈部疾病可引起头部的牵涉痛。如颈椎病可引起枕部的牵涉痛、颈部肌肉扭伤也可引起枕部的牵涉痛等。

(3) 全身疾病可引起头痛。最常见的有上呼吸道感染、肺炎、败血症等。

(4) 精神疾病可引起头痛。最常见的有神经官能症、抑郁症等。

总之，头痛只是头部的痛觉神经末梢受刺激而出现的临床症状，并非仅仅头部疾病才会引起头痛。

头痛剧烈就等于有严重疾病吗

头痛的剧烈程度和引起头痛的疾病是否严重没有必然的联系。

发作性剧烈的头痛常常是偏头痛，是一种功能性头痛，因此此种情况下剧烈的头痛并不意味着患有严重疾病。

突然出现的撕裂样剧痛，伴有一侧肢体的麻木无力，往往意味着患者出现脑血管意外，可能是脑出血或蛛网膜下腔出血。这时剧烈的头痛就意味着患有严重的疾病了。

缓慢的头痛呈持续性并逐渐转为剧烈，就要怀疑有颅内占位病变尤其是脑瘤的可能了。

持续性头痛呈波动性，有时疼痛较剧烈，有时较轻。这很可能