

●喜多村 孝幸 间中 信也 著 赵美咪 曲壮凯 胡亮 译●
BU ZAI WEI TONG TONG FAN NAO

不再为 头痛烦恼



科学出版社

www.sciencep.com

不再

为头痛烦恼

喜多村孝幸 著
间中信也

赵美昧 曲壮凯 胡亮 译

科学出版社

北京

内 容 简 介

头痛是人群中的常见病、多发病,严重因扰人们的身心健康。发病原因多样。本书系统地对头痛进行分类,并逐一提出防治方法,是头部保健良书。

图书在版编目(CIP)数据

不再为头痛烦恼 / (日)喜多村 孝幸, (日)间中 信也著; 赵美咪, 曲壮凯, 胡亮译. —北京: 科学出版社, 2006

(健康新视窗)

ISBN 7-03-016648-5

I. 不… II. ①喜…②间…③曹…④曲…⑤胡… III. 头痛 - 防治
IV. R741.041

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 152540 号

责任编辑: 魏俊国 / 责任校对: 张怡君

责任印制: 钱玉芬 / 封面设计: 福瑞来

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2006年10月第 一 版

开本: A5 (890 × 1240)

2006年10月第一次印刷

印张: 7

印数: 1—6 000

字数: 212 000

定价: 15.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈环伟〉)

你的头痛属于哪类呢？

慢性头痛的类别不同,其处理方法也不同。因此,首先应该分辨自己属于哪类。请在下列符合项目号上画○。

A

- 1 与脉搏一致的跳痛
- 2 多以单侧或某一部位开始疼痛
- 3 常有呕吐感
- 4 呕吐
- 5 22岁之前出现这种疼痛
- 6 血缘家族中有类似头痛
- 7 疼痛持续2周以上
- 8 疼痛前眼冒金星而后失明
- 9 眼睛症状30分钟内消失

B

- 10 有压迫感、憋闷感等
- 11 全头痛或后脑勺疼痛
- 12 工作紧张、压力大时出现疼痛
- 13 心神不定昏昏沉沉的感觉
- 14 暖和点或按摩按摩可以减轻疼痛
- 15 休养休养或睡一觉能好转
- 16 头痛持续时间多在1小时内
- 17 有时出现呕吐或失明
- 18 手脚麻木、舌头不听使唤

C

- 19 单侧眼内疼痛
- 20 无法形容的剧烈疼痛
- 21 夜间痛醒
- 22 每年都有定期剧烈疼痛
- 23 一痛就是一个时间段
- 24 疼痛持续时间在2-3小时内
- 25 眼内充血、流泪、出汗等
- 26 女性
- 27 一次头痛持续2周以上

请分别算出A、B、C栏画○项目的合计点数。

A

1	4点
2	4点
3	2点
4	4点
5	2点
6	2点
7	-10点
8	3点
9	3点
合计	点

B

10	4点
11	4点
12	4点
13	4点
14	2点
15	2点
16	-10点
17	-10点
18	-10点
合计	点

C

19	2点
20	4点
21	4点
22	4点
23	4点
24	2点
25	4点
26	-4点
27	-10点
合计	点

A

的合计点

10点以上,确认为

偏头痛

8点以上,可能为

2章

B

的合计点

10点以上,确认为

紧张型头痛

8点以上,可能为

3章

C

的合计点

10点以上,确认为

紧群发头痛

8点以上,可能为

4章

★慢性头痛的详细分类方法参照13页。

不少头痛病人A、B兼有,这种情况下处理对策复杂,详细参照136页。

★头痛有时因某种疾病引起。也有致命性的疾病,治疗其病因可使头痛见好。第1章是概述,详细内容参照第5章。

序言

全面了解自己的头痛 灵活处理

对于头痛这种疾病，没有切身体会的人是很难理解的。不少头痛患者疼痛已达到影响日常生活的程度，但没去医院，仍然自己煎熬着。

然而，头痛治疗的现况比以前有所好转。现已开发了许多疗效确切且副作用少的药物，以及一些预防疼痛的药物。此外，以患者为中心，致力于头痛治疗研究的医生也在不断增加。

本书首先浅显易懂地介绍头痛的来龙去脉、各种头痛的鉴别诊断,以及最新治疗方法和药物情报;之后具体介绍头痛自我管理可采取的各种对策。

不再为头痛烦恼。衷心希望本书为大家的头痛治疗助一臂之力。

喜多村 孝幸

间中 信也

目录

第1章 可怕头痛与不可怕头痛的鉴别方法

根据疼痛方式鉴别头痛	2
头痛部位和原因	4
如果担心是可怕的头痛,那么首选去医院	8
慢性头痛患者也最好进行一次专科诊察	10
三类慢性头痛	12
疼痛部位	14

第2章 偏头痛的防治

单侧头部的跳痛	16
偏头痛的先兆及其他头痛信号	18
偏头痛的发病机制	20
偏头痛的诱因	22
偏头痛的应急对策	26
针对剧烈头痛药物的开发	28
对纠缠不休的头痛请使用预防药	36
预防偏头痛的其他方法	40
对精神压力的对策也不可缺少	44
相应对策: 休息日出现一跳一跳的头痛	46
小学开始头痛但没有接受诊断	50

月经初期出现腹痛和头痛.....	54
外出出现头痛,缺氧出现呕吐.....	58
一旦视物困难就出现头痛.....	62
一到旅行就出现头痛、恶心等症状.....	66
■ 凝肩有时也是偏头痛的一种先兆症状.....	70

第3章 紧张型头痛 针对生活习惯和精神压力的对策有效

压迫性疼痛长期持续	72
因为身心压力,所以.....	76
紧张型头痛的应急对策	80
生活习惯和环境的改变是不可缺少的	82
活用处方药和理疗	86
■ 相应对策: 从事电脑工作的压迫性头痛	88
头重乏力,胃不舒服	92
肩硬邦邦的、突然眩晕.....	96
连续紧张的工作,服用头痛药强挺着	100
头痛一天比一天重,让人担心的事没完没了.....	104
检查无异常,顽固性的疼痛令人担心	108
早晨开始后头部疼痛,傍晚加重	112
■ 鹤颈(长脖子)容易引起紧张型头痛	116

第4章 丛集性头痛虽剧烈但相应对策也已出台

剧烈疼痛就如接连不断的地震袭击	118
与三叉神经痛的区别	122
丛集性头痛的应急对策和度过密集发作期的办法	124
氧疗是发作时有效的治疗方法	128
相应对策：每隔1~2年出现一次单侧眼钻顶样疼痛	130
■ 多见于女性的丛集性头痛版本	134

第5章 头痛的其他各种原因和对策

紧张型头痛和偏头痛并存	136
蛛网膜下腔出血、脑肿瘤、颅内高压和慢性硬膜下血肿	140
内科疾病引起的头痛	143
眼、鼻和下颌异常引起的头痛	147
颈部异常及后头部神经痛引起的头痛	151
抑郁引起的头痛,去神经科或心理内科就诊	153
儿童头痛的特点和注意点	155
女性头痛的特点和注意点	157
老年人头痛的特点和注意点	159
咖啡因戒断性头痛	161
这些头痛虽然不可怕,但是	163

■ 不良住宅建筑综合征是什么?	167
-----------------------	-----

第6章 头痛的自我管理

灵活应用购买的头痛药	170
不用药的头痛对策	174
克服头痛牢记3R	176
从事电脑工作患者的头痛对策	180
简单的凝肩对策	182
头痛非常有效的穴位疗法	184
简单易行的SM式头痛体操01	186
各种消除紧张的放松方法	188
芳香疗法缓解疼痛	190
缓解压力的对策	192
■ 检查一下自己的压力	194

第7章 头痛的诊察、辅助检查和特殊治疗

择医	196
就诊	198
头痛诊断中必要的诊察和辅助检查	202
神经阻滞疗法	204
索引	206

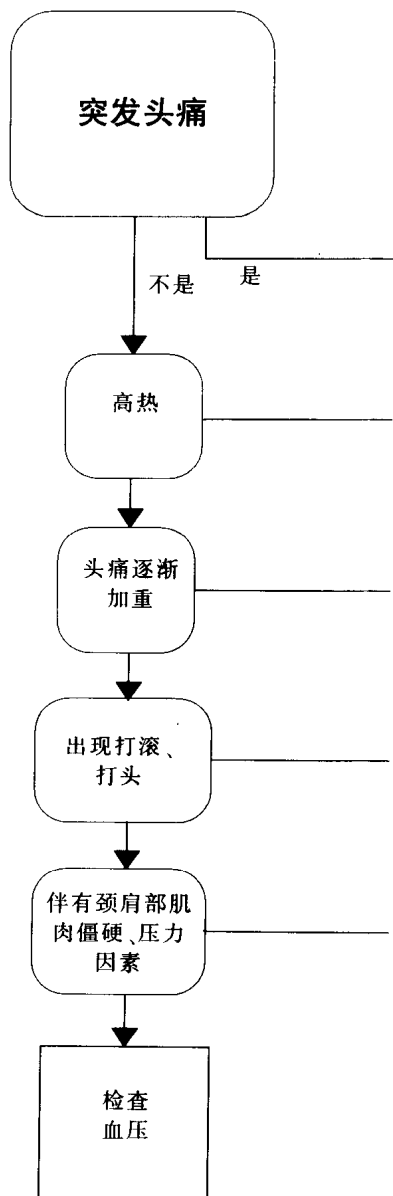
可怕头痛 与不可怕 头痛的鉴 别方法

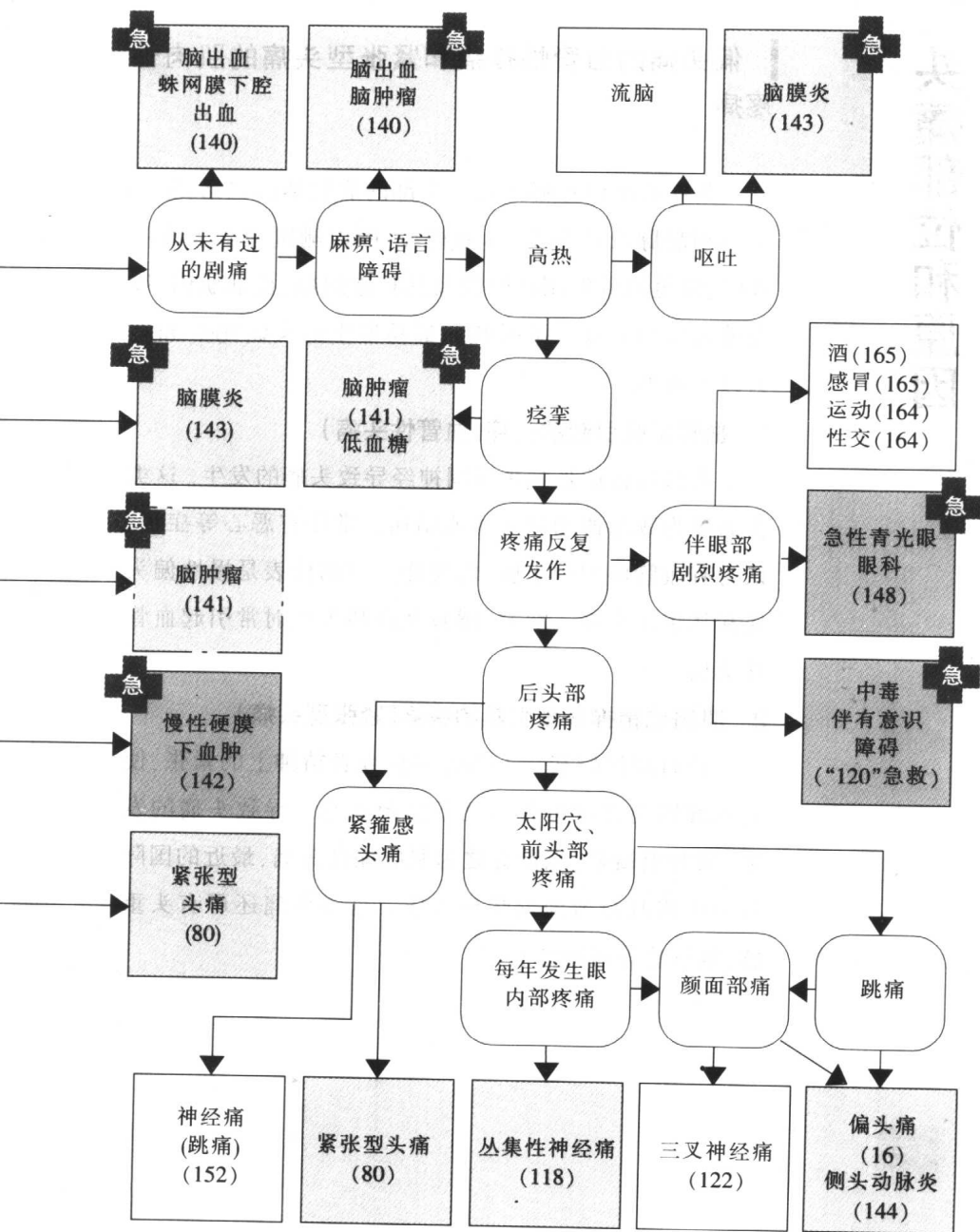
第 1 章

根据疼痛方式鉴别头痛

头痛种类繁多。偏头痛、紧张性头痛以及丛集性头痛均为慢性反复发作的头痛。有时也出现剧烈疼痛，但是不伴随身体其他疾病，是一种原因未明的头痛，所以又称为功能性头痛。

另一方面，某些疾病或病原体引起的头痛叫做症状性头痛。其中，包括极少见的致命性的可怕头痛。因此，出现头痛，尽早明确疼痛方式、采取相应对策是很有必要的。下面的图即为判断头痛原因的大致流程。





偏头痛的血管性疼痛和紧张型头痛的肌肉性疼痛

头痛的部位在哪儿呢？头部的痛敏结构包括：脑内大的动静脉及其分支，出颅神经，颅内侧覆盖脑表面的硬膜，覆盖颅骨的帽状腱膜及其相连的额、枕部肌肉，以及外表面的头皮。平时我们最易发生的头痛70%~80%为以下两类：

1 血管扩张引起的头痛(血管性头痛)

头部血管扩张刺激周围神经导致头痛的发生。这类头痛多为颞部搏动性头痛或钻痛，常伴有恶心等症状。认为有血管周围的水肿，即炎症。它的代表是慢性偏头痛和丛集性头痛。醉酒、感冒及高热等也时常引起血管性头痛。

2 肌肉或精神紧张引起的头痛(紧张型头痛)

长时间保持某一不当的姿势或者精神上的紧张，使头颈部肌肉过度紧张而处于僵硬状态，导致头痛的发生。常伴有凝肩，以前称之为肌收缩性头痛，最近的国际分类中将其命名为紧张型头痛。这类头痛还可有头重感、紧箍感等压迫性感觉。

脑以及其他部位病变刺激血管和神经

1 颅内病变引起的头痛

脑组织本身无痛觉神经分布,对痛觉不敏感。蛛网膜下腔出血及脑肿瘤等引起的头痛是由于供应脑组织的动静脉和神经受牵拉后,对痛觉敏感而导致的。

牵拉性头痛:脑肿瘤(见141页)、脑出血时,颅内痛觉神经纤维受牵拉或压迫导致的头痛。

炎症性头痛:蛛网膜下腔出血时血液刺激脑表面导致剧烈的头痛。脑膜炎时,炎症使痛觉敏感部位更为敏感,导致头痛。

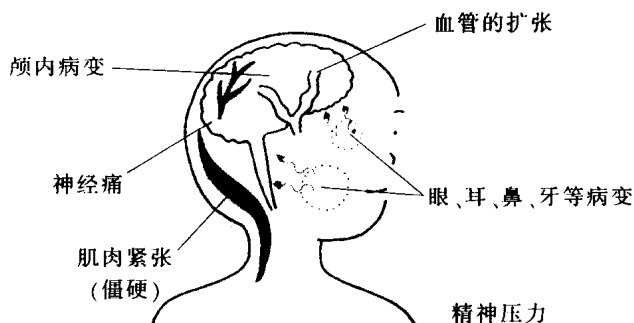
2 头部的神经痛

头部也有神经痛,较多的是枕部神经痛。

3 眼、耳、鼻、牙病变引起的相关疼痛

这些病变部位的疼痛可导致放射性的头痛。

● 头痛的原因 ●



头痛的原因

急性青光眼患者眼压的急剧上升不仅引起眼痛，还可导致头痛。急、慢性鼻窦炎(蓄脓症)也可导致头痛。

4 精神、神经等中枢性头痛

心理因素、精神压力等使得肌肉紧张、刺激神经系统，可导致头痛的发生。此外，抑郁症等情绪障碍也可引起头痛。

5 某些物质引起的头痛

过度饮酒使血管扩张可引起头痛。吃冰淇淋时，刺激痛觉神经可引起头痛。污染的空气或香烟烟气的吸入，以及过度服用镇痛药等容易诱发偏头痛，这是一种血管性头痛，但随着疼痛的持续，会引起肌肉僵硬，也可导致紧张型头痛。

6 某些行为引起的头痛

运动、性交及过度睡眠常导致血管性头痛。