

目 录

神经痛治疗与护理

序

第一章 神经痛概述

- (2) 人体内的神经分布
- (6) 什么叫神经痛
- (8) 神经痛的病因与病理
- (11) 各种神经痛的临床症状

第二章 神经痛与其他痛症的区别

- (34) 与风湿痛的区别
- (41) 与神经痛极为相似的几种痛症
- (51) 类似三叉神经痛的病症
- (53) 类似肋间神经痛的病症
- (54) 类似坐骨神经痛的病症

第三章 神经痛常用疗法

- (67) 改善体质疗法

目 录

家庭医疗保健系列⑩

(70) 物理疗法

第四章 神经痛的温泉疗法

(74) 温泉疗效被确认

(74) 种类、泉质与治疗效果

(79) 怎样进行温泉治疗

(81) 温泉疗法须知

第五章 神经痛的按摩疗法

(86) 按摩的作用

(90) 常用手法

(100) 怎样进行按摩治疗

第六章 神经痛的灸治疗法

(106) 灸治的作用

(107) 辨明穴道

目 录

神经痛治疗与护理

- (108) 灸治的一般常识
- (109) 灸后注意事项
- (110) 穴道的名称与位置
- (113) 三大神经痛与穴道的关系

第七章 神经痛的饮食疗法

- (116) 饮食治疗首先应注意的问题
- (117) 正确的饮食法
- (118) 可以生吃的食物要生吃
- (120) 对治疗神经痛有益的蔬菜
- (122) 食疗要针对病因
- (131) 多摄取易消化食物
- (133) 神经痛患者一周食谱例

第八章 神经痛的民间疗法

- (150) 民间疗法浅说

目 录

家庭医疗保健系列⑧

- (151) 怎样施行民间疗法
- (154) 治疗神经痛有效药草

第九章 三大神经痛的治疗

- (162) 三叉神经痛的治疗
- (169) 肋间神经痛的治疗
- (172) 坐骨神经痛的治疗

第十章 治疗原则

- (182) 引发病因要根治
- (182) 安静疗法莫忽视
- (183) 排便天天要顺畅
- (183) 正确使用镇痛剂
- (183) 温热疗法乃需要
- (184) 患者饮食应注意
- (184) 情绪安定很重要

目 录

神经痛治疗与护理

第十一章 神经痛的预防知识

(188) 病情与物质、气候的关系

(192) 注意日常生活的规律性

第一章

神经痛概述



人体内的神经分布

要知道神经痛的病因病理，首先应了解人体内的神经分布。

如果说血管是体内的“交通网”，那么，神经便是扩散到身体各角落的“通信线”，它具有热、冷、痛的知觉。左、右转弯时，脚能自然转向，发痒时，手会自动伸去抓搔，以及心脏的鼓动、胃肠的蠕动等，都是神经作用的结果。

这些神经纤维均很敏锐，在体内呈极复杂的分布。

神经系统就像株大树，以脑和脊髓为主干，分出许多支干，构成网脉，扩至全身；而其分布即使是小若指尖的末梢神经，均有其一定规律性的结构。

脑部分出 12 条神经，脊髓分出 31 对神经，这些神经各有其特定功能。

神经依其功能可分为三类：植物神经、知觉神经及运动神经。

植物神经——能感觉体内各组织所产生的变化，而使各器官进行植物式机能者，称植物神经。

知觉神经——能感觉外界的状况者，称知觉神经，是从脊髓，也就是中枢神经所分出来的。

运动神经——综合体内外所感受的刺激，产生适当反应的运动者，称运动神经。

脑部分出来的 12 条神经，称脑神经。而与脑连结的脊髓所分出的 31 对脊髓神经，分布在身躯的左右，称为末梢神经。

人体的植物神经又分为交感神经及副交感神经，沿脊髓的两侧分布到内脏、肌肉、血管、皮肤、全身，它负责调节人体内无意识的、自然产生的作用，如呼吸、消化、发热、冒汗等，故又称为自律神经。

交感神经和脊髓神经是相混的（尤其是手臂的正中神经、尺骨神经、坐骨神经，所含植物神经特多），此外，在脊髓两侧的血管、内脏神经，是纵向成念珠状的（称节状索），也分布在脊髓神经中。

节状索是由交感神经细胞组成的，其上端与脑部连结，并与脊髓横向相连。

副交感神经（又称为迷走神经）可分为头部与腰部，同样与脑或脊髓神经相连。

脑神经，主要是分布在头部，包括：嗅神经、视神经、动眼神经、滑车神经、三叉神经、外展神经、颜面神经、耳蜗前庭神经、舌咽神经、迷走神经、副神经、舌下神经等。

至于知觉神经和运动神经，在脊髓神经分支处，分成前（运动神经）后（知觉神经）二部分，至神经节（神经细胞群集而成的瘤状物）处又结合，再分布到脊、胸、腹及手脚各部。

而颈部、腹部及背骨突出处，原来集合或分散的神经丛，再分成一支支的知觉神经、运动神经，连接至骨髓、肌肉与皮肤。

分布在人体各部位的神经，各有其特定功能，其中，能直接将痛感传到脑部的，有脑、脊髓神经，及植物神经，但这不是说运动神经没有痛感。

由于脊髓神经与各末梢神经之间，有密切的关联，所以，一旦受到侵害，都能透过神经节，将痛感传达至脑部。

而且脑神经中，除视神经、嗅神经等有特别功能者外，均有传达痛感的功能。

如此说来，大部分的神经都能传达痛感，只是传达方法有所差别，而被刺激部位不同，感受程度也相异。

大体而言，脑、脊髓神经有一定的痛感，而交感神经所产生的是模模糊糊的痛感。

通常脑脊髓神经不论哪一部位受到侵害都能敏锐地将受侵程度原原本本地传达到脑部。

也就是说，冲击愈大，疼痛的感觉也愈强烈，而微小到像虫爬在身上的压力，也能敏锐地察觉出来。

相对地，植物神经的传达功能就较为迟钝。此种神经特征是：不论哪个部位受到刺激，都不能立刻了解疼痛的程度，只能模模糊糊地感到疼痛。

植物神经所感受到的痛法，有多种，如掐挤痛、重压痛、扭转痛等等。

前述的那些自脊髓神经分出，直至皮肤的神经，在受到伤害时，愈末端的部位，疼痛的范围愈窄，愈接近大分枝的地方，痛的范围愈宽。

结成神经丛处，一条神经根会分出无数神经，故即使只伤到神经根，疼痛感也会扩散各处。如以显微镜来观察分布到肌肉的神经，可发现粗神经根与细神经根并列，前者是脊髓神经，后者是植物神经。

神经纤维依其大小，可分为 A、B、C 三色，A 还可分成 $A\alpha$ 、 $A\beta$ 、 $A\gamma$ 及 $A\delta$ 四种。

痛感神经是所有的知觉神经中最为细小的。其中， $A\delta$ 及 C 传达皮肤及肌肉的痛感，B 传达内脏的痛感。

A 的直径小于 4micron(1 micron 是 1 % 毫米)，其传达痛感的速度是每秒 6 ~ 120m；C 的直径 1 micron，速度每秒 0.52m；B 的直径为 3 micron，速度 3 ~ 15m。

A 存在于脑脊髓中，B 存于植物神经中，C 则二者皆俱，三者均为传达痛感的神经，而传达速度却有快慢。实在很有趣，当你触到赤热的火钳时，立即会有感觉，但要稍停之后，才会有钝痛之感，即是此故。

此外这些纤维对于种种障碍的感受力，也各有不同。例如对温度之感觉，A 在较低温时即有痛感，而 C 至高温时才有相同的感觉。

以古柯碱 (Cocaine) 做麻醉剂，C 麻痹得最快，

A 则最后才麻痹。

当以外力加压时，反而是 A 最快麻痹，C 最后。上述种种影响神经传达痛感的作用，与神经能把疼痛加以区别的构造，均是极有趣的现象。

什么叫神经痛

神经痛是神经周围发炎或发生病变而产生阵发性反复疼痛的总称。它的疼痛只在固定的神经支配范围里出现，严格来说，没有像运动麻痹或知觉障碍那种他觉的神经症状。

当某一神经真正产生神经痛时，痛感立刻如箭般沿着该神经走向疾射，即使施加压力，也无法止痛。痛点能从一点扩散到四方。

但不是身上所有发生疼痛都是神经痛，这一点值得注意。

当疼痛发生时，需先确定是神经本身产生的痛感，还是因为皮肤、肌肉、骨头、关节或内脏有毛病而引起的。

至于神经本身产生的痛感方面，各痛感神经自末端、结成神经后根，进入脑脊髓，至大脑皮质，不论刺到其间任何部位，都会发痛，而最容易感到疼痛的是末梢神经、脊髓的后根、后角及脑神经根视丘和脊髓间的神经道等六处。

神经痛的疼痛感与他种病症并不相同，它有明确

的特征。首先，其痛法是：

- ① 非常剧烈，有如刀刺般的剧痛。
- ② 这种痛感，是突然地发作。
- ③ 痛的部位及其范围，限于该神经的支配领域。
- ④ 发作时，压下神经靠近表皮的部分，就会感到剧烈的疼痛（此处称为压痛点）。

以上为其主要特点，但实际上，有的患者疼痛的程度较轻，比如像针刺的感觉，又如像要被拉裂般的感觉，或像烫伤后的那种疼痛感。有的人在发作后，会有尖锐的余痛，通常以压痛点产生余痛的机会较多。

这种病状的差别，除因病症的轻重之外，也是因为复杂而又相混的各种神经，传达痛感的方法不同而有所差异。

事实上，神经痛只有二类：具有他种病症的症状式神经痛，与原因不明的真性神经痛。

以前神经痛是相当重大的病症，若有原因不明的疼痛，多半都以神经痛视之。事实上，直到今天，仍有许多真性神经痛，查不出原因来。

虽然不明其发生原因，人们仍不放弃寻求之心，继续研究，因而产生许多假说。

假说之一，是血管痉挛说。

因为血管突然痉挛，便会在该处形成贫血现象，组织液的酸、钾量增浓，并释出组织胺，于是就造成剧痛。

还有因食物中毒而引起的，使全身红肿、发痒的

荨麻疹，对神经中的血管也会起相同的作用。

这也就是所谓的过敏现象，人的身体若经常受到相同的刺激，就会产生敏感，而引起种种异常的反应；研究显示，过敏反应会使人体组织产生许多组织胺及乙酰胆碱等物质，刺激到神经的，可能就是这些物质。

某些人易发生过敏反应，这是因为其体质属于过敏性体质，它与植物神经的异常也有密切的关联。

事实上，发生神经痛者，很多均是有过敏性体质的人，他们容易感冒，经常下泻、腹痛、不明究理地发烧，有的还因得荨麻疹而引起风湿病。

此种体质有遗传的可能，病人的亲属也常有神经痛、气喘、风湿痛的病例。

症状性的神经痛，多半是神经发炎所引起。

神经痛的病因与病理

不论藉何种方式，大部分的神经均能传达痛感。但这并不表示，全身都可能发炎而产生神经痛。据统计，神经痛多半发生在脸部、背部、肋骨间、腰及脚等部位。

既然多数人的疼痛均发生在这些地方，可见其中必有某种共同的原因，自年龄方面来说，多半是进入初老期后，才发生神经痛的病症。

人到 40 岁，即进入所谓的初老期，肉体开始渐渐老化。虽然有因生活环境、天生体质的不同，所造成的

个别差异，但日常生活对人们精神上、肉体上的影响，仍会使身体各部组织的机能开始衰退。

-人类的神经细胞受到精神上的刺激，透过神经系统，影响到内分泌系统的功能，这种精神上的刺激，即成为招致肉体老化的原因。

而肉体上，如神经细胞与侵入之细菌相抗衡，也会减弱组织细胞的代谢与更新功能，结果无法自行防止老化，反而会加速其进行。

这种神经细胞的老化，马上形成动脉硬化或血管障碍迹象，由于血液循环不良，体内产生的废物即无法充分地排出，各组织的新陈代谢功能衰减，结果抵抗力也因之降低。

此种情形若一直重复，那么身体各部便会产生种种机能障碍与病征。不过正常的生活习惯，可以使这些不良影响减弱，即能延缓老化的现象。

血液循环不良不但造成老化现象，循环异常也是神经痛最大的原因。

神经痛发生的另一主要原因是由日常生活中的致病因素，长年累积下造成的。

在年轻的时候，脚部或腰部受到的重击，或身体操劳过度，当时并不会影响到体力，而我们往往也忽视。虽然意识将之抛于脑后，但肉体仍在尽最大的努力，以弥补这些损伤。意即人体具有自我治疗的能力，但是伤害累积一多，这种能力就会渐渐衰退。

于是就会呈现出神经痛、风湿症或其他病症的症

状。神经痛并不是因某因素偶一发生，即会发作，而是该因素长期存在下才造成的。

所以到医院后，才想到多年前，疼痛部位曾受到殴打。

当然这不是引起神经痛的唯一原因，若是因别种病症而影响到神经，也会产生神经痛。例如梅毒、脊髓肿瘤、脊椎骨疽等，都会引起极难消除的神经痛，许多妇女的病症亦是如此。此外如维生素不足，又如于大厦地下室长期工作者，会形成职业病，结果都会发生神经痛。

由于种种原因，神经痛与其他病变引起的痛，常常使人产生错觉。比如脸部神经痛其实是牙齿出了问题，而右肩难以治愈的神经痛，实际上却是横隔膜下积脓的重症。

肾脏至膀胱间的输尿管产生结石时，阴部、大腿内侧均会发生类似神经痛的痛感，而骨疽所造成的积脓也会产生同样的感觉。

这些状况都是神经作用的结果，例如心脏通脊髓的神经“内脏知觉神经”与从左肩来的知觉神经在脊髓中邻接，于是会产生一种搭错线的现象，明明是心脏的疼痛，脑部产生疼痛却是来自左肩的感觉。

大致上，某条内脏知觉神经容易和某处皮肤的痛感神经搭错线。胃或肝脏出毛病时，因知其在何处会产生痛感，我们可藉之诊断病源，这个疼痛的部位有一特殊名称：赫特氏带。由于神经搭错线而产生的痛感称反

映痛，它时常被误认为是神经痛。

可是一般而言，反映痛与真正的神经痛并不相同，其发生痛感的部位并不明确，也时常改变，而发作的方式也有差别。

各种神经痛的临床症状

一般来说，神经痛很少突然发生，而是渐渐变化而引起疼痛的。初时患者在病变处及周围部位都会有感觉迟钝，呈麻痹状态，只是这种感觉因为不感疼痛，被无意识地忽略了。

此病症一旦开始发生痛，就不容易治愈，所以在平时应多加留意，当发现好发部位（如头、脸、肋间、腰腿等）觉得不对劲时，就要马上延医诊断，找出原因，及早治疗，免得带来日后的痛苦。

下面说明一些常发性神经痛的临床症状。

发生在头部脸部的神经痛

【三叉神经痛】

此症的病因病理就目前来说还不十分明了，一般认为多半导源于内在因素，如梅毒、中耳炎、鼻窦炎、伤寒、齿槽脓漏或牙周炎等疾病引发。

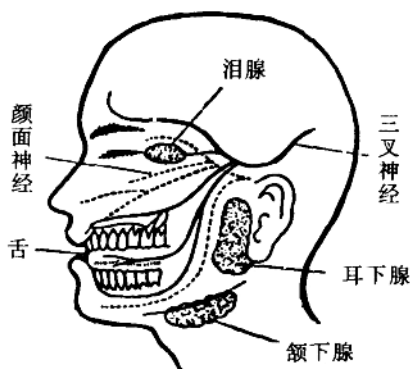
此外，酒精及尼古丁中毒、铅中毒、便秘引起的身体中毒、糖尿病等，甚至过胖，都是发生神经痛的原因。

尤其中年以后所患的动脉硬化，会使神经发生营养不良的现象，更与神经痛有密切的关系。

人体的三叉神经，从后脑出发，左右各一，可分成眼、颊、颌三部分，遍布全脸。

三叉神经痛常使脸部感到疼痛，也被称为颜面神经痛，但颜面神经与三叉神经并不相同，前者位于别处，并且只能控制脸部的运动，后者才会产生痛感。

疼痛一般为突然发生，每因触及脸部皮肤或口腔粘膜（如刷牙）等处而引起，痛如刀割，十分剧烈，使病人闭目歪嘴、咬牙流泪，用手不断摩擦或挤压痛处。



三叉神经及颜面神经的构造

随着病情的发展，疼痛的程度急剧增长，愈来愈烈，直到抱头哀嚎，根本无法站立。

过了 30 秒到 1 分钟后，疼痛才会稍稍舒解。

这种神经痛一天可能痛上好几次，不过也有数月