

李增友 编著
王学峰 审校

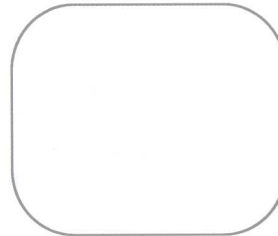
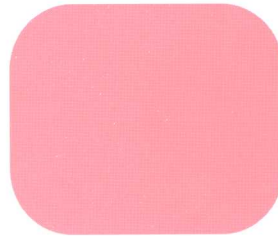


衣 食 住 行 保 健 丛 书

衣食住行

与头痛防治

YISHIZHUXING YU TOUTONG FANGZHI



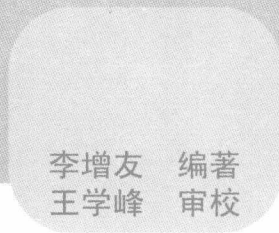
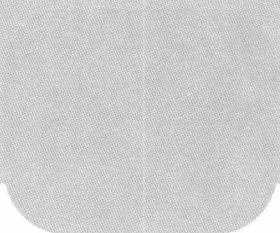
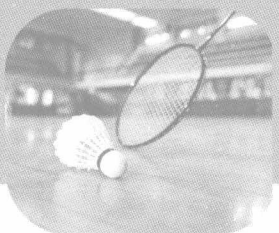
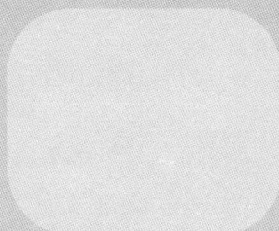
重庆出版集团
重庆出版社

衣食住行

与头痛防治

YISHIZHUXING YU TOUTONG FANGZHI

衣 食 住 行 保 健 丛 书



重庆出版集团
重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

衣食住行与头痛防治/李增友编著. —重庆: 重庆出版社,
2008.6

(衣食住行保健丛书)

ISBN 978-7-5366-9897-0

I. 衣... II. 李... III. 头痛-防治 IV. R741.041

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 100740 号

衣食住行与头痛防治

YISHIZHUXING YU TOUTONGFANGZHI

李增友 编著

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 刘思余 王 念

责任校对: 郑 葱

装帧设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·蒋忠智



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆大学建大印刷厂印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/24 印张: 6.5 字数: 134 千

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

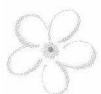
印数: 1-5 000 册

ISBN 978-7-5366-9897-0

定价: 17.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究



出版者的话

就我国目前的社会发展水平看,医疗保健的重点已从解决传染病与流行病的防治逐步转入解决非传染性疾病、退行性疾病和精神病等一些现代社会中的常见病的防治(但 2002 年底以来在我国局部地区发生的传染性非典型肺炎即“非典”疫情,使我们仍然不能放松对传染病与流行病的防治工作)。人口的老龄化、生活节奏加快后造成的不良生活习惯、生活水平提高后造成的饮食结构的不合理、工业化及都市化带来的环境污染和生态平衡失调等等,使得诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症、精神病等疾病的患病率急剧增高,相应的防治与愈后康复已成为要解决的主要问题。

而这类疾病有一个共同特点,就是与我们的日常生活,即“衣食住行”密切相关。加之医疗制度的改革、社区医疗系统的开展及人们保健意识的增强,都将使广大群众在依靠医院治病的同时,更加渴求获得现代的,科学的,蕴含在“衣食住行”中的预防和治疗疾病的知识。

为此,我们策划、设计了这套《衣食住行保健丛书》;以本直辖市范围内的重庆医科大学、第三军医大学为主体,并面向全国选择具有高学历、高职称的优秀中青年医生及部分经验丰富的老专家作为我们的作者,旨在逐步推出一些以某系统疾病、某器官疾病、某类型疾病或某种疾病为专题,介绍相关防治保健知识的单本图书。相信这些有志于科普创作的医学专家们,在参阅、收集一定数量的文献、中西医资料后,能编纂出一部部科学性强,适用性广,且有一定科普创作水平的、深受全国群众欢迎的现代医学科普读物。

前 言



头痛是临床上最常见的一个症状,每年 90%的男性和 95%的女性曾患过头痛或有头痛的体验。在美国,偏头痛患者达 2 300 万人(国际流行病学调查显示偏头痛的患病率最高为 5%~10%,我国进行的调查为 8/10 000),每年有 9%的成年人因头痛而就医,头痛严重地影响了人们的生活质量与生存质量。因此,提高人们对头痛的认识,积极防治头痛是广大头痛患者及医务工作者刻不容缓的任务。

头痛本身并不是一种疾病,头痛是一种信号。有时,头痛的出现往往提示体内可能存在着某些器质性病变。多种颅内疾患、颅外头部器官疾患、其他系统或全身性疾患以及神经血管调节障碍,甚至精神心理因素都有可能引起头痛。每年都有许多受到头痛折磨的患者花费巨资用于该症的检查和治疗。然而,人们在对头痛的认识上还存在许多误区。

本书编写力求做到科学性、通俗性、趣味性、实用性的统一。全书共分 3 部分:基本知识篇、检查诊断篇、已病养治篇。从“衣食住行”即日常生活的角度加以详尽阐述,以便读者正确认识头痛。同时,本书更加着力于告诉读者如何防治头痛,以便读者解除头痛之苦。总之,本书是对广大从事头痛防治的医务工作者和头痛患者很有价值的参考书。

本书在编写过程中,得到我国著名的神经病学专家王学峰教授的帮助和指导,他不辞辛劳地反复为本书审校,在此予以致谢。

由于编者水平有限,书中缺点和错误在所难免,肯请广大读者批评和指正。

李增友

2008年6月于重庆医科大学附属第一医院

目录

衣食住行与头痛防治

MULU



出版者的话

1

前言

1

1 基础知识篇

1

1.1 头痛的有关概念

3

1.1.1 头部的解剖特点

3

1.1.2 什么是头痛

3

1.1.3 疼痛是如何产生的

4

1.1.4 什么是痛阈

4

1.1.5 什么是神经递质

5

1.1.6 5-羟色胺与偏头痛的关系

6

1.2 头痛的病因及其发病机制

7

1.2.1 头部对疼痛敏感的组织有哪些

7

1.2.2 头痛的原因是什么

7

1.2.3 中医是怎样认识头痛的

9

1.3 如何给头痛分类

11

1.3.1 头痛的分类

11

1.3.2 中医如何给头痛分类

12

1.4 正确认识头痛	13
1.4.1 头痛时应该注意什么	13
1.4.2 偏头痛是进行性脑病吗	16
1.4.3 为什么头痛出现的位置往往与头痛的病变部位不符	17
1.4.4 头痛诱因等于头痛病因吗	17
1.4.5 头痛不能只医头	18
1.4.6 头痛不要忙吃药	19
1.4.7 头痛出现了该怎么办	20
1.5 就医前需准备什么	22
1.6 头痛时应该看哪一科	23
1.7 就诊时医生会问的问题	24
1.8 如何填写头痛日记	26
1.9 除了看医生,能不能自己买药吃	27
1.10 到哪里买药比较好	28

2 检查诊断篇 29

2.1 什么是偏头痛	31
2.1.1 偏头痛的概念	31
2.1.2 典型偏头痛的临床特点是什么	31

2.2 儿童偏头痛的特点	32
2.3 儿童偏头痛与成人相比有以下特点	33
2.4 老年人和月经性偏头痛的特点	33
2.5 什么是变异型偏头痛	34
2.5.1 变异型偏头痛的概念	34
2.5.2 变异型偏头痛的种类	35
2.6 高龄患者头痛的一般特征是什么	35
2.7 眼肌麻痹性偏头痛的临床特点是什么	36
2.8 紧张型头痛	36
2.8.1 什么是紧张型头痛	36
2.8.2 紧张型头痛有何临床特点	37
2.9 丛集性头痛有何临床特点	37
2.10 什么是慢性每日头痛	38
2.11 伴发于血管性疾患的头痛有何特点	38
2.11.1 蛛网膜下腔出血	38
2.11.2 脑出血头痛	39
2.11.3 小脑梗死	39
2.11.4 高血压性脑病引起的头痛	40
2.12 伴发于非血管性颅内疾患的头痛有何临床表现	40

2.12.1	急性头痛	40
2.12.2	亚急性头痛	41
2.12.3	慢性头痛	41
2.13	伴发于应用或戒断某种物质的头痛有何临床表现	42
2.13.1	急性服用某种物质所致头痛	42
2.13.2	慢性应用某种物质所致头痛及其戒断反应	42
2.14	眼部疾病所致头痛的特点	43
2.14.1	青光眼	43
2.14.2	视神经炎	44
2.14.3	眼部神经痛	44
2.14.4	其他的眼疾	45
2.15	鼻源性头痛的特点	45
2.15.1	急、慢性鼻窦炎	45
2.15.2	萎缩性鼻炎	46
2.15.3	鼻中隔偏曲	46
2.15.4	鼻腔、鼻窦的良性肿瘤	46
2.16	耳源性头痛的特点	47
2.16.1	急性中耳炎	47
2.16.2	慢性中耳炎急性发作	47
2.17	咽部疾病所致头痛的特点	48
2.17.1	急、慢性鼻咽炎	48
2.17.2	茎突过长症	48

2.18 耳鼻肿瘤侵犯颅内所致头痛的特点	49
2.18.1 鼻咽癌	49
2.18.2 鼻腔及鼻窦恶性肿瘤	49
2.18.3 中耳癌	49
2.19 耳鼻炎症导致颅内感染所引起的头痛特点	50
2.19.1 中耳炎	50
2.19.2 鼻窦炎	50
2.19.3 鼻疳	50
2.20 颈源性头痛的临床特点是什么	51
2.21 高血压病患者头痛的临床特点	51
2.22 头痛与全身性疾病有何关系	52
2.22.1 感染性疾病	52
2.22.2 呼吸系统疾病	53
2.22.3 消化系统疾病	53
2.22.4 泌尿系统疾病	53
2.22.5 全身代谢性疾病	54
2.22.6 其他内科疾病	54
2.23 头痛与全身性中毒有何关系	54
2.23.1 铅、汞、苯中毒所致头痛有何表现	55
2.23.2 一氧化碳中毒所致头痛有何表现	55
2.23.3 有机磷农药中毒所致头痛有何表现	56

2.23.4 乙醇中毒所致头痛有何表现	56
2.24 为什么要对头痛患者进行体格检查	57
2.24.1 为什么要对头痛患者进行全身检查	57
2.24.2 为什么要对头痛患者进行动脉血管的检查	58
2.24.3 为什么要对头痛患者进行皮肤检查	58
2.25 头痛患者可以做哪些实验室检查	58
2.25.1 血液学检查	58
2.25.2 尿常规检查	59
2.25.3 X 线摄片检查	59
2.25.4 CT 和 MRI 检查	59
2.25.5 脑电图检查	60
2.25.6 腰椎穿刺检查	60
2.25.7 其他的实验室检查	61

3 已病养治篇 63

3.1 如何治疗偏头痛	65
3.1.1 治疗偏头痛的药物及分类	65
3.1.2 难治性偏头痛的药物治疗	67
3.1.3 偏头痛的中医治疗	67
3.2 如何预防紧张型头痛	69
3.2.1 药物治疗	69
3.2.2 频发性头痛的预防	69

3.3	如何预防丛集性头痛	70
3.3.1	发作期治疗	70
3.3.2	预防性治疗	72
3.4	慢性每日头痛(CDH)的治疗	72
3.4.1	撤药	72
3.4.2	打断头痛的恶性循环	73
3.4.3	预防性治疗	73
3.5	眼肌麻痹性偏头痛(OM)的治疗	74
3.6	女性经期头痛的治疗	75
3.7	头面部神经痛的诊治	76
3.7.1	三叉神经痛	76
3.7.2	舌咽神经痛	77
3.7.3	枕神经痛	77
3.8	头痛患者的食疗	78
3.8.1	头痛患者有什么饮食宜忌	78
3.8.2	头痛患者宜食的蔬菜	79
3.8.3	头痛患者宜食的肉类	80
3.8.4	头痛患者宜食的水果	81
3.8.5	头痛患者为什么要注意补充镁	82
3.8.6	头痛患者为什么要注意对症食疗	83
3.8.7	虚性头痛的食疗法	84
3.8.8	痰浊头痛食疗法	86

3.8.9	肝阳头痛食疗法	87
3.8.10	风热头痛食疗法	87
3.8.11	风湿头痛食疗法	88
3.8.12	淤血头痛食疗法	89
3.8.13	风寒头痛食疗法	89
3.8.14	月经性头痛的食疗法	90
3.9	头痛患者的生活与起居	91
3.9.1	为什么头痛患者不要吸烟	91
3.9.2	为什么头痛患者要慎饮咖啡与茶	92
3.9.3	为什么头痛患者要节制饮酒	92
3.9.4	为什么头痛患者要保证睡眠充足	94
3.9.5	头痛与环境有关	95
3.9.6	夏季要防头痛	96
3.9.7	别用冷水提精神	97
3.9.8	常坐办公室者如何预防头痛	98
3.9.9	为什么女性头痛患者要重视经期卫生	98
3.9.10	为什么头痛患者要注意性生活适度	99
3.9.11	操作电脑者如何对头痛说不	100
3.10	形形色色的头痛防治法	102
3.10.1	沐浴疗法治头痛	102
3.10.2	洗发如何治头痛	103
3.10.3	足浴疗法治头痛	104
3.10.4	药浴疗法治头痛	105

3.10.5	冷敷如何治疗头痛	108
3.10.6	按摩治疗头痛	110
3.10.7	针灸治疗头痛	116
3.10.8	怎样使用皮肤针治疗头痛	121
3.10.9	怎样使用挑刺法治疗头痛	122
3.10.10	刮痧如何治头痛	122
3.10.11	拔罐如何治头痛	123
3.10.12	用药枕如何治头痛	123
3.10.13	如何用天然药物敷贴治头痛	124
3.10.14	怎样用鼻疗法治疗头痛	127
3.10.15	治疗偏头痛的民间验方	127
3.10.16	头痛患者进行锻炼时要注意什么	128
3.10.17	为什么适当运动有助于防治头痛	130
3.10.18	游泳能否防治头痛	131
3.10.19	踩竹运动能否防治头痛	132
3.10.20	如何做 6 分钟健脑操	133
3.10.21	颈椎病头痛操如何做	133
3.10.22	1 分钟锻炼如何消除头痛	134
3.10.23	如何练瑜伽消除头痛	135
3.10.24	冥想	136
3.10.25	阶梯放松	138
3.10.26	头痛患者如何进行支持疗法	139
3.10.27	头痛患者如何进行行为疗法	140
3.10.28	如何对头痛患者进行暗示疗法	142

JICHUZHISHIPIAN

1 基础知识篇



