

生活健康系列丛书

最新

图解

头痛

疾病在穴道上表现，健康疗法是经济、方便、易学、



风池
翳风
太阳
率谷
头维
百会



风池
翳风
太阳
率谷
头维
百会

健康疗法

周志杰 冯乃生 编著



陕西科学技术出版社

家庭医生！

生活健康系列丛书

图解头痛健康疗法

周志杰 冯力生 编著

陕西科学技术出版社

(陕)新登字 002 号

生活健康系列丛书
图解头痛健康疗法

丛书策划: 邹 笛
编 著: 周志杰 冯力生
责任编辑: 张之明
摄 影: 秦 岭 宋 平
装帧设计: 笛 子 郑继红
版式设计: 李军卫

出版发行: 陕西科学技术出版社
经 销: 新华书店
印 刷: 西影彩印公司
版 次: 1997 年 1 月第 1 版 第 1 次印刷
开 本: 787×1092 毫米 1/32
印 张: 6.5
印 数: 1—8000
定 价: 7.80 元(软精)
ISBN7-5369-2636-7/R·640

版权所有 翻印必究

目 录

头痛的原因与观察

头痛的多种因素.....	(3)
脑部结构与头痛的关系.....	(5)
不同部位的头痛.....	(9)
各种性质和程度的头痛	(12)
身体牵动的头痛和疼痛会改变的头痛	(14)
有伴随症状的头痛	(17)
恶心·呕吐·目眩·耳鸣等症状	(20)
头痛的潜在因素	(23)
女性特有的头痛	(26)

不可在家中治疗的头痛和处理方法

髓膜刺激症引起的头痛	(31)
头盖内压亢进引起的头痛	(33)
其他危险疾病引起的头痛	(36)

头痛的治疗要领

感冒·流行性感胃所引起的头痛	(41)
抽痛性的偏头痛	(44)
紧张性头痛	(47)
高血压引起的头痛	(50)
三叉神经痛所引起的头痛	(53)
颈部异常所引起的头痛	(56)
眼部异常所引起的头痛	(59)

鼻部疾病引起的头痛	(62)
耳疾引起的头痛	(65)
宿醉性头痛	(68)

有效的家庭疗法

冷敷法—伴随发烧的头痛	(73)
冷敷法—身体局部不适引起的头痛	(75)
冷敷法—后头部及偏头部疼痛时	(78)
温热疗法—热毛巾及热袋的用法	(81)
温热疗法—吹风机的用法	(84)
温热疗法—足浴法	(87)
指压疗法	(90)
揉捻治疗法(Ⅰ)	(93)
揉捻治疗法(Ⅱ)	(96)
指压与揉捻的治疗法—整个头部疼痛时	(98)
指压与揉捻的治疗法—偏头部疼痛时	(101)
指压与揉捻的治疗法—头前部疼痛时	(104)
指压与揉捻的治疗法—头后部疼痛时	(107)
指压与揉捻的治疗法—脸部疼痛时	(110)
牙签刺激法	(113)
温灸治疗法—艾绒的用法	(115)
温灸治疗法—香烟用法	(118)
温灸治疗法—温灸器的用法	(121)
运动疗法—颈部与肩膀的弛缓体操	(123)
运动疗法—踩竹运动	(125)
运动疗法—倒立	(127)
运动疗法—游泳	(129)

中药疗法	(132)
家庭疗法的应用	
老花眼	(139)
假性近视	(141)
初期白内障	(144)
减轻色盲	(146)
睑腺炎	(148)
耳鸣	(150)
鼻蓄脓	(152)
鼻内脓疮疳	(154)
喉咙痛、鼻塞	(156)
口腔炎	(158)
扁桃腺疼痛	(160)

头痛的原因与观察

头痛的原因与观察

头痛的多种因素

人们都有过头痛的经历,它的确也是极普遍的症状之一,因此许多人会轻视地认为“只不过是头痛……”。其实,从简单的小毛病到非常危险的多种疾病,都会有头痛的现象,故千万不能等闲视之。

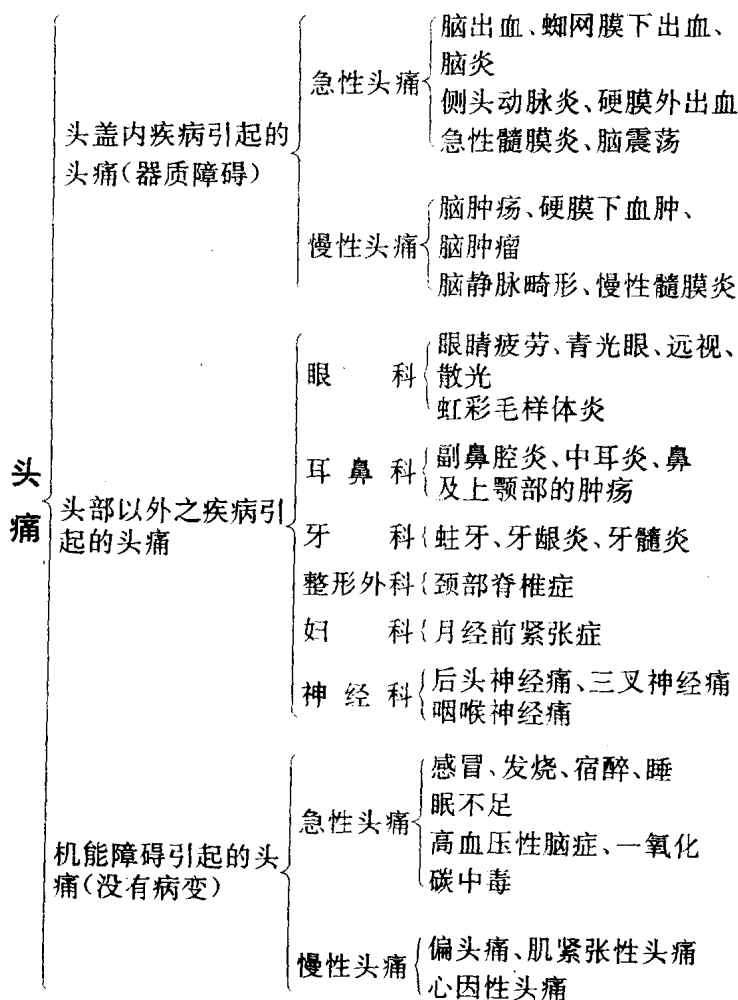
头痛的部位、持续的时间及性质等,都可能因人而异;再加上心理及精神方面的因素,头痛还真是种非常复杂的疾病。

关于头痛的起因,迄今的不明点甚多,亦无准确的说法,一般都认为是头盖内外痛觉的感受部位,接受刺激讯号,再传达到大脑,进而送达皮质,并感觉到痛。

头痛的原因可分为三大类:①头盖骨内的疾病。②头部以外的疾病。③没有病变,只是一时的或慢性的机能障碍。头内的疾病,是脑出血、蛛网膜下出血、脑肿疡等,脑器质性的疾病;而头部以外的疾病,是靠近头部的眼、耳、鼻、齿及颈部等处的病变与异常,尚有感冒、中毒、心因性头痛等,合计起来的确不少。

将头痛的主要原因,整理如次页,至于急性与慢性的分

类,可以按照时间的长短,或是以急性与慢性的阶段来辨别。



脑部结构与头痛的关系

脑(脑实质)没有疼痛感

提到头痛,很容易令人联想到,疼痛的是不是脑本身(脑实质)呢?其实,脑的本身是没有感觉疼痛的组织。可以感觉疼痛的头内组织,有头盖内的血管(脑实质内的动脉、硬膜的动脉、大静脉及静脉洞等)、硬膜脑底部的一部分及有痛觉组织的脑神经和上部颈神经等,这些都是造成头痛的因素。

脑实质和软膜、蛛网膜、硬膜中,除了脑底部之外,其他复盖在脑表面的部分、脑室上衣、脉络业、头盖骨等,皆无感觉疼痛的组织,会有疼痛刺激的部位,是脑外侧的头皮和肌肉部分、动静脉(血管)、脑神经等。

如此,脑内疾病的脑出血和脑肿疡等,在脑内应不会有疼痛,那么为何有头痛的现象呢?

不仅是头痛,其他一切的疼痛,都是由身体各部位的疼痛感应器,接收刺激,然后在神经内转换成“神经传导”的讯号,传达到脑的中枢,这时接受刺激部位的细胞,才会感到疼痛。感觉疼痛的部位,一定要有知觉神经的末端。脑实质并无知觉神经的末端受容器,故只能处理传送来的讯息。

而这种讯息的传达法,以下将加以说明。

头痛的传导路与放散部位

一般是以小脑幕(大脑和小脑之间的硬膜,在小脑上方,形状好像撑开的帐棚。)为分界,把脑分成上下两部分,由上部组织传来的疼痛,会向前头部、侧头部、头顶部发散。

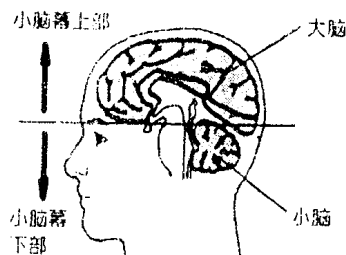
由下部组织传来的疼痛,是由喉咽神经、迷走神经和上部颈神经根(第1~3颈神经),发散到后头部和颈部。

小脑幕上部,分布着三叉神经第一枝的末端感应器,因此疼痛由三叉神经来传达,而三叉神经的痛觉纤维,在脊髓内就成束的,沿脊髓路向下伸展到第2颈神经,在那与面部神经、舌咽神经、迷走神经延伸来的痛觉纤维,合在一起向下伸展。

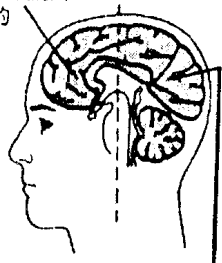
另一方面,第1~3颈神经的后根纤维,分别在脊髓核中交叉,从脑干向上延伸到视床的后内侧核,而上颈部的疼痛就向头部放散。

小脑幕下部的疼痛,是由第1~3颈神经,传到后头部。

综合上述的说明可以得知,小脑幕上的疼痛,是传到耳线的前方部位(前头部);而小脑幕下的疼痛,则容易传到后头部。但三叉神经与颈神经彼



前头部疼痛是由小脑幕上部的疾病所引发的



后头部疼痛是由小脑幕下部的疾病所引发的

此有连络,所以双方有时会彼此发生疼痛的影响。

头痛的分类

头痛的分类法,可以由是否为危险头痛、有无担心的必要、引起头痛的原因……等,来作为分类的方法。在这里就先介绍,美国NIH特别委员会,所提倡的分类法。

(1)偏头痛型血管性头痛

① 典型的偏头痛 也称为“古典型”。这种血管性头痛,会有暂时的视觉性、运动性与其他感觉性等明显的前兆。

② 普通型偏头痛 这是没有明显前兆的血管性头痛。疼痛的位置并不固定,不像群发性偏头痛常发生同一边。

③ 群发性偏头痛 这种血管性头痛,经常发生于同一边的头部。疼痛时间短,但发作的次数频繁而集中,通常伴随着脸部潮红、发汗、鼻塞、流泪等症状。

④ 半身麻痹性偏头痛及眼肌麻痹性偏头痛 他们的特征是,头痛的发作中及发作后,感觉与运动症状仍会持续。

⑤ 下半部偏头痛 原则上,头痛的中心在脸的下半部。

(2)肌收缩性头痛——又称为“肌紧张性”头痛,会因一般日常生活的影响而出现,也称之为紧张性、心因性、神经性的头痛。

(3)混合性头痛——这是血管性与肌收缩性的综合性头痛。在发作的时候,有偏头痛和肌收缩性头痛,合并而形成的现

象。

- (4) **鼻血管运动反应性头痛**——是由鼻、副鼻腔的淤血和浮肿所引起的,与感染和过敏无关。
- (5) **妄想、转换式疑病等精神性头痛**——又称为心因性头痛。
- (6) **非偏头痛型血管性头痛**——头部动脉非因反复性的扩张,而引起的头痛。
- (7) **牵引性头痛**——头盖内的血管,被肿疡与血肿牵引,而发生这种头痛。
- (8) **头部炎症引起的头痛**——很容易辨认这类头痛,通常由非反复性的炎症引起,如髓膜炎、蛛网膜下出血、头盖外的动脉炎等。
- (9) **眼疾引起的头痛**——是因为眼球内压亢进、眼肌收缩过度、外伤或炎症刺激,而形成头痛。
- (10) **耳疾引起的头痛**——即耳朵外伤、肿瘤、炎症,所引起的头痛。
- (11) **鼻或副鼻腔引起的头痛**——引发头痛的因素,为外伤肿瘤或过敏性鼻炎等疾病。
- (12) **牙病引起的头痛**——由蛀牙、外伤、肿瘤、炎症等,所引发的头疼。
- (13) **头部及颈部异常所引起的头痛**——由头颈部的疾病,所引发之头痛。
- (14) **头部神经炎**——是由外伤、肿瘤或炎症的头部神经炎,而造成的头痛。
- (15) **头部神经痛**——会伴随三叉神经与喉咽神经,所引起如电击般疼痛的头痛。

不同部位的头痛

头痛,常有各式各样的伴随症状(同时出现的症状)。在此,我们可以从头痛的部位与伴随症状,来判断可能罹患的疾病,并将分门别类的列举如下。同时也要将其他的合并症状,作为判断的依据之一。

前头部的疼痛

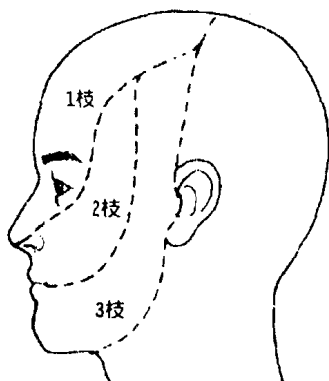
- 不仅是前头部痛,并伴随鼻塞及鼻部的蚀痛——过敏性鼻炎。
- 从眉毛之间到前头,经常有重的感觉,而且鼻涕多——慢性副鼻腔炎。
- 由眉眼上方至侧头部的痛——肌收缩性头痛和青光眼
- 从眼角到上方或侧头部的痛——眼睛疲劳。
- 在头(脸部)的一边,重复地发生剧痛——三叉神经痛、舌咽神经痛。

后头部的疼痛

- 在紧张的工作后,后头部和侧头部会痛,放松时就不会痛——肌收缩性头痛。
- 后头部经常有跳动般的隐隐作痛,整个头部有沉重的感觉

——高血压。

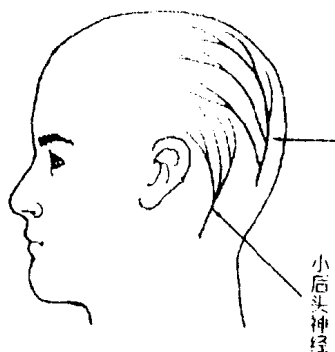
- 仅在后头部有剧烈的头痛——后脑神经痛。
- 从后颈部到后头部，有一闪而过的疼痛发生——颈部的损伤、跌打症（颈椎挫伤）。



三叉神经的分布部位
(前头部 脸部疼痛)

偏头部的疼痛

- 发作时，偏头部会有脉动性的疼痛，头好像被箍紧般的疼痛——偏头痛。
- 在头部表面（浅的地方），感觉头的一侧，有尖锐性的刺痛——神经痛性头痛。
- 有脸色潮红、发汗、鼻塞、流泪等伴随症，疼痛经常发生在头部的同一侧——群发性头痛。
- 年纪较大者，头部侧面偶尔有一闪而过的隐隐作痛，太阳穴附近有硬块，压下去会非常的痛——侧头动脉炎。
- 头部有压迫感，太阳穴附近会疼痛——精神官能引起的头痛。



后头神经
沿脊神经的线路痛
小后头神经

头部神经分布在皮肤的部位

头部神经分布在皮肤的部位

