



头痛

【合理用药与调养】

薛亮 蔡鸣◎主编



金盾出版社

头痛合理用药与调养

主 编

薛 亮 蔡 鸣

副主编

谢英彪 张淳理

编著者

代民涛 卢 岗 王金勇

陈泓静 虞丽相 宋 健

彭伟明 史兰碧 周晓慧

金 盾 出 版 社

内 容 提 要



本书简要介绍了头痛的定义、临床表现、病理、病因、基础检查、临床诊断及鉴别诊断等基础知识,重点介绍了头痛的药物治疗和预防措施,包括西药治疗、中成药治疗、中药方剂治疗及饮食调养等方法。其内容科学实用,集知识性、趣味性为一体,适合头痛患者及大众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

头痛合理用药与调养/薛亮,蔡鸣主编. —北京:金盾出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5082-9836-8

I. ①头… II. ①薛…②蔡… III. ①头痛—用药法②头痛—诊疗 IV. ①R741.041

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 280245 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京盛世双龙印刷有限公司

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.5 字数:175 千字

2015 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:26.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



头痛通常是指局限于眉毛和发际以上的头颅某部或全颅的疼痛和不适感。头痛是因为有致痛因子作用于颅痛觉敏感组织内的伤害感受器,再经痛觉传导通路至中枢神经系统进行分析、整合而产生的痛觉。头痛是一种信号,它可以是头颅内外组织结构对致痛因素的一种反应,也可以是许多全身性疾病的一个症状,头痛出现往往提示体内可能存在着某些器质性病变。

引起头痛的原因是多种多样的,由于头颅内外组织结构中的痛觉末梢(即痛觉感受器)受到某种物理的、化学的(包括某些生物化学的)或机械性刺激,产生异常的神经冲动,经感觉神经通过相应的神经传导通路,传至大脑而感知。对于各种刺激造成疼痛的强烈程度、人体对此的感受并做出的反应,是不尽相同的。也就是说,相同程度的刺激或程度相近的疼痛对有些人只觉得像被蚂蚁咬了一口一样,而对另一些人则可以表现为疼痛难忍。当然,头痛并不是一种单纯对各种疼痛刺激所产生的感觉,而是有许多因素参与的一种十分

复杂的组合。它包括严重的不适感、恐惧及反射活动、注意力及自主性等改变,并与精神因素有很大关系。

头痛本身纯属主观感觉,而无可供客观检测的、定量的标准。多种颅内疾病、颅外头部器官疾病、其他系统或全身性疾病,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,并以头痛为主诉而就医。早在 20 世纪 50 年代,就有人调查健康人群,发现 70% 以上的人经历过头痛,可见头痛还是很常见的。

由于头痛对身体健康的威胁和对日常生活质量的影响不容轻视,为此我们组织相关临床专家和药物学家共同编著了这本《头痛合理用药与调养》,重点介绍了头痛形成的原因,中西药物治疗及饮食调养。本书是头痛患者的枕边必备书,也是基层医务人员的良师益友。在编著本书过程中参考了大量的中外文献资料,限于篇幅未能一一注明,在此谨致衷心的感谢!同时祝愿每一位头痛患者开卷有益,从此摆脱头痛的烦扰!

作者



目 录

一、头痛的基础知识	1
1. 患者为什么要重视头痛	1
2. 头痛的病因有哪些	2
3. 头痛是如何分类的	3
4. 如何区别头痛的程度	4
5. 对疼痛敏感的头颅组织有哪些	6
6. 引起头痛的因素有哪些	8
7. 季节变化对头痛的发病有什么影响	9
8. 头痛时伴随的症状有什么意义	10
9. 发生头痛的速度为什么会不同	11
10. 头痛部位不同有什么重要性	12
11. 什么叫偏头痛	13
12. 什么是中毒性头痛	14
13. 什么是脑血管疾病引起的头痛	15
14. 什么是颞动脉炎性头痛	15
15. 什么是紧张性头痛	16
16. 什么是丛集性头痛	18
17. 什么是低颅压性头痛	20
18. 什么是癫痫性头痛	21
19. 什么是脑寄生虫病引起的头痛	22



20. 什么是三叉神经痛	23
21. 什么是蛛网膜下隙出血时头痛	24
22. 颅内血管畸形为什么会引起头痛	25
23. 颅内动脉瘤会引起头痛吗	26
24. 什么是缺血性脑卒中头痛	26
25. 脑动脉粥样硬化性头痛的发病机制是怎样的 ...	27
26. 枕神经痛与紧张性头痛有什么不同	28
27. 发热时为什么常常会有头痛	29
28. 儿童发作性头痛是怎么回事	30
29. 不伴有结构性病损的头痛有何临床表现	31
30. 伴发于头部创伤的头痛有何临床表现	32
31. 伴发于血管性疾病的头痛有何临床表现	33
32. 伴发于非血管性颅内疾病的头痛有何临床 表现	36
33. 全身感染性头痛有何临床表现	38
34. 伴发代谢疾病的头痛有何临床表现	38
35. 伴发头部器官疾病的头痛有何临床表现	39
36. 脑神经疼痛有何临床表现	41
37. 偏头痛有何临床表现	43
38. 偏头痛有哪些亚型	45
39. 怎样识别各种常见的头痛	46
40. 颜面部哪些疼痛应与头痛鉴别	49
二、头痛需要做哪些检查	52
1. 为什么头痛时要测量血压	52
2. 头痛患者可做哪些实验室检查	53





3. 为什么有些头痛患者要做 CT 和 MRI 检查	53
4. 头痛患者要做哪些神经系统检查	56
5. 医生检查眼底对头痛诊断有何意义	58
6. 哪些头痛患者需要做脑血管造影	58
7. 脑电图对头痛诊断有何意义	59
8. 诊断头痛为什么有时要做腰穿	60
9. 经颅多普勒超声检查对了解头痛的病因有哪些 帮助	61
三、头痛的防治	62
1. 头痛都是由疾病引起的吗	62
2. 遇到头痛为什么要先找病因	63
3. 发生剧烈头痛时怎么办	64
4. 头痛患者应注意改善环境	65
5. 生活中如何防治紧张性头痛	67
6. 为什么头痛患者要保证睡眠充足	68
7. 为什么头痛患者要适应季节变化	71
8. 为什么头痛患者要节制夜生活	73
9. 为什么头痛患者要注意性生活适度	74
10. 为什么突然头痛不是小事	76
11. 便秘和头痛没有关系吗	77
12. 头痛为什么不宜吸烟	78
13. 洗发为什么能缓解头痛	79
14. 沐浴为什么能缓解头痛	80
15. 如何缓解压力型头痛	81
16. 丛集性头痛患者如何起居养生	81



17. 生活中如何预防头痛	82
18. 哪些头痛需要去医院诊治	85
19. 如何预防偏头痛	88
20. 怎样预防耳源性和眼源性头痛	90
21. 如何预防紧张性头痛	91
22. 如何预防丛集性头痛和血管神经性头痛	92
23. 怎样预防非生产性毒物引起的中毒性头痛	92
24. 眼源性头痛的防治对策	94
25. 常坐办公室者如何预防头痛	95
26. 控制哪些食物的摄入能预防偏头痛发作	96
四、头痛的西药治疗	98
1. 如何治疗偏头痛	98
2. 如何治疗头面部疾病引起的头痛	100
3. 如何防治三叉神经痛	101
4. 怎样治疗丛集性头痛	102
5. 如何治疗紧张性头痛	103
6. 怎样治疗鼻源性头痛	105
7. 怎样治疗耳源性头痛	106
8. 如何治疗癫痫性头痛	107
9. 颈椎病引起的头痛如何治疗	108
10. 如何治疗脑血管病引起的头痛	109
11. 如何治疗由眼病引起的头痛	110
12. 如何治疗由牙病引起的头痛	111
13. 怎样治疗静脉窦血栓性头痛	112
14. 怎样治疗血管神经性头痛	113



15. 如何治疗高血压性头痛	114
16. 头痛患者如何选用非处方药	116
17. 头痛时常用的镇痛药有哪些	117
18. 头痛患者为什么要注意补充维生素	119
19. 治疗头痛药物种类及特点	120
20. 治头痛的药会引起慢性头痛吗	167
五、中医药治疗头痛	169
1. 中医是怎样认识头痛的	169
2. 中医如何给头痛分型	170
3. 颈椎病引起头痛的中医治疗	172
4. 紧张性头痛的中医治疗	173
5. 血管神经性头痛的中医治疗	175
6. 高血压性头痛的中医治疗	176
7. 低血压性头痛的中医治疗	178
8. 近视引起头痛的中医治疗	180
9. 青光眼引起头痛的中医治疗	181
10. 急性鼻炎引起头痛的中医治疗	182
11. 慢性鼻炎引起头痛的中医治疗	183
12. 牙病引起头痛的中医治疗	184
13. 耳部疾病引起头痛的中医治疗	186
14. 哪些中药汤剂可以治头痛	187
15. 治疗头痛的中成药	189
16. 治疗头痛单验秘方	218
17. 如何药熨治疗头痛	219
18. 如何敷贴治疗头痛	222



19. 如何熏蒸治疗头痛	224
20. 如何药浴治疗头痛	225
21. 足浴如何治疗头痛	227
22. 如何用药枕治疗头痛	228
23. 怎样用鼻疗法治头痛	229
六、头痛患者的饮食调养	231
1. 易引起头痛的食品及化学物质有哪些	231
2. 头痛为什么不宜饮酒	233
3. 为什么头痛患者要合理搭配膳食	234
4. 防治头痛作用较好的谷物有哪些	235
5. 防治头痛作用较好的肉食有哪些	237
6. 防治头痛作用较好的水果有哪些	239
7. 防治头痛作用较好的干果有哪些	241
8. 防治头痛作用较好的食用菌有哪些	243
9. 防治头痛作用较好的叶类蔬菜有哪些	245
10. 头痛患者可选用什么样的茶饮	246
11. 头痛患者可选用什么样的主食	247
12. 头痛患者可选用什么样的小吃	249
13. 头痛患者可选用什么样的菜肴	251
14. 头痛患者可选用什么样的汤羹	254
15. 防治头痛作用较好的其他食品	256
16. 头痛患者为什么要注意对症食疗	258
17. 头痛患者有什么饮食宜忌	259



一、头痛的基础知识

1. 患者为什么要重视头痛

头痛不是一种单独的疾病,而是临床常见的症状,通常将局限于头颅上半部,包括眉弓、耳轮上缘和枕外隆凸连线以上部位的疼痛统称头痛。头痛病因繁多,神经痛、颅内感染、颅内占位病变、脑血管疾病、颅外头面部疾病,以及全身疾病如急性感染、中毒等均可导致头痛。发病年龄常见于青年、中年和老年。

许多疾病都可引起头痛。由各种产生疼痛的刺激因素如物理的、化学的、机械的因素产生的刺激,可以作用到广泛分布在皮肤、黏膜、肌肉、关节、血管、硬脑膜等处神经末梢的痛觉感受器,由此而产生的冲动沿着脑神经、颈神经等传入神经纤维到达大脑皮质的特定区域,由大脑皮质经过综合分析以后产生疼痛的感觉。头痛往往伴有一定的情感反应,其反应的程度个体之间差异较大。头痛是伤害性刺激作用于机体所产生的主观感受,其疼痛部位位于从眉棱部位至颈枕之间。引起头痛的原因是多种多样的,头痛可



以是急性全身性感染或者颅内感染、颅内肿瘤、头部外伤、严重高血压、脑出血、蛛网膜下隙出血、严重的脑缺血、脑缺氧,以及眼、耳、鼻、鼻旁窦(副鼻窦)、口腔、牙齿、咽喉等许多疾病的常见症状。但大部分的患者所患的只是些肌紧张性头痛、血管性头痛或未能发现器质性病因的头痛。

人的头包括头部和面部两个部分,因此整个头面部发生的疼痛都可以叫作头痛,因为对头痛患者来说,从眉毛向上到头的后枕部区域内发生的头痛与面部发生的疼痛往往同时存在,不易截然分开。由于引起头痛的原因十分复杂,头痛发作的形式也是多种多样的,有时,头痛症状可以是某种疾病的主要特征或危险信号,而有时则可能是某些疾病的并发症。在许多时候,头痛可与全身疾病有关,可以说,从普通的伤风感冒到颅内外各种疾病,包括如脑卒中、脑肿瘤等严重疾病均可以引发头痛。所以,对头痛必须予以足够的重视。

2. 头痛的病因有哪些

引起头痛的病因众多,大致可分为原发性和继发性两类。前者不能归因于某一确切病因,也可称为特发性头痛,常见的如偏头痛、紧张性头痛。后者病因可涉及各种颅内病变如脑血管疾病、颅内感染、颅脑外伤,全身性疾病如发热、内环境紊乱,以及滥用精神活性药物等。

(1)感染:颅内感染或身体其他系统急性感染引起的发





热性疾病。常引发头痛的颅内感染如脑膜炎、脑膜脑炎、脑炎、脑脓肿、颅内寄生虫感染(如囊虫、包虫)等;急性感染如流行性感、肺炎等疾病。

(2)血管病变:蛛网膜下隙出血、脑出血、脑血栓形成、脑栓塞、高血压脑病、脑供血不足、脑血管畸形等。

(3)占位性病变:颅脑肿瘤、颅内转移癌、炎性脱髓鞘假瘤等引起颅内压增高引发的头痛。

(4)头面、颈部神经病变:头面部支配神经痛如三叉神经、舌咽神经及枕神经痛。头面五官科疾病如眼、耳、鼻和牙疾病所致的头痛。颈椎病及其他颈部疾病引发头颈部疼痛。

(5)全身系统性疾病:高血压病、贫血、肺性脑病、中暑等引起头痛。

(6)颅脑外伤:如脑震荡、脑挫伤、硬膜下血肿、颅内血肿、脑外伤后遗症。

(7)毒物及药物中毒:如酒精、一氧化碳、有机磷、药物(如颠茄、水杨酸类)等中毒。

(8)内环境紊乱及精神因素:月经期及绝经期头痛。神经症躯体化障碍及癔症性头痛。

(9)其他:如偏头痛、丛集性头痛(组胺性头痛)、头痛型癫痫。

3. 头痛是如何分类的

(1)临床上根据头痛的起病方式可分为:①急性起病的



头痛。常见如蛛网膜下隙出血和其他脑血管疾病、脑膜炎或脑炎等。②亚急性起病的头痛。如颞动脉炎、颅内肿瘤等。③慢性起病的头痛。如偏头痛、紧张性头痛、丛集性头痛、药物依赖性头痛等。

(2)根据头痛发生病因可分为：①原发性头痛，包括偏头痛、紧张性头痛、丛集性头痛等。②继发性头痛，包括头颈部外伤、颅颈部血管性因素、颅内非血管性疾病、感染、药物戒断、精神性因素等多种原因所致的头痛。③脑神经痛、中枢性和原发性面痛，以及其他颜面部结构病变所致头痛及其他类型头痛。

4. 如何区别头痛的程度

头痛是一种症状，引起头痛的病因各种各样，头痛的性质也各不相同，它的发作形式、持续时间也有所不同。但是在对头痛程度的描述中，根据每一个人对疼痛忍受性的不同，在本人对头痛的描述中往往不能很正确地说清楚头痛的程度。有人专门为此制订了一个头痛的评分标准：①1分：轻度头痛，不伴恶心、呕吐，不影响日常生活，对一般的镇痛药有效。②2分：中度头痛，伴恶心、呕吐，可影响日常生活，需用麦角胺类药物或更强的镇痛药方能奏效。③3分：重度头痛，头痛剧烈，伴恶心、呕吐，头痛的发作使患者难以忍受，并且严重影响日常生活。

头痛单位指数(HUI) = 合计头痛评分 / 观察总天数。



由于头痛程度通常受病变存在部位、颅内外痛觉敏感组织受侵害状况、每个人对疼痛所产生的个体反应的差异或受许多因素影响,所以头痛程度并不一定能正确反映疾病的轻重。也可以说,头痛的严重程度不一定和引起头痛原发病的严重程度相一致。但是,了解各种头痛程度的强弱,对进一步了解引起头痛的原因还是有一定帮助的。

按头痛程度的强弱情况可以分3种:①剧烈头痛多见于三叉神经痛、偏头痛、丛集性头痛、蛛网膜下隙出血、颞动脉炎等。②中等程度头痛常见于脑肿瘤、慢性炎症引起的头痛等。③轻度或轻度到中度头痛的有眼源性、鼻源性、齿源性、脑外伤后头痛等。

头痛的程度与引起头痛的疾病的严重性并不一定呈平行关系。因为有许多功能性的头痛,如神经症引起的头痛可以在患者自我感觉中表现得十分剧烈,而一些十分严重的疾病如脑肿瘤在开始时往往没有头痛或只有轻微的头痛,等到头痛十分剧烈时往往表示肿瘤已比较大,引起颅内压升高比较明显了。因此,不能因为仅有轻微头痛而不把它当成一回事。但是,对头痛的过分关注有时也不一定有必要,有一些功能性头痛患者常常因为头痛而到处求医,做各种各样的检查,做了脑电图不放心,做CT以后还是不放心,再做共振检查(MRI)仍觉不放心。其实,这类患者应当接受心理治疗。



5. 对疼痛敏感的头部的组织有哪些

头痛与机体其他部位疼痛的发生过程一样,多数都是由于致痛因子(物理性或化学性的)作用于头部疼痛敏感组织内的感受器,经痛觉传导通路至中枢神经系统进行分析、整合而产生痛觉。当然,心因性精神因素所致头痛纯属于患者的主观体验。头部对疼痛敏感的组织有以下几部分。

(1) 颅外部分: 颅外的各种结构如头皮、皮下组织、肌肉、帽状腱膜、骨膜,以及血管、肌肉和末梢神经等,对疼痛均较敏感。其中主要结构如下。

① 颅外动脉。颅外动脉对各种理化因子的刺激而产生的疼痛为最常见。头面部动脉分布非常丰富,前额部有来源于颈内动脉的额动脉和眶上动脉。颞部和枕部有来源于颈外动脉的颞浅动脉、耳后动脉及枕动脉。各种原因致使血管内腔扩张,管壁牵拉、扭转等都产生明显头痛,其中颞浅动脉、耳后动脉及枕动脉最为敏感。颅外静脉与同名动脉伴行,但对痛觉较迟钝。

② 颅外肌肉。颅外的头颈部肌肉持续性地收缩和血流受阻,引起各种代谢产物堆积、释放出“致痛因子”而产生头痛,如紧张性头痛。经常造成头痛的肌肉有:位于头部两侧颞窝内的颞肌,位于颈部深层的头半棘肌、头最长肌、颈最长肌、颈肋肋肌及枕下肌群;其次,还有颈部中层的头夹肌和颈夹肌,浅层的斜方肌、肩胛提肌和菱形肌等。