

走出亚健康丛书

总主编 张启瑜 张秀华

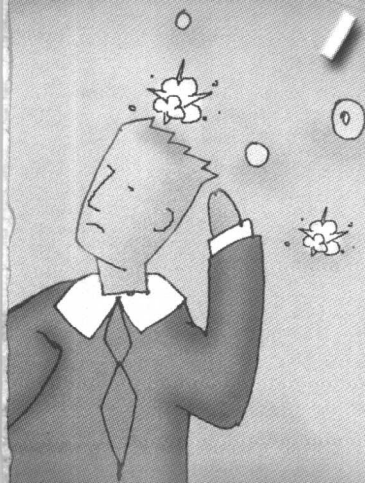
为什么 总头痛

主编 邵蓓

 人民卫生出版社

走出亚健康丛书

我为什么 总头痛



主 编 邵 蓓
副主编 王汉旻
编 者 唐震宇 张 磊
黄欢捷
绘 图 童 颖

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

我为什么总头痛/邵蓓主编. —北京:
人民卫生出版社, 2004. 11

(走出亚健康丛书)

ISBN 7-117-06494-3

I. 我… II. 邵… III. 头痛-防治
IV. R741.041

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 108403 号

走出亚健康丛书 我为什么总头痛

主 编: 邵 蓓

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京人卫印刷厂(富华)

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 5.125 插页: 4

字 数: 99 千字

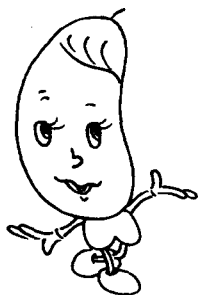
版 次: 2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-06494-3/R·6495

定 价: 9.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



前言

头痛是人们身体不适中最常见的一种症状，人的一生中至少有过一次头痛的经历。许多人经常受头痛的困扰，甚至有一小部分人头痛影响一生的生活和工作。由于缺乏头痛的常见知识，一些人忽视头痛症状，结果延误诊治，导致终身遗憾。而另一些人由于头痛症状，到处求医寻药，痛苦不堪。事实上，头痛是医学领域的一种常见症状，他可能是重要疾病的先兆信号，也可能是机体功能失调的常见表现。因此，人们有必要了解以及掌握有关头痛的常识，如果出现头痛，可以对头痛作出初步判断，选择治疗方法。

本书编写的目的旨在使读者通过对本书的阅读，了解各种头痛的发病机制、诱发因素，了解头痛与全身疾病以及其他因素的相关关系，学会怎样判断头痛的程度与性质。本书还介绍了有关头痛性疾病的先进诊断技术、设备。最后本书着重介绍怎样通过生活调理防治各类头痛。期待读者通过阅读本书，能够使读者有所收获，受益终生，能够使头痛读者走出亚健康状态，保持健康。

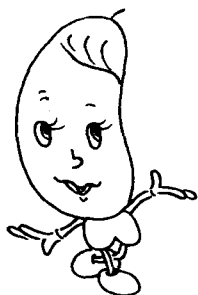


在本书的编写过程中，得到了陈春、殷为勇等同事、朋友，以及医院各级领导的帮助，在此一并给予致谢。

由于编者经验学识有限，又是初涉科普写作，书中存在的缺点与错误在所难免，恳切希望得到读者的批评和指正。

邵 蓓

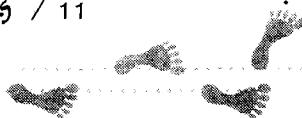
2004年10月



目 录

一、我为什么总头痛 / 1

1. 我为什么全经常头痛，发生了头痛该怎么办 / 1
2. 紧张时总头痛，这是为什么 / 2
3. 青春期女性总头痛会有哪些原因，要紧吗 / 3
4. 青少年正在长身体时期也头痛，这是为什么 / 5
5. 中年人的头痛要紧吗，怎样办好 / 6
6. 更年期女性为什么全经常头痛 / 7
7. 老年人总头痛、头昏，这是什么原因 / 8
8. 为什么“白领”阶层发生头痛多，原因何在 / 9
9. 经常一侧性头痛，这是偏头痛吗 / 10
10. 什么是普通型偏头痛，常见吗 / 10
11. 典型偏头痛是怎样发作的 / 11



12. 头痛发作前总是出现视觉改变，这是为什么 / 11
13. 经常发作性头痛、半身不遂，这是怎么回事 / 13
14. 偏头痛会引起眼球歪斜吗 / 13
15. 儿童反复发作又久治不愈的腹痛与偏头痛有关吗 / 14
16. 哪些因素会诱发偏头痛 / 14
17. 吃橘子后总发生头痛，难道头痛与食物有关吗 / 16
18. 精神因素与偏头痛有关吗，为什么 / 16
19. 为什么偏头痛对女性“情有独钟” / 17
20. A型性格的人容易患偏头痛 / 18
21. 偏头痛对血压有影响吗 / 18
22. 偏头痛与紧张性头痛关系如何 / 19
23. 频频发作的头痛是属于哪一类的头痛 / 19
24. 有哪些促发因素会引起丛集性头痛 / 20
25. 头痛后眼球活动不灵，这是怎么回事 / 20
26. 半夜头痛，怎么回事 / 21

二、头痛发生的相关因素有哪些 / 22

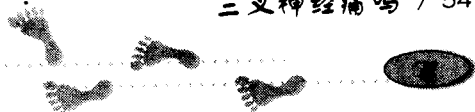
1. 头痛发生与物理、化学、精神等因素有关吗，这是为什么 / 22
2. 夏天烈日当头总头痛，这是为什么 / 23
3. 人处于高原地区发生头痛，这是为什么 / 23



4. 看书时为什么会出现头痛 / 24
5. 磨牙也会引起头痛吗 / 25
6. 蜜月头痛, 祸根在哪里 / 26
7. 睡眠与头痛关系密切吗, 是否相互影响 / 27
8. 从梦境中惊醒时头痛, 是怎么回事 / 27
9. 游泳后头痛, 原因是什么 / 29
10. 潜水后就头痛, 这是怎么一回事 / 30
11. 一场麻将大战结束后总头痛, 这是为什么 / 30
12. 运动后发生头痛, 头痛与运动有关吗 / 30
13. 逛街与头痛, 请问二者有关联吗 / 31
14. 电脑前的头痛是怎么回事 / 32
15. 不良姿势也能引起头痛吗, 为什么 / 33
16. 冰淇淋为什么全成为头痛的罪魁祸首 / 34
17. 饮酒后总发生头痛, 为什么 / 34
18. 戒酒为什么也头痛 / 35
19. 宿醉性头痛是怎么一回事 / 36
20. 头痛是由吸烟引起的吗 / 36
21. 坐办公室的人员常有头痛, 这是怎么回事 / 37
22. 颈源性头痛是怎么形成的 / 38
23. 高枕就能无忧吗, 其实高枕易落枕 / 39
24. 中老年人头痛与颈椎病有关吗 / 40
25. 怎样知道头痛是由颈椎病引起的 / 41
26. 头痛并伴有耳朵流脓, 是耳源性头痛吗, 何谓耳源性头痛 / 41



27. 游泳后出现头痛并耳鸣、耳聋，这是怎么回事 / 41
28. 鼻塞、流鼻涕也会引起头痛，为什么 / 42
29. 头痛伴有鼻涕中带血与鼻咽部病变有关吗 / 43
30. 眼源性头痛是否与眼睛病变有关 / 43
31. 散光易引起头痛吗 / 44
32. 年龄大了经常头痛并眼睛痛，还视物模糊，这是为什么 / 44
33. 停用吗啡类药物为什么全头痛 / 45
34. 头痛是由发热引起的吗 / 46
35. 穿上新的羊毛衫就头痛，这是为什么 / 47
36. 冬天取暖为何全头痛 / 47
37. 每当呼吸过快时总头痛，这是为什么 / 48
38. 咳嗽会引起头痛吗 / 49
39. 头痛与慢性支气管炎有关吗 / 49
40. 便秘时总头痛，这是为什么 / 49
41. 肝炎也会引起头痛吗 / 50
42. 为什么尿毒症也是引发头痛的原因之一 / 51
43. 面色苍白并头痛，这是为什么呢 / 51
44. 头痛并消瘦、怕热、颈部增粗，这是怎么回事 / 52
45. 站立时头痛，平卧时头痛减轻，如何解释 / 53
46. 中老年人头面部电击样剧痛是怎么回事，是三叉神经痛吗 / 54





47. 头部外伤后一直头痛，这是为什么 / 55
48. 头痛并发热还出现半身不遂，这是什么病 / 56
49. 经常头痛并眼睛歪斜是脑血管出问题了
吗 / 57
50. 常在晨起时头痛并血压增高，这是怎么
回事 / 58
51. 头痛伴喷射状呕吐，这是怎么回事 / 59
52. 慢性头痛还抽筋，与食用“米猪肉”有
关吗 / 60
53. 药物会引发头痛吗 / 61



三、如何正确判断头痛的程度和性质 / 63

1. 头痛是脑子在痛吗，哪些部位的疼痛称为头
痛 / 63
2. 头痛的原因复杂吗，通常有哪些 / 64
3. 不同部位的头痛，都由哪些原因引起的 / 64
4. 第一次出现头痛该怎么办呢 / 65
5. 血糖过高过低也会头痛吗 / 66
6. 头痛呕吐并发热需上医院吗 / 66
7. 头痛与心脏病有关吗，怎么办 / 68
8. 发作短暂的头痛是癫痫吗，怎么确诊 / 68
9. 严重头痛、半身不遂需立即上医院吗 / 69
10. 轻度头痛伴半身不遂，也应立即上医院





喝 / 71

11. 剧烈的头痛伴颈部强硬，是怎么回事 / 71
12. 不可掉以轻心的老年头痛 / 72
13. 怎样的头痛要警惕颅内肿瘤 / 73

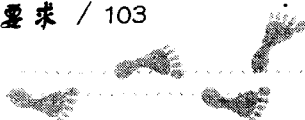
四、如何正确的服药和就医 / 74

1. 头痛怎么选用非处方中成药 / 74
2. 天麻治头痛效果好吗 / 75
3. 治疗头痛有哪些内服单验秘方 / 75
4. 紧张性头痛怎么治疗 / 76
5. 紧张性头痛能用中医治疗吗 / 77
6. 紧张性头痛如何用针灸治疗 / 78
7. 偏头痛的发作期治疗有哪些 / 78
8. 怎样用药物预防偏头痛发作 / 79
9. 如何治疗偏头痛持续状态 / 80
10. 维生素K能防治偏头痛吗 / 81
11. 妊娠妇女患偏头痛可以使用麦角胺吗 / 82
12. 如何正确使用麦角胺治疗偏头痛 / 82
13. 丛集性头痛发作时应如何快速阻止头痛 / 84
14. 丛集性头痛的预防性治疗有哪些 / 84
15. 鼻源性头痛怎样治疗 / 85
16. 眼源性头痛的治疗原则是什么 / 86
17. 颈性头痛的牵引疗法有效吗 / 86
18. 颈椎病性头痛可用针灸治疗吗 / 87
19. 颈性头痛可用局部封闭疗法吗 / 87





20. 颈椎病性头痛的中药常用方有哪些 / 88
21. 颈性头痛的手术治疗效果好吗 / 88
22. 枕神经痛的综合治疗方法有哪些 / 88
23. 治疗三叉神经痛可选用哪些药物 / 89
24. 三叉神经痛能用针灸治疗吗 / 90
25. 封闭疗法对三叉神经痛有效吗 / 90
26. 三叉神经痛可采用手术治疗吗 / 91
27. 什么是介入治疗三叉神经痛 / 91
28. 低颅压性头痛怎样治疗 / 92
29. 脑血栓形成的头痛应如何处理 / 93
30. 如何治疗脑栓塞后的头痛 / 94
31. 脑出血所致头痛应怎样治疗 / 95
32. 蛛网膜下腔出血的头痛应如何对付 / 96
33. 怎样治疗中毒性头痛 / 97
34. 头痛看病时要跟医生谈些什么情况, 才能帮助医生诊断 / 97
35. 到医院看头痛应找哪个科医生看病最好 / 98
36. 眼底检查能发现头痛原因吗 / 99
37. 脑电图检查能诊断什么病 / 100
38. 经颅多普勒超声 (TCD) 对哪种头痛有诊断价值 / 101
39. CT 检查是头痛惟一的诊断方法吗 / 101
40. 头痛时, 磁共振 (MRI) 检查是否比 CT 更准确 / 102
41. MRI 检查与 CT 检查有什么区别 / 102
42. 头痛行 MRI 检查前有何要求 / 103





- 43. CT增强扫描对诊断头痛有何意义 / 104
- 44. 为什么头痛病人要作腰穿检查, 安全吗 / 105
- 45. 有些头痛为什么要行脑血管造影 / 106
- 46. 放射性核素扫描对诊断头痛有何意义 / 106
- 47. 头痛屡治不愈, 应该选择哪些项目检查 / 107

五、怎样从生活上调整, 防治头痛的发生 / 108

- 1. 头痛能预防吗 / 108
- 2. 紧张性头痛的自助疗法 / 108
- 3. 偏头痛的预防关键是什么 / 109
- 4. 热水泡脚治头痛, 效果好吗 / 109
- 5. 喝杯浓茶能去头痛吗 / 110
- 6. 出游时头痛自我快速止痛法 / 110
- 7. 三叉神经痛能自我治疗吗 / 111
- 8. 梳头疗法对三叉神经痛有效吗 / 111
- 9. 老年人头痛可以不吃药吗 / 112
- 10. 如何防治更年期头痛的发生 / 112
- 11. 预防脑动脉硬化性头痛有哪些措施 / 113
- 12. 高血压性头痛应如何进行生活调理 / 115
- 13. 怎样预防血管神经性头痛 / 116
- 14. 正确的生活方式和生活习惯有助于防治偏头痛 / 116
- 15. 整洁而安静的环境有助于防治偏头痛 / 117
- 16. 暗示疗法治疗偏头痛有效吗 / 119



17. 穴位按摩对偏头痛发作有效吗 / 119
18. 控制哪些食物的摄入能预防偏头痛发作 / 120
19. 哪些健脾食疗方有助于防治偏头痛 / 120
20. 怎样用精神支持疗法治疗偏头痛 / 121
21. 饭后偏头痛，认真选食谱 / 121
22. 为什么食物疗法有助于防治偏头痛 / 123
23. 哪些行气活血食疗方有助于防治偏头痛 / 124
24. 什么是偏头痛的行为疗法 / 124
25. 为什么练气功有预防偏头痛的作用 / 125
26. 偏头痛患者应该注意天气变化 / 126
27. 紧张性头痛的自我治疗 / 127
28. 推拿疗法为什么对治疗头痛有一定疗效 / 127
29. 治疗头痛可采用哪些推拿手法 / 128
30. 颈椎病性头痛用推拿效果好吗 / 129
31. 眼源性头痛怎么预防 / 130
32. 鼻窦炎头痛的自我治疗 / 130
33. 失眠引起头痛的自我疗法 / 131
34. 如何预防过敏性头痛 / 131
35. 如何预防夏日头痛 / 132
36. 怎么预防新房头痛 / 133
37. 新车所致的头痛有办法预防吗 / 134
38. 警惕空调引起头痛 / 135
39. 预防电风扇所致头痛的有效方法有哪些 / 137
40. 怎样摆脱电脑性头痛 / 138
41. 怎样预防农药中毒引起的头痛 / 138
42. 如何预防不良姿势引起的头痛 / 139



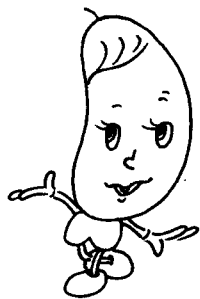


- 43. 怎样既能品尝冰淇淋，又能避免冰淇淋头痛发生 / 140
- 44. 高山性头痛能预防吗 / 141
- 45. 游泳性头痛能预防 / 142
- 46. 怎样预防戒酒时出现的头痛 / 142
- 47. 森田疗法的主要内容有哪些 / 143
- 48. 怎样用森田疗法治疗头痛 / 144





一、我为什么总头痛



1. 我为什么会经常头痛，发生了头痛该怎么办

每当我疲劳了，或者因为情绪的波动，如生气、烦躁、睡眠不足的时候，就会感到头部不舒服，有紧缩感，并出现跳痛、胀痛，这是为什么呢？

带着这个问题我咨询了医生，医生告诉我：疼痛是人们生活中常常遇到的事情，而头痛是最常见的一种，每个人在一生中至少有过一次头痛的经历。

头痛往往影响人们的日常生活、工作，有时带来许多不便。但头痛的原因是多方面的，它也许是功能性的，也就是说非疾病性的。但也可能是某种疾病的一种表现。

从医学角度来说，头痛发生的机制是比较复杂的，原因也是多方面的。因为，人的头部结构比较复杂，神经分布比较密集。

结构方面，比如说有头颅骨、颈椎骨，还有五官的分布。仅就大脑来说，在脑组织外面还有脑膜、脑室内的脑脊液、脑组织内的血管、颅骨外面的肌肉、皮肤等等。

而头部的神经分布更是密集，通常来说，头、面部





的神经有：三叉神经、舌咽神经、枕大神经、耳大神经等等，还有分布到眼睛、鼻子、耳朵、牙龈、咽喉等部位的神经，上述部位受到病变的影响都会引起头痛。

但是，临床上发生的头痛更多的是功能性的，就是由于精神、神经调节功能失常导致的头痛。

值得一提的是，有些人对疼痛的耐受性差，有的人耐受性强。因而头痛发生时的严重程度也就因人而异，同一个人的头痛也可因当时的身体和精神状况不同而有所不同。

由于引起头痛的原因是多方面的，其程度又跟个体的耐受性有关。因此，人们有必要了解有关头痛的基本知识。一旦发生头痛，就可以对头痛作出初步的判断，以便选择治疗措施。如果通过自身综合调节能使头痛减轻，那就是功能性的。如果经过自身综合调节还不能使头痛减轻或消失的，那就有可能是患上了某种疾病，这时就要到医院去作进一步的检查和治疗。

2. 紧张时总头痛，这是为什么

人们在工作、日常生活中难免遇到一些问题，如工作紧张压力大；学生面临考试；人际关系处理不好等等，这时就容易发生头痛。还有，那些长期以固定的姿势伏案工作的人群，如会计、文书、教师、裁缝工人等等，他们在日常工作之后，也会经常出现头痛。

这些头痛，其部位通常出现在头部两侧，后脑勺以及头顶部，或者整个头部，具体表现为钝痛、胀痛、麻木感、或紧箍感，有时会有戴上帽子的感觉，头痛呈长期性。

