

常 见 病 家 庭 微 型 手 册

头 痛

TOU

TONG

何 娅 苏清华 王晓峰 编



〔中 国〕陕西科学技术出版社
〔新加坡〕新 亚 出 版 社

前·言

头痛是临床上常见症状之一,它不仅涉及到神经科、内科,也涉及到外科、眼科、耳鼻、咽喉科等。不论是西方医学还是祖国医学,对头痛都做了大量的研究工作,也取得了很大成绩,关于头痛也有专门期刊和专著出版。本书为科普性读物,旨在使广大群众对头痛的一般知识有所了解,从病因、诱因、分类、临床表现、中西医治疗及康复护理等方面进行阐述,也反映了近年来一些新观点、新技术。做到通俗易懂,一目了然,尽量避免专业术语。通过阅读本书,期望广大群众运用所掌握的知识,对疾病作出初步判断及简单处理,也希望此书对长期被头痛困扰的朋友有所帮助。做到自我保健、自我防治,提高整个民族的健康水平。

由于作者水平有限,加之编写时间仓促,书中难免会出现缺点、错误,恳求广大读者及时批评指正,本人不胜感激。

编 者

1998 年 4 月

目 · 录

第一章 总论	(1)
第一节 头痛的一般知识	(1)
一、头痛的概念	(1)
二、头痛的解剖学和生理学基础	(1)
三、头痛产生的机理	(3)
四、头痛的病因	(6)
五、头痛的诱发和加重因素	(10)
六、头痛的分类	(12)
七、头痛的转归和预后	(20)
第二节 头痛的诊断	(21)
一、临床表现	(21)
二、体格检查	(23)
三、实验室检查	(28)
第二章 各论	(38)
第一节 偏头痛	(38)
一、偏头痛发作的诱发因素	(38)
二、偏头痛的发病机理	(39)
三、偏头痛的临床发现	(39)
四、偏头痛诊断	(41)

2 头 痛

五、偏头痛治疗	(42)
第二节 丛集性头痛	(44)
一、发病机理	(44)
二、临床表现	(44)
三、诊断与鉴别诊断	(45)
四、治疗	(45)
第三节 肌收缩性头痛	(47)
一、发病机理	(47)
二、临床表现	(47)
三、治疗	(48)
第四节 头面部神经痛	(49)
一、三叉神经痛	(49)
二、枕神经痛	(52)
第五节 急性脑血管疾病引起的头痛	(53)
一、急性脑出血	(54)
二、急性蛛网膜下腔出血	(58)
三、缺血性脑血管病	(60)
第六节 脑动脉硬化	(69)
第七节 颅内感染性疾病引起的头痛	(71)
一、虫媒病毒脑炎	(72)
二、单纯疱疹病毒性脑炎	(74)
三、化脓性脑膜炎	(76)
四、结核性脑膜炎	(77)
五、脑蛛网膜炎	(79)
六、脑脓肿	(80)

第八节	颅内肿瘤引起的头痛	(81)
第九节	脑囊虫病引起的头痛	(84)
第十节	颅脑外伤性头痛	(86)
一、	脑震荡和脑挫裂伤	(86)
二、	颅内血肿	(87)
三、	脑损伤后综合征	(88)
第十一节	头痛性癫痫和癫痫后头痛	(88)
第十二节	高颅压性头痛	(90)
一、	高颅压性头痛	(90)
二、	良性颅压增高性头痛	(92)
第十三节	低颅压综合征引起的头痛	(93)
第十四节	全身系统性疾病引起的头痛	(94)
一、	高血压性头痛	(94)
二、	高血压脑病引起的头痛	(96)
三、	急性感染性疾病引起的头痛	(97)
四、	呼吸系统疾病引起的头痛	(97)
五、	血液系统疾病引起的头痛	(98)
六、	代谢性疾病引起的头痛	(98)
七、	泌尿系统疾病引起的头痛	(99)
八、	急慢性中毒引起的头痛	(99)
第十五节	颈椎病所致头痛	(101)
第十六节	耳源性头痛	(102)
一、	急性化脓性中耳炎	(102)
二、	慢性化脓性中耳炎	(103)

4 头 痛

三、外耳道疖	(104)
第十七节 鼻源性头痛	(105)
一、鼻窦炎	(105)
二、鼻咽癌	(107)
第十八节 眼源性头痛	(107)
一、屈光不正	(108)
二、青光眼	(109)
三、视神经炎	(109)
第十九节 颞动脉炎	(110)
第三章 头痛的中医药治疗	(112)
第一节 头痛的中药治疗	(112)
一、外感头痛	(112)
二、内伤头痛	(115)
第二节 头痛的针灸治疗	(119)
一、外感头痛	(119)
二、内伤头痛	(120)
三、以头痛部位的经络循行进行循经配穴	(121)
第三节 头痛的耳针疗法	(122)
第四节 头痛的推拿按摩	(122)
一、风寒头痛	(122)
二、风热头痛	(122)
三、暑湿头痛	(123)
四、肝阳头痛	(123)
五、痰浊头痛	(123)

六、血虚头痛	(123)
七、肾虚头痛	(123)
八、瘀血头痛	(124)
第四章 头痛的预防和康复	(125)
第一节 生活调养	(125)
一、保持愉快的心情	(125)
二、培养正确的有规律的生活习惯	(127)
第二节 饮食宜忌	(128)
一、保证合理的营养供给	(128)
二、头痛患者饮食宜忌	(129)
三、头痛的食疗	(130)
第三节 功能锻炼	(131)
第五章 求医问药指南	(133)

第一章 总 论

第一节 头痛的一般知识

一、头痛的概念

头痛是一个常见的临床症状。一般泛指头颅上半部,即眉毛以上至枕下部为止这一范围内的疼痛。中医学认为,头痛病作为一个独立的疾病而属于中医内科杂病范畴。它是指以头痛做为其主要症状的一类疾病的总称。而疾病过程中头痛作为伴随症状者,不属于头痛病,而称之为头痛症。头痛作为一个临床自觉症状,可以出现于多种急、慢性疾病之中。如内科、外科、神经科、精神科、五官科等。而内科中常见于感染性疾病、高血压病、颅内血管性疾病等。

二、头痛的解剖学和生理学基础

(一)头痛的解剖学基础

头痛是由于致痛因子作用于头颅对疼痛敏感的组织,经痛觉传导通路至中枢神经系统,产生痛觉。那么,头颅部有哪些组织对疼痛敏感,又有哪些神经

2 头 痛

传导痛觉呢？大家知道，头颅部解剖结构很复杂，但并不是所有结构均对疼痛敏感，对疼痛敏感的颅内外结构概括如下：

1. 颅外结构

(1) 头皮与面部的表皮和动脉：前额部有眶上动脉和滑车上动脉；颞部有颞浅动脉；枕部有枕动脉和耳后动脉。

(2) 头面部和颈部肌肉：如颞肌、斜方肌、肩胛提肌、菱形肌等。

(3) 颅外的神经末梢：主要有滑车上神经、眶上神经、耳颞神经、枕大神经、枕小神经和耳大神经。

(4) 颅骨骨膜：头顶部骨膜几乎无痛感，颅底部骨膜对疼痛敏感。

(5) 外耳和中耳。

(6) 牙齿。

2. 颅内结构

(1) 静脉窦以及相关的脑皮质静脉：主要静脉窦有海绵窦、横窦、直窦、岩上窦及岩下窦。脑部主要静脉分为深浅两组。浅静脉有大脑上静脉、大脑中静脉和大脑下静脉。深静脉主要有大脑大静脉。

(2) 颅底动脉环及其与动脉环连接的脑动脉的近端部分。动脉环由椎—基底动脉、大脑后动脉、大脑中动脉、大脑前动脉及前、后交通动脉构成。硬脑膜动脉对疼痛也敏感。

(3) 硬脑膜，尤其是颅底部的硬脑膜。脑表面覆

盖有三层被膜,从外向内依次为硬脑膜、蛛网膜和软脑膜,硬脑膜位于最外面,厚而坚韧,由二层构成,兼有脑膜和颅骨骨膜的作用,对大脑起保护作用。

(4)颅神经:主要有三叉神经、舌咽神经和迷走神经。三叉神经分为额支、上颌支和下颌支。额颞部疼痛由三叉神经额支传导;颅后窝结构引起的疼痛由舌咽、迷走和上三对颈神经传导。

(5)颈_{1~3}脊神经分支。

颅骨、大部分软脑膜、脑实质、脑室、室管膜和脉络丛均没有疼痛感觉。

(二)生化基础

近年来有关头痛的生化因素受到重视,研究发现:血浆中 5-羟色胺(5-HT)几乎都存在于血小板中,精神紧张、饥饿或进食含酪胺的食物、饮酒等,均可引起血小板聚集增强,释放 5-HT,引起血管收缩,出现偏头痛先兆症状;之后,血小板聚集性降低,血浆中 5-HT 含量下降,血管扩张,出现头痛症状。另外,儿茶酚胺,缓激肽和前列腺素在偏头痛发作中也有一定的作用。

三、头痛产生的机理

1. 头痛是一个常见的临床症状,引起的原因很复杂,产生头痛的机理也不尽相同。前面叙述的对疼痛敏感的结构,发生下列变化时就产生头痛:

(1)脑膜受到刺激 当颅内有炎症存在时,炎症

4 头 痛

渗出物刺激脑膜,或一些出血性疾病的血液刺激脑膜产生头痛。

(2)颅内血管扩张 如偏头痛时,血浆中 5-HT 含量降低引起血管扩张。颅内、外急慢性感染时,病原体的毒素引起脑血管扩张。服用血管扩张剂如钙离子拮抗剂、硝酸酯制剂引起头痛就是一个很好的实例。

(3)颅内血管受到牵拉、扭曲或移位 颅内占位性病变如肿瘤、血肿,牵拉或挤压血管;脑膜炎、脑实质急性炎症、中毒性脑病引起急性脑水肿出现颅内压增高,牵拉血管产生头痛;腰椎穿刺后,因放出脑脊液量过多或脑脊液从穿刺孔外漏引起颅内压降低,脑膜和血管组织被牵拉、移位出现头痛。

(4)神经受压迫、刺激 颅神经、颈神经因炎症或邻近组织、器官肿瘤侵犯神经产生头痛。

(5)头颈部肌肉异常收缩

由于长期头颈部不正确姿势,紧张的脑力活动或颈部疾病引起的反射性头颈部肌肉持续收缩,甚至痉挛,引起头颈部疼痛。

(6)头部其他器官疾病引起牵涉性头痛 如眼、耳、鼻及口腔疼痛扩散到头部。

(7)精神因素 由于精神紧张、情绪不稳引起头痛。

2. 祖国医学认为,头为“诸阳之会”、“清阳之府”,又为髓海所在,凡五脏精华之血,六腑清阳之

气，皆上注于头。故凡六淫之邪外侵，循经上犯巅顶、邪气稽留、阻抑清阳，即发头痛。另或由内伤七情，导致脏腑功能失调，气血逆乱瘀阻经络，脑失所养均可发生头痛。

(1)外感头痛 多因起居不慎，坐卧当风，感受风、寒、湿、热等外邪，而以风邪为重。外邪自体表侵入人体，沿经络上行，犯巅顶，清阳之气受阻，气血凝滞不通，阻遏络道，“不通则痛”故而发为头痛。此即为故人所谓之“伤于风者，上先受之”，“巅高之上，惟风可到”。又因为风邪为其他外邪致病之先导，即“风为百病之长”，故感受风邪时多挟以时令之气而发病。若风挟寒邪，寒凝血滞，阻遏脉络，血郁于内而发为头痛。若风挟湿邪，蒙蔽清窍，清阳不升而发头痛。若风挟热邪，火热上炎，侵扰清空，气血逆乱而致头痛。

(2)内伤头痛 “脑为髓之海”，主要依赖于肝肾精血的濡养及脾胃运化水谷精微，输布气血上充于脑。肝藏血，主疏泄，喜条达通畅。肾藏精，为先天之本，其精禀受于父母，而又依赖于后天的滋养。脾为后天之本，主要司消化食物之功能。故脑的营养主要依赖于肝、肾及脾胃三脏，三脏有病，营养匮乏则发为头痛，故内伤头痛的病因与肝、脾、肾三脏有关。其各脏致病病机如下：因于肝者，一因情志不和，肝气不舒，不能条达通畅，郁结化火，火性炎上，上扰清窍而为头痛。又因火热之邪过盛，耗伤阴津，致使肝失

6 头 痛

于濡养,或肾阴不足,不能滋养于肝导致肝肾阴亏,肝阳上亢,上扰清窍发为头痛。因于肾者,多由于先天不足,后天失养,肾精久亏,脑髓空虚而致头痛,也可由于久病耗阴,阴损及阳,肾阳衰微,不能上荣而发头痛。因于脾者,多因操劳过度,或病后、产后体虚,脾胃功能虚弱,不能正常的消化饮食,水谷之精微不能正常化生,而致气血亏乏不能荣养脑髓脉络而致头痛;或因饮食不能节制,过食肥甘厚味之品,脾胃失于健运,痰湿内生,上扰清空之窍,阻遏清阳而致头痛。

(3)其他 另尚有外伤、跌仆以及久病不愈,病邪入络致气滞血瘀,脉络瘀阻,不通则痛,而发头痛者。

四、头痛的病因

Ogden 的一项统计资料表明,64.8%的人有过头痛的经历,其中18%的人以头痛为主诉来就诊,足以说明头痛是一个常见的症状。能引起头痛的疾病很多。常见者如下:

(一)颅内疾病

1. 颅内感染性疾病

(1)各种原因引起的脑膜炎、脑炎及中毒性脑病:如细菌性脑膜炎、病毒性脑膜炎、真菌性脑膜炎、病毒性脑炎、细菌性脑炎、立克次体脑炎;

(2)脑脓肿:细菌性脑脓肿,阿米巴性脑脓肿;

(3)脑蛛网膜炎。

2. 颅内血管性疾病

(1)脑血管意外:脑血栓形成、脑栓塞、脑出血、蛛网膜下腔出血;

(2)高血压脑病;

(3)颅内静脉窦血栓形成。

3. 颅内占位性疾病

(1)脑瘤和脑转移瘤;

(2)脑结核瘤;

(3)脑包虫病;

(4)脑囊虫病。

4. 颅脑外伤

(1)脑震荡和脑挫裂伤;

(2)慢性硬膜下血肿和慢性脑内血肿;

(3)脑外伤后遗症。

5. 偏头痛及其他血管性头痛

(1)偏头痛;

(2)丛集性头痛。

6. 头痛型癫痫

7. 低颅内压性头痛

常见于腰椎穿刺后和腰椎麻醉后。

(二)颅外疾病

1. 神经痛

如三叉神经痛、舌咽神经痛、枕神经痛。

2. 邻近器官病变

8 头 痛

耳源性头痛、眼源性头痛、鼻源性头痛。

3. 颅骨疾病

颅骨肿瘤、颅骨骨髓炎、颅底凹入症。

4. 颞动脉炎

5. 颈部疾病引起的头痛

(三)全身性疾病

1. 急性全身感染:如流行性感冒、伤寒等;

2. 心血管系统疾病:高血压病、充血性心力衰竭;

3. 中毒:一氧化碳中毒、有机磷中毒、酒精中毒;

4. 血液系统疾病:真性红细胞增多症、白血病;

5. 泌尿系统疾病:急慢性肾功能不全;

6. 其他原因:低血糖状态、月经期头痛。

(四)神经官能症

癔病、神经衰弱等。

中医关于头痛的病因,早在 2000 年前的《素问·风论》中就有记载,称名曰“脑风”、“首风”,认为头痛的病因为外来风邪,挟与寒气侵犯头脑而致。《素问·五脏生成篇》提出“是以头痛巅疾,下虚上实”。即认为头痛病因为机体脏腑功能失调而致。《伤寒论》明确地将头痛病以经络分布而别名为太阳病头痛、阳明病头痛,少阳病头痛、厥阴病头痛,为后来分经用药及针灸治疗奠定了基础。《车垣十书》将头痛病分为内伤头痛和外感头痛,并根据症状、病因不同而分为伤寒头痛、湿热头痛、偏头痛、真头痛、气虚头

痛、血虚头痛、气血俱虚头痛、厥逆头痛等。其后经过历代专家不断探索经验,至今中医内科将头痛病的病因分为外感病因和内伤病因两大类为主。

(一)内伤病因

内伤泛指内脏脏腑功能失调而导致的一类疾病。其主要病因与情志变化有关。故有“内伤七情”之说。七情即指“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七种情志变化。在一般情况下,七情是人体对客观外界事物的不同反映,属正常的精神活动范围,并不致病,只有在突然、强烈或长期持久的情志刺激之下,才能影响人体的生理,使脏腑功能紊乱,导致疾病发生。人的情志活动与内脏有着密切关系,因为情志活动必须以五脏精气作为物质基础,而外界的各种精神刺激只有作用于有关内脏,才能表现出情志的变化,脏腑气机失常的具体表现为“怒则气上”、“喜则气缓”、“悲则气消”、“恐则气下”、“惊则气乱”、“思则气结”,体现在具体脏器上则有“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“悲伤肺”、“恐伤肾”。内伤头痛的主要病因与肝、脾、肾三脏器功能失调有关。

(二)外感病因

外感在中医病因学中泛指感受外来病邪所致疾病。外来病邪即指“风、寒、暑、湿、燥、火”六种,风、寒、暑、湿、燥、火在正常情况下称为六气,是自然界六种不同的气候变化,当气候异常急骤的变化或人体的抵抗力下降时六气才能成为致病因素,侵犯人

10 头 痛

体发生疾病,此时六气称之为“六淫”,淫是太过的意思,由于六淫是不正之气,故又称“六邪”。在头痛病中,其主要外邪为风、寒、暑、热,其中以风邪为主,风性善行而数变,具有升发、向上、向外、动摇不定的特点,表现在头痛病中即为疼痛呈突发、跳痛、串痛、游走不定等现象。中医病因学中还认为:春天多风病,夏天多暑病,长夏初秋或久居湿地多湿病,深秋多燥病,冬天多寒病。此即说明疾病的发生不仅与感受的外邪不同而表现各异,也与所处之季节、时令密不可分,使得辨证施治更加全面。

五、头痛的诱发和加重因素

引起头痛的病因复杂,诱因也十分复杂。有内在因素,如遗传因素;也有外在因素,如饮食结构、气候、生活习惯、工作环境等。这些诱发因素不同程度地诱发或加重头痛,如果能避免这些因素,即可有效预防头痛。

(一)饮食因素

有些食物能诱发偏头痛发作。研究表明,乳酪、巧克力及啤酒,它们均含酪氨酸,能诱发偏头痛发作;香肠、腌肉、海味食品也可诱发偏头痛发作。“红肠面包”头痛、冰淇淋头痛即是食物引起头痛的很好例子。

(二)服药不当

临床观察发现,某些人服钙离子拮抗剂,硝酸酯