

診斷治療 生活起居 日常護理 飲食營養 運動調節 基本預防 專家提醒



萬里機構 · 得利書局出版 梁勛廠 · 秦惠基 編著 方玉輝醫生 · 王子球醫生 審訂

頭痛



健康

6+1



萬里機構 · 得利書局出版 梁勛廠 · 秦惠基 編著 方玉輝醫生 · 王子球醫生 審訂

頭痛



萬里機構 · 得利書局出版 梁勛廠 · 秦惠基 編著 方玉輝醫生 · 王子球醫生 審訂

頭痛

健康6+1：頭痛

編著

梁勛廠 秦惠基

審訂

方玉輝醫生 王子球醫生

叢書統籌

王燕妮

編輯

于月 吳春暉

插圖

Strawberry

設計

吳明煒 珍妮

出版者

萬里機構·得利書局

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇〇九年一月第一次印刷

版權所有·不准翻印

ISBN 978-962-14-3916-1

本書由江蘇科學技術出版社授權出版繁體字版

*本書內容僅供參考，若有不適，應遵照專業醫生個別診斷與建議為宜。

出版序

身體的健康和心理的和諧，是現代人追求優質生活的基礎和保障。近幾十年來，經濟的發展使得人們的生活方式發生了極大的改變，許多健康問題隨之而產生，人們的健康意識越來越強烈，對健康知識的渴求更加迫切。

讓更多的人接受健康的新觀念，了解醫學的新知識，既可以預防不少疾病的發生，亦能夠通過大眾對醫學知識的了解，及早發現自身的問題，使一些疾病在早期獲得預防和有效的治療。

“健康6+1”系列，就是為了讓大眾了解一些常見疾病的症狀和感覺，掌握自我健康管理的知識，從而達到“最好的醫生是自己”的目的。此套叢書選取了香港的常見病和多發病，由香港醫生審訂。在科學性和嚴謹性的基礎上，把相關的醫學知識準確地轉化為通俗易懂的語言，並對一些難懂之處配以插畫，用深入淺出、貼近生活、輕鬆有趣味的方式表達。

叢書最突出的特點是：針對每一種疾病，把疾病的診斷治療、病人的生活起居、家庭的日常護理、飲食的營養禁忌、運動的健康調節、預防的基本要素，六個方面的內容都加上“專家提醒”，使讀者對病症的了解和預防及要注意的事項一目了然。書中還在每章開頭附有自測題，測試讀者對自己的健康狀況是否有所認知，這種方便讀者的做法，無疑是一種有意義的嘗試。

這套叢書是送給香港讀者的一份好禮物，相信會給大家帶來健康和幸福！

前言

頭痛可算是家庭醫生其中一個最常遇到的病徵，亦可以是一個令醫生很“頭痛”的病徵。引致頭痛的成因很多，由最常見的因感冒引起的頭痛和緊張性頭痛，到最嚴重的腦出血和腦壓增加，診症過程絕對是很“頭痛”。

本人曾經遇過一位很“頭痛”的病人。患者是一個50多歲的健碩男士，第一次會診，便訴說有“頭漲”的問題。這個問題是突發的，已有幾個月的時間，他已向多名專科醫生求醫，包括腦外科、耳鼻喉科、家庭醫生等等。雖然專科醫生已做了多項檢查，包括腦部磁力共振，仍找不出病因。因他表現緊張、焦慮、情緒低落，我便懷疑他患上情緒病，因為頭痛可以是情緒病的生理病徵。但是服了多月的抗抑鬱藥，“頭痛”的情況時好時壞。在評估了他的病情後，我決定轉介他去一位腦內科醫生諮詢意見。其後腦內科專科醫生的診斷為“非典型偏頭痛”。當詳細與病人討論病況及治療方法後，病人如釋重負，心情立時輕鬆自在，因為他知道自己患了什麼病，不再疑神疑鬼，以為自己患上不治之症。往後他也時有“頭漲”的情況出現，但已經可以用藥物有效控制。

這次經驗使我明白到，頭痛絕對是一個很“頭痛”的病徵。正確的診斷是必須，尤其對一些容易緊張焦慮的人。作為一位醫生也絕非每次都很容易找出病因，診斷過程需要病人的信任和合作，有時還需要專科醫生的背後支持。

本人希望透過此書，令讀者（尤其是病患者及其身邊的人）都對這個病徵有更深更全面的認識。一個健康的社會需要健康的市民，而公眾教育是培育健康市民重要的一環。作為一個在社區工作的家庭醫生，亦能藉此健康系列叢書，達到“匡民利人”的目的。

王子球

目 錄

出版序	3
前言	4

第1章 診斷和治療

頭痛十分普遍	11
為什麼會頭痛	12
頭痛是某些疾病的信號	13
1. 最常見的頭痛	13
2. 最普通的頭痛	17
3. 最鄰近器官疾病引起的頭痛	20
4. 最可怕的頭痛	28
5. 最容易忽略的頭痛	35
6. 最複雜的頭痛	38
怎樣早期認清頭痛的真面目	54
1. 從哪些方面認識頭痛	54
2. 頭痛要做哪些檢查	59
3. 認識頭痛的一些特殊檢查法	59
怎樣治療頭痛	62
1. 藥物治療	63
2. 物理療法	65
3. 神經封閉療法	68

第2章 生活起居

居室環境要健康	71
1. 不良的居室環境	71
2. 如何改善家居環境	76
生活要規律	78
1. 順應四時，起居有常	78
2. 睡眠是健康的保證	79

3. 有益的業餘愛好是防治頭痛的良方	81
4. 回歸自然	82
要戒煙限酒	84
1. 酒是頭痛的禍首	84
2. 香煙危害人類健康	85
不良心理，健康大敵	88
1. 心理變化	88
2. 頭痛病人常見的心理障礙	90
3. 人際關係與頭痛	92
4. 貴在有顆平常心	95

第3章 日常家庭護理

頭痛病人的健康教育	101
1. 自我監測	101
2. 自我護理	101
3. 合理用藥	102
4. 自我保健	102
提防頭痛潛在的疾病	103
及時就醫	104
心理關懷	105
1. 心理關懷的意義	105
2. 怎樣對頭痛病人進行心理關懷	106

第4章 飲食調節

飲食的基本原則	113
1. 節制飲食，有利康復	114
2. 營養均衡，食物多樣	115
3. 飲食清淡，鹹甜適宜	116

4. 講究飲水	117
適宜頭痛病人的食物	118
1. 改善血液循環的食物	118
2. 含色氨酸的食物	119
3. 能緩解頭痛的食物	121
4. 食療經驗方	122
不適宜頭痛病人的食物	123

第5章 運動與康復

運動對康復的好處	127
1. 運動可調節情緒	128
2. 運動能改善頭痛病人的心理	129
頭痛病人怎樣運動	130
1. 根據頭痛的發展階段運動	130
2. 適合緊張性頭痛病人的運動	130
運動的注意事項	132
1. 頭痛期間不宜劇烈運動	132
2. 運動時要有人陪伴	132
3. 觀察運動期間的反應	132
4. 要選擇運動的時間、地點	132
康復期的運動方式	133
1. 太極拳	133
2. 五禽戲	135
3. 八段錦	136
4. 散步	137
5. 慢跑	140
6. 游泳	141
7. 舞蹈	142
8. 球類	144



第6章 預防與治療

提防頭痛 147

1. 預防最可怕的頭痛 147
2. 不能忽視頭部受傷後的頭痛 148

追查頭痛的根源 149

1. 女性的頭痛 149
2. 兒童的頭痛 152
3. 中老年人的頭痛 155

防治白領頭痛 158

1. 常遠眺 158
2. 勤開窗 159
3. 不要“卑躬屈膝” 159
4. 自減“壓”力 159
5. 更換手袋和眼鏡 160

第1章

診斷和治療



生活起居



日常家庭護理



飲食調節



運動與康復



預防與治療

自測題

認真回答每一個問題，每答一個“是”得1分，答“否”不得分。

(1) 頭是否被打擊過？

☐ 是 ☐ 否

(2) 頭痛是否只局限於一側？

☐ 是 ☐ 否

(3) 你的血壓是否高於140/90毫米汞柱？

☐ 是 ☐ 否

(4) 操作電腦是否常超過8小時？

☐ 是 ☐ 否

(5) 是否常失眠，噩夢多？

☐ 是 ☐ 否

(6) 是否是腦力勞動者？

☐ 是 ☐ 否

(7) 家族成員中是否有人患偏頭痛？

☐ 是 ☐ 否

(8) 頭痛時嘔吐嗎？

☐ 是 ☐ 否

(9) 是否吃某些食品如巧克力、芝士等就頭痛？

☐ 是 ☐ 否

(10) 頭痛與月經周期性有關嗎？

☐ 是 ☐ 否



5分以上 你需要注意，最好請醫生進行檢查。

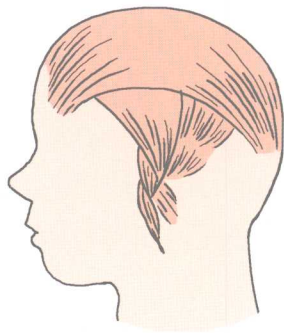
0~4分 正常：

你的得分



頭痛十分普遍

人體受到傷害性的刺激時，往往會產生疼痛。頭痛是最常見的一種疼痛，任何年齡的人都可能患上。一般認為，頭痛是指全頭、顏面及頸項上部任何部位的疼痛或非疼痛性不適。過去曾把眼及外耳道連線後上方部位的疼痛稱為頭痛，而其前下方的面頰、鼻、下頷等部位的疼痛稱為“面痛”。事實上，頭部的血管、神經在佈及功能上並無此嚴格區分，產生痛覺的具體位置也沒有明確的界限。近來多數醫學學者將面痛併入頭痛範圍內，合稱為廣義的“頭痛”。



自古以來，頭痛一直威脅着人們的健康。儘管頭痛大多很快即痊癒，但一旦發作，輕者整天頭昏腦漲、影響睡眠和飲食；重者疼痛難忍、臥床不起。特別是慢性疼痛長期折磨病人，影響正常的生活和工作。因此，我們不但要想辦法止住頭痛，更重要的是找出引起頭痛的原因，並對之進行治療。



專家提醒

少數頭痛由危及生命的出血性中風、腦膿腫、腦瘤等疾病引起。因此在遇到頭痛時，要考慮到，頭痛也許只是表面現象，應該查找真正的病因，從根本上治療，才能維持健康的身體。



為什麼會頭痛

頭痛不完全是腦組織本身受到損害而產生的。幾乎所有顱外組織對疼痛都是敏感的，尤其是動脈。

顱內能引起疼痛的組織種類則很有限，顱骨、腦實質以及大部分硬腦膜和軟腦膜對疼痛都不敏感。越向後，痛敏感度越高。顱底部對疼痛總的來說比較敏感。硬膜動脈的痛感比硬膜還敏銳，以硬膜中動脈最為敏感。腦部除接納痛覺外，對之也起調節作用，因此刺激某些部位可以鎮痛。

引起頭痛的原因比較複雜，主要是顱內外的痛敏組織自身病變或受到炎症、壓迫、牽拉等致痛因素的刺激，或者抗痛機制被削弱而產生頭痛。痛敏組織包括頭面部的器官、表皮、肌肉、動脈、靜脈，顱內的部分腦膜、較大的動脈和靜脈以及部分腦神經。多數頭痛不是單一因素引起的，而是其他疾病的症狀之一或早期表現。

在顱內，僅少數組織具有痛覺纖維。佔位性病變、顱高壓、顱低壓導致牽拉或壓迫血管和神經時，動脈擴張或破裂時，以及化學刺激（腦膜炎、蛛網膜下腔出血）等均可產生頭痛。此外，由於全身性疾病（發熱、缺氧、貧血、高血壓、高碳酸血症等）導致的腦血流量增加，也可產生頭痛。

在顱外，痛覺纖維則分佈廣泛。包括頭皮和面部的皮膚和血管，鼻腔、口腔的黏膜，面部、頭皮和頸部的肌肉，以及中耳、外耳、牙髓、眶內組織等。這些部位的病變所引致的疼痛大多局限在一定範圍內，但也可能擴散至頭部。



頭痛是某些疾病的信號

頭痛並不是一種完整、獨立的疾病，它是許許多多疾病的表現症狀之一。一般的疾病如傷風感冒，常常首先表現為頭痛；腦內疾病如腦腫瘤、腦炎、腦出血、腦挫傷等，最突出的表現也是頭痛；眼、鼻、耳、頸等部位的疾病，也常表現為頭痛。

1. 最常見的頭痛

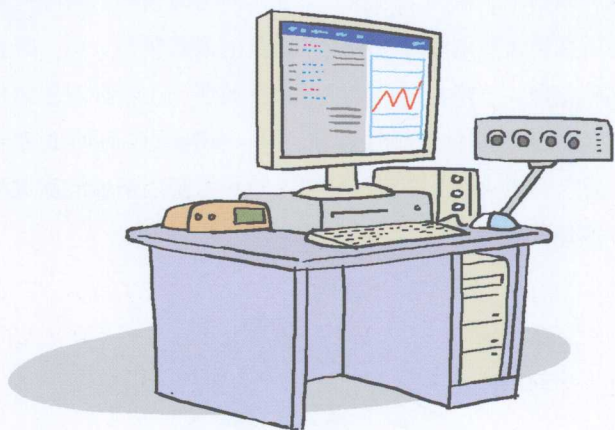
最常見的頭痛是肌收縮性頭痛，這種頭痛與頭頸部的肌肉持續收縮有關，佔所有頭痛病例的90%，是最常見的頭痛類型。這一類型的頭痛又分為兩大類，一類稱原發性肌收縮性頭痛，由精神因素或頭頸部姿勢不正等引起，又稱緊張性頭痛；另一類稱繼發性肌收縮性頭痛，由眼、鼻、鼻竇、耳、牙齒、頭皮、頸椎或顱內組織的器質性疾病所引起，頭痛只是這些疾病的附加症狀。



● 緊張性頭痛

緊張性頭痛表現為一側或雙側頭痛，甚至頸肩部疼痛。有沉重、壓迫、束帶緊勒感或脹痛。偶然發作，也可反覆發作，持續數小時、數天甚至數年，並且不時改變發作類型。程度可以為輕度，也可能嚴重。一般下午及晚上加重。頭痛時無先兆症狀，無嘔吐，伴有眼花繚亂、焦躁不安的感覺。常感頭頸部肌肉發硬，活動受限，可能有很小的面部敏感點或結節，按壓後引起疼痛加重。

緊張性頭痛的壓痛常明顯局限於痛區，局部注射麻醉劑能暫時緩解疼痛，局部按摩也可能有效，病人常能意識到這些持續性肌收縮可導致頭痛。這些收縮的肌肉或支配這些肌肉的神經末梢可能釋放血管活性物質，如乳酸、5-羥色胺、緩激肽或前列腺素。這些物質使痛的



專家提醒

精神因素常為引起肌肉持續收縮導致頭痛的原因。肌收縮性頭痛發作時，頭頸的某些肌肉處於收縮狀態，頭痛消退後，這些肌肉就鬆弛下來。用肌電圖檢查就可以清楚了解肌肉是收縮還是鬆弛。



敏感性升高，而且其中的某些物質與偏頭痛有關。這樣就能解釋緊張性頭痛與偏頭痛同時存在的問題。

對由精神因素引起的緊張性頭痛應採用相應的心理療法如森田療法等。因姿勢不正等引起頭痛的病人應改變其不良的姿勢或體位。肌電反饋技術(生物反饋療法的一種)已成功地用於緊張性頭痛的治療。物理療法，如熱療和磁療，有很好的緩解疼痛作用，溫水浴和娛樂消遣為重要的輔助療法。弱鎮痛劑阿司匹林佐以苯巴比妥可使多數病人頭痛減輕或消失；抗憂鬱藥可使有憂鬱表現的病人頭痛減輕。如緊張性頭痛為慢性或甚為劇烈，特別是有局限性壓痛區者，以0.5%利多卡因局部封閉，有時注射一次即可切斷疼痛—肌緊張—疼痛循環，取得持久性緩解，有時則須反覆注射，並加鎮痛劑和抗焦慮劑。

● 緊張性頭痛變異型

還有幾種原因不明的特異頭痛綜合症，肌肉收縮或精神緊張可能為頭痛的原因之一。這些綜合症包括顳頷關節功能紊亂綜合症、抑鬱性頭痛及外傷後頭痛。

顳頷關節功能紊亂綜合症：與肌收縮性頭痛關係最密切。常表現為一側或兩側頭痛，疼痛常位於顳區、下頷區，向耳部擴散，咀嚼常使疼痛加重，伴顳頷關節彈響和運動障礙，咀嚼肌常有壓痛。



專家提醒

咬合關係紊亂，如後牙長期缺失使頷間垂直距離變短，兩側關節先天發育不對稱等，亦可造成顳頷關節功能紊亂，導致頭痛。