



疼痛自我诊治丛书

TENG TONG ZI WO ZHEN ZHI CONG SHU

# 头痛

徐树楠 主编

河北科学技术出版社

疼痛自我诊治丛书

徐树楠 主编

# 头 痛

河北科学技术出版社

主 编：徐树楠

副主编：张再康 张明泉 侯仙明 冯瑞雪

编 委：侯仙明 陈 静 白建乐 金 丽 张再康  
张志启 钱会南 赵语华 张庆台 张 洁  
吴彦茹 李 冰 许翠萍 李 藏 张继红

### 图书在版编目 (C I P) 数据

头痛/徐树楠主编. —石家庄：河北科学技术出版社，2003

(疼痛自我诊治丛书)

ISBN 7-5375-2616-8

I. 头… II. 徐… III. 头痛-诊疗  
IV. R741.041

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 104357 号

### 疼痛自我诊治丛书

### 头 痛

徐树楠 主编

---

|      |                                      |
|------|--------------------------------------|
| 出版发行 | 河北科学技术出版社                            |
| 地 址  | 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)           |
| 印 刷  | 河北新华印刷一厂                             |
| 经 销  | 新华书店                                 |
| 开 本  | 787×1092 1/32                        |
| 印 张  | 9.375                                |
| 字 数  | 190000                               |
| 版 次  | 2004 年 3 月第 1 版<br>2004 年 3 月第 1 次印刷 |
| 印 数  | 4000                                 |
| 定 价  | 18.00 元                              |

---

<http://www.hkpress.com.cn>



## 前 言

疼痛是一种最常见的症状，也是某些疾病的一种信号，可见于各种疾病中。发生疼痛的人大多都想知道疼痛是由于何种疾病引起？怎样才能从病魔的缠绕中解脱出来？这是人们急需了解和解决的问题。对这一问题，单纯依靠医疗机构是不够的，需要对人群普及医药卫生知识。假如每个家庭都能掌握一些基本的医药卫生知识，发生了疼痛能识别诊断，不致贻误病情；小病小痛能自己动手医治，很多问题就会迎刃而解。正是以此为出发点，我们深感宣传和普及医学常识，增强人民群众的自我保健意识，提高生活质量，是我们医务工作者义不容辞的职责。经过几年的努力，我们回味了自己多年来从事临床诊疗工作的实践经验，并结合前人部分有关文献资料，不揣鄙陋，编写了这套《疼痛自我诊治丛书》。

本丛书专论痛证，以中医证名为纲，以西医



病名为目，分类编写，包括头痛、咽痛、胸痛、胁痛、胃痛、腰腿痛等 6 种痛证，各成一册，以示与无疼痛疾病相区别。在编写内容上，首先介绍具体痛证的概况，然后逐一阐述痛病的临床表现、体征和基本辅助检查，目的在于先了解痛病的来龙去脉。治疗中介绍西药、中成药、药膳、按摩、拔罐、外敷等全方位具体、详实的综合疗法，并强调了自我调养的注意事项。全书突出“自我”，通过阅读，能使读者在自己的努力下，根据不同的痛证选择书中介绍的各种方法，及时治疗，早日康复，从而最大程度地减少痛证带来的困扰。

编 者



## 目 录

### 就 医 指 南

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 给您提醒——去医院就医的头痛 ..... | ( 2 ) |
| 指点迷津——可在家治疗的头痛 ..... | ( 5 ) |

### 自 我 诊 治

|                 |         |
|-----------------|---------|
| 普通感冒 .....      | ( 7 )   |
| 流行性感 冒 .....    | ( 50 )  |
| 中暑 .....        | ( 61 )  |
| 流行性腮腺炎 .....    | ( 71 )  |
| 急性支气管炎 .....    | ( 85 )  |
| 高血压病 .....      | ( 99 )  |
| 失眠 .....        | ( 127 ) |
| 颈椎病 .....       | ( 143 ) |
| 落枕 .....        | ( 156 ) |
| 神经性、血管性头痛 ..... | ( 167 ) |
| 三叉神经痛 .....     | ( 182 ) |
| 角膜炎 .....       | ( 193 ) |



|                 |       |
|-----------------|-------|
| 屈光不正 .....      | (199) |
| 急性化脓性中耳炎 .....  | (209) |
| 急性非化脓性中耳炎 ..... | (215) |
| 慢性化脓性中耳炎 .....  | (221) |
| 鼓膜炎 .....       | (229) |
| 急性鼻炎 .....      | (237) |
| 慢性鼻炎 .....      | (246) |
| 萎缩性鼻炎 .....     | (261) |
| 鼻窦炎 .....       | (267) |
| 附图 常用穴位 .....   | (285) |



## 就医指南

头痛系指颈项以上整个头部或头之前、后侧部疼痛为主的症状。在外感或内伤杂病中，以此为主症者，则头痛又视为病证名。它可以是疲劳紧张过度的一种表现，也可以是某些严重疾病的一种信号。涉及到神经精神科、内科、儿科、外科、五官科等多种学科，其中以偏头痛最为常见。因头颅内外组织器官发生病理变化引起的头痛，称为器质性头痛；由于饮食不节、精神紧张、过度疲劳、睡眠不足等因素引起无病理变化的头痛，称为非器质性头痛。头痛尤其是反复发作的顽固性头痛给人们带来了极大的痛苦，世界各国每年因头痛造成的工作损失和医疗耗费是相当可观的。因此，正确区分器质性头痛和非器质性头痛，知道哪种头痛必须去医院就医，哪种头痛可以在家自己选择适当方法治疗是十分必要的。



### 给您提醒——去医院就医的头痛

- ◆突然发生的剧烈头痛
- ◆持续发生的头痛
- ◆发作时间不规则的头痛
- ◆其他疾病引起的头痛

#### ◆突然发生的剧烈头痛

头痛的强度虽然不能绝对反映病情的严重性，但突然发生的头痛有可能是颅内肿瘤、血肿、脓肿、感染引起，脑寄生虫病、脑血管意外（脑出血、蛛网膜下腔出血、动脉硬化性脑梗塞等）、颅脑外伤等都可对颅内血管、硬脑膜发生直接刺激或牵拉而引起。

头痛的表现各种各样，这与刺激的强度、范围、部位、性质、时间以及患者对疼痛的耐受性等各种因素有关，因此突然发生疼痛，但不剧烈，虽然隐隐作痛也应引起注意，及时到医院进行检查，排除以上各种原因或给予确诊，为尽早进行治疗或抢救争取时间。

头痛逐渐加重，疼痛较剧烈，同时伴有呕吐、复视、大小便失禁、视力减退、步态不稳、肢体抽搐或瘫痪、神



志淡漠、意识不清等症状，此类头痛很可能由颅内器质性病变引起。

辅助检查：神经系统检查，同时可做腰椎穿刺脑脊液检查、颅脑超声、头颅 X 线摄片、脑血管造影、气脑造影、脑电图、CT 等检查。

### ◆持续发生的头痛

有些颅外疾病特别是五官和颈部的疾病也可引起持续性头痛。虽然这些部位的疾病与颅脑内的病变相比，危险性相对要小，但也不可轻视。应尽早去医院确诊，以免耽误治疗，影响疗效。

(1) 屈光不正、青光眼、虹膜睫状体炎等病常引起前额部或眼周围持续性胀痛或剧痛。

(2) 副鼻窦炎可引起眉间持续性胀痛，早晨起床时症状加重，晚上症状减轻或消失。

(3) 如一侧或两侧前额部头痛，且有少量血性鼻咽部分泌物，必须警惕鼻咽癌的可能性。

(4) 中耳炎发作时常伴有颞部和后枕部的持续性胀痛。

(5) 三叉神经痛、枕神经痛、蝶腭神经痛常突然抽痛，阵阵发作，疼痛闪电样、颇剧，分布于该神经各支配区，如面部、后头部、头的两侧部、咽喉部等处。

(6) 颈椎病常伴有后头部持续性胀痛、抽痛，有时



放射到上臂、手指，常因疼痛而致颈项转动不便。

(7) 颈项部或眼部肌肉长期紧张所引起的头痛，称为肌紧张性头痛，通常是持续性胀痛、钝痛、扳紧样痛、颈项后枕部吊紧样痛等，可整日持续存在，时轻时重，可经历数月、数年不止。这种紧张性头痛与工作姿势不良、光线不足、低头工作过久等有关。

辅助检查：神经系统检查，同时可做头颅 X 线摄片、脑血管造影、脑电图、CT 等检查。

#### ◆ 发作时间不规则的头痛

此种头痛以血管性头痛多见。血管性头痛是颅外软组织内血管的收缩、舒张、牵拉等引起的头痛。全身感染发热、癫痫发作后、急性颅脑外伤、过敏反应、高空缺氧、高血压、月经期以及血管本身病变均可引起血管性头痛。

(1) 常见的血管性头痛为偏头痛。偏头痛为周期性发作性头痛，多可每日发作，少则数年发作一次，一般发作次数并无规则，也有在月经期发作者。每次头痛可持续数小时、数天、甚至数十天。发作前有些思睡、脾气急躁等，常有左侧眼前或右侧眼前发花、闪光、闪星火等视幻觉，头痛常在视幻觉消失后的对侧头部出现，可扩散到整个头部。疼痛部位以头的两侧、颞、额、眼眶后等部位较多见，发作常限于一半头部，但也有的两侧交替出现。初起时头痛发作程度较轻，持续时间较短，间隔时间较长，



以后可发作频繁或持续时间较久。疼痛颇剧，可伴随恶心、呕吐、畏光、怕响声、情绪波动、全身乏力；少数可伴有视力模糊不清或短暂失明。在发作间歇期可完全正常。本病的致病原因尚不清楚，常在青少年时起病，通常到中年以后，或停经后可自行停止发病。

(2) 颞动脉炎大多发生在老年人，头痛主要分布在眼部、额部、头的两侧部，耳前区的颞浅动脉呈弯曲隆起，轻叩压均可引起疼痛。患者常有发热、血沉增快，并可表现疼痛侧眼的视力逐渐减退以至失明。

辅助检查：神经系统检查，同时可做颅脑超声、头颅X线摄片、脑血管造影、气脑造影、脑电图、CT等检查。

### ◆其他疾病引起的头痛

某些中毒和代谢障碍也可引起头痛，如尿毒症、糖尿病、低血压、贫血、毒血症、便秘等。

辅助检查：血、尿、便常规检查，同时可做脑电图、CT等检查。

### 指点迷津——可在家治疗的头痛

诊断明确的慢性非器质性病变的头痛患者，或者明确诊断为神经官能性头痛的患者，在征得医生的同意下，可进行自我调治，具体的方法将在后面做详细介绍。在选用



某种方法进行治疗时，最好先向当地医疗经验比较丰富的医生请教一下，请他们予以指点，谨防发生差错。

头痛可因多种因素致病，病型分类较为复杂。根据病因、病性等不同可将头痛分为 21 类。包括普通感冒、流行性感、中暑、流行性腮腺炎、急性支气管炎、高血压病、失眠、颈椎病、落枕、神经性、血管性头痛、三叉神经痛、角膜炎、屈光不正、急性化脓性中耳炎、急性非化脓性中耳炎、慢性化脓性中耳炎、鼓膜炎、急性鼻炎、慢性鼻炎、萎缩性鼻炎、鼻窦炎等。



## 普通感冒

普通感冒是由多种病毒引起的呼吸道传染病。常见的病原体为鼻病毒、副流感病毒等。病原体存在于患者唾沫和鼻涕等分泌物中，通过咳嗽或打喷嚏传给他人。接触感冒患者用过的毛巾、手帕或食具等物可被传染得病。尤其在受凉、淋雨或过度疲劳时易得。其发病无性别、年龄、地区、职业之分，是一种常见的传染病。一般病势较轻，病程较短，预后较好。其发病率高，几乎没有人未患过感冒。本病常继发肾炎、风湿热、副鼻窦炎、中耳炎、急性支气管炎等，而且易被一些其他急性传染病早期症状所混淆，必须仔细鉴别，以防误诊。

全年均可发病，而以冬、春季为多，任何年龄、性别均可发生。本病的潜伏期1日左右，开始时病变局限于鼻咽部，引起咽部干燥、发痒、鼻塞、流涕。病变向下发展可影响喉部、气管、支气管，因而有发音嘶哑、咳嗽、胸闷等症状。一般体温升高不显著，大多在 $38^{\circ}\text{C}$ 左右，3~4日热退。此外，有全身疼痛、乏力、头痛、胃口不好、



腹胀、便秘等症状。部分患者于病程后期，唇边可出现单纯疱疹。如无合并症，5~7日内全部症状可自行消退而痊愈。

本病病情虽轻，但发病率较高，影响学习和工作，应积极预防。

### 1. 西药治疗

感冒初期可服用速效伤风胶囊，每次1粒，每日1次。也可服用白加黑，白天服1片白片，不像其他感冒药会产生嗜睡的副作用；晚上服1片黑片，可促进睡眠，有助于身体尽快恢复。发热、头痛，可服用复方阿司匹林，每次1片，热退后停用。咳嗽，加服咳特灵，每次1粒，每日2次。咽部不适，可含化复方草珊瑚含片，每次1~2片，每日2~4次。

### 2. 中成药治疗

感冒是风邪侵袭人体所引起的以头痛、鼻塞、恶寒发热、咽痛、咳嗽、周身疼痛等为主要临床特征的常见外感疾病。根据病因、临床症状及舌脉，临床上将其分为风寒型、风热型、暑湿型、半表半里型、表寒里热型、气虚型感冒。

(1) 风寒型：发热恶寒，头痛身痛，无汗，鼻塞流清涕，多嚏，兼见咳嗽，咽痒不适，无痰或少痰，舌质淡红，苔薄白，脉浮紧或浮缓。

治法：祛风散寒，发汗解表。



中成药：川芎茶调口服液，辛温解表，止痛，用于治外感风寒发热恶寒，头痛者，每日2~3次，每次10毫升；通宣理肺丸、杏苏止咳糖浆用于外感风寒以咳嗽、咳痰为主者，通宣理肺丸每次1丸，每日2次，杏苏止咳糖浆每次15~30毫升，每日3~4次，服用方便，尤适于儿童；九味羌活丸用于治外感风寒夹湿之肢体酸重，头重体倦为主要表现者，每次1丸，每日2次。

(2) 风热型：发热，微恶风寒，有汗或无汗，头痛，身痛，口干微渴，咽喉红肿疼痛，声音嘶哑，鼻塞流黄涕，咳嗽痰黄，舌尖边红，苔白或微黄，脉浮数。

治法：辛凉解表，清热解毒。

中成药：银翘解毒片、羚羊感冒片用于治外感风热以发热、汗出、口渴、咽痛等表现为主者，两药可以互换使用。银翘解毒片，每次3~4片，每日3~4次；羚羊感冒片每次4片，每日3次。抗病毒口服液有祛湿作用，尤宜于外感风热夹湿或夏日感冒即伴见四肢困乏、头脑昏沉等症状者，每次1支，每日3~4次；芎菊上清丸用于治外感风热以头身疼痛为主要表现者，每次1丸，每日2次；六神丸、板蓝根冲剂具有清热解毒、利咽作用，主要用于咽喉肿痛者，六神丸含服，每次6丸，每日2~3次；板蓝根每次1袋，每日3次。

(3) 暑湿型：盛夏季节，头昏胀重，鼻塞流涕，恶寒发热，或低热缠绵，无汗或少汗，胸闷泛恶，舌苔黄



腻，脉濡数。

治法：解表祛湿。

中成药：藿香正气水，每次1支，每日3次；藿香正气片，每次6片，每日3次。

(4) 半表半里型：口苦、咽干、目眩，怕冷和发热交替出现，饮食不佳，舌红苔黄，脉弦。

治法：和解表里。

中成药：小柴胡丸，每次1丸，每日2次。

(5) 表寒里热型：恶寒发热，头痛目眩，口苦，鼻塞咽痛，大便干结，小便短赤，舌红苔黄，脉数有力。

治法：解表通里，清热解毒。

中成药：防风通圣丸，每次1袋，每日2~3次。

(6) 气虚型：恶寒发热，头痛鼻塞，咳嗽痰白，倦怠乏力，气短懒言，舌淡红苔白，脉弱。

治法：益气，发汗解表。

中成药：参苏感冒片，每次2~4片，每日3次；参苏理肺丸，每次1丸，每日2次；苏参丸，每次1丸，每日2次。

### 3. 拔罐治疗

拔罐法是指用排除罐、筒或杯内空气以产生负压，使其吸附于施术部位的一种方法，古又称为“角法”。现代医学认为：拔罐时，罐内产生负压，使局部毛细血管充血，甚至破裂，表皮瘀血出现自家溶血现象，随即产生一