

最权威的快乐保健
工具书

编 著/原水编辑室
主 笔/李诗应

健康
聊天室

68.141
L5y3

头痛

头痛老毛病，死不了？
不能只吃止痛药吗？
常常痛，是不是头上长瘤？
头痛可以根治吗？
需要开刀吗？
看医生要挂哪一科？
西医和中医，哪种有效？

完全搞定



建立正确观念

认识头痛

自我诊断

看医生与买药

饮食与运动

预防



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

本书经城邦文化事业股份有限公司原水文化出版事业部授权，在中国独家出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

头痛完全搞定/原水编辑室编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2003.10

ISBN 7-5381-4015-8

I. 头… II. 原… III. 头痛—防治—问答
IV. R741.041-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 051413 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 朝阳新华印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 140mm × 203mm

字数: 140 千字

印张: 4.875

印数: 1 ~ 5 000

出版时间: 2003 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2003 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 李丽梅 许平

封面设计: 袁姝

版式设计: 王珏菲 李静萍 温凤云

责任校对: 吴燕

定 价: 15.00 元

头痛

健康聊天室

最权威的快乐保健工具书

编著 / 原水编辑室

主笔 / 李诗应

完全搞定

辽宁科学技术出版社

沈阳



编辑室报告

我们陪你“聊”健康

很多人说，这是个讲究健康的时代。真的吗？

看过医生的人都有这种经验：挂号排队等了三小时，进到诊疗室和医生讲话的时间却不到三十秒，还来不及询问病情，就被请了出来；就算有时间和医生多聊几句，却发现自己不知从何问起；或者是提出问题之后，对医生的回答一知半解，似懂非懂。

连“讲”都成问题，更别谈“究”了。头痛欲裂，究竟是不是得了脑瘤？生理痛，是否真无药可救？肚子痛得半死，到底是哪个器官出了问题？动不动就腰酸背痛，算是哪门子的毛病，该挂哪一科？太多的疑惑，需要耐心解答。

“原水编辑室”是城邦出版公司总经理何飞鹏先生发起，由一群资深的写作人、医师和顾问所组成，首要任务就是：为无数对医学一窍不通的华人读者，制作最实用的健康工具书。

本书共分六个篇章，读者可以根据自己的需求，翻阅相关内容。使用本工具书时请注意：（1）我们不推荐任何医

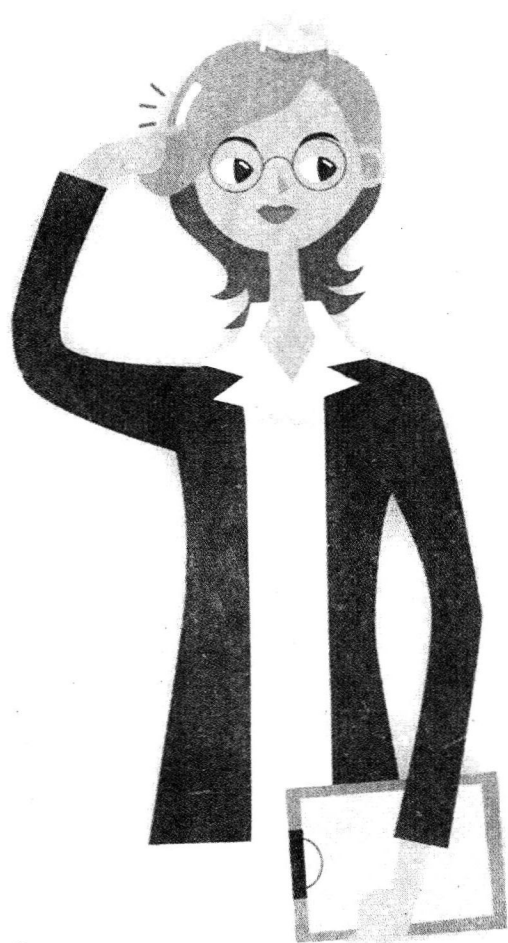
师、医院或医疗商品，书中采用之相关图片仅供参考；（2）本工具书不能取代医生。本系列旨在帮助你认识各种症状与疾病，建立正确的医疗和保健观念，一旦身体不适，还是应根据本书所提供的建议和方法，尽速向医师求助。

沈志远

原水文化总策划

contents

目 录



1

建立正确观念

- 12 常见的错误观念
- 16 老毛病，死不了？
- 18 难道不能只吃止痛药吗？
- 20 常常痛，是否得了怪病？
- 22 是不是脑中长瘤？
- 24 头痛可以根治吗？
- 26 需要开刀吗？
- 28 治疗头痛需要花很多钱吗？
- 30 正确的治疗态度和方法

2

认识头痛

- 34 头部结构
- 36 头痛，痛在哪里？
- 38 头痛的种类与原因
- 40 头痛实例
- 46 认识偏头痛
- 48 偏头痛有两种

contents

目

录

3 自我诊断

- 52 自己做医生
- 58 慢性反复性头痛的特征
- 60 我有没有偏头痛?

4 看医生与买药

- 64 什么情况下该看医生?
- 66 就医前该知道什么?
- 70 头痛时应该看哪一科?
- 72 医生会问的问题
- 74 会做的检查 (一)
- 78 会做的检查 (二)
- 86 医生常开的药物及效用
- 88 治疗头痛
- 90 领药问题多
- 92 诊疗实录
- 94 除了看医生, 能不能自行买药吃?
- 96 到哪里买药比较好?
- 98 常见的成药有哪些?

5

饮食与运动

- 102 如何减缓头痛?
- 104 头痛者的饮食原则
- 106 头痛者的生活原则
- 108 吃中药有效吗?
- 110 哪些中药有用?

6

预防

- 118 如何预防头痛?
- 120 正常的起居作息
- 122 运动与姿势
- 124 保持情绪缓和
- 126 饮食与营养
- 128 药物使用
- 130 另类疗法——按摩
- 138 芳香疗法
- 140 穴位指压
- 142 松弛法
- 144 如何实行松弛法?
- 148 如何填写头痛日记?
- 152 正确的求诊步骤

本书使用说明

本书专为有头痛困扰及对头痛有疑惑的人而制作，针对头痛时的不安与需求，提供循序渐进的解答。为了让你能轻松地阅读与查询，本书共分为六章，每一章都是针对想彻底解决头痛问题者所设计，提供快速、简洁的说明，兼具实用与知识性的答案。书末并有附录供读者参考。

章名

面对头痛时常有的困惑与问题，可依据你个人的需求查阅相关章节。

大标

面临该章所提出的相关问题，是必须知道的重点及所需解答的疑问。

内文

根据大标提示的重点，做一深入浅出的说明让你迅速掌握重点。

页码

具有连结功能，遇到相关问题与疑惑，让你能快速查阅，找到所需资料。

Chapter

6

穴位指压

预防与另类疗法

针灸在中国已有数千年历史，疗效确立。美国国家级医学研究中心——美国国家卫生研究院(NIH)，最近针对针灸的效果成立专门研究委员会，并达成一个结论：针灸对两种情况确实有效，一是手术后及化疗引起的恶心、呕吐；另外，对下列情形也可能有效：头痛、下背痛、酒精成瘾、脑中风半身麻痹、月经腹痛、网球肘、肌纤维痛、肌筋膜症候群、骨关节炎、手腕管症候群、气喘等。其他效果则有待进一步的实验来证实。

▶ 压一压，头就不痛了

① 针灸、指压两相宜

针灸对头痛已被证实可能有效，所以平常头痛时，不失为好的另类疗法的选择。只不过优良的针灸医师，不是那么好找，他们也不一定刚好在你头痛时有门诊的服务。何况扎针多少还是令人有那么一点怕怕的感觉，所以可使用穴道按摩代替。(当然两者疗效是不能相提并论的，不过在某些时候，没有其他方法时，也可以独当一面。)



Dr. Advice

手力不足的人，可购买按摩器，在百货公司有专门销售的柜台，所售的按摩器是不错的选择。也可以直接使用原子笔尖的另一端，省力又不花钱。

Dr. Advice



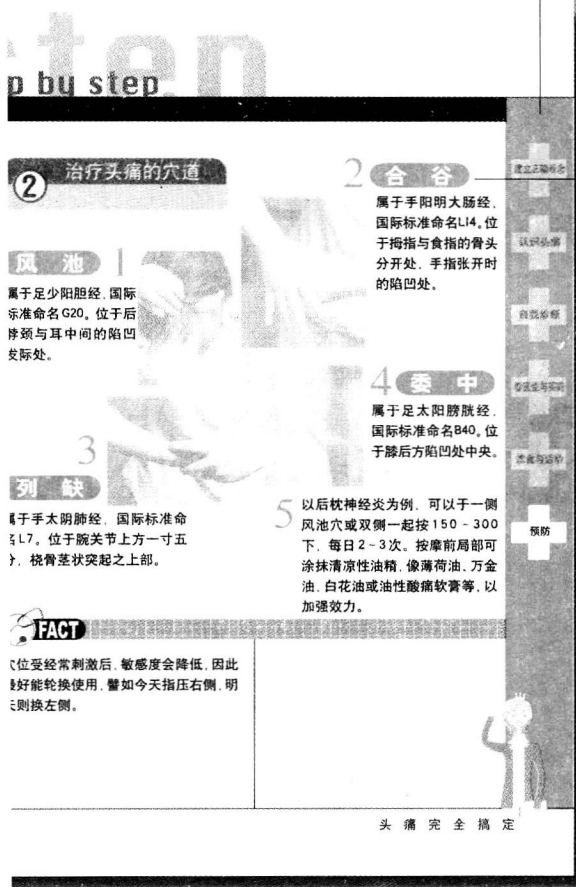
Dr. Advice

具有丰富专业知识的人性化的医师、营养师，为有头痛困扰的你，提供实用而贴心的小建议。



FACT

头痛相关的历史、重要统计数据或资讯，帮助你更加了解头痛。



次标题

针对大标提出说明。

书眉与色块

本书各章都有专属色彩，按照章内容排列，色块部分表示该页所在位置，让你对本书内容一目了然。

流程图

介绍重要概念与步骤流程，帮助你建立正确的头痛就医、吃药、饮食与运动等观念。

1 治疗头痛

小标与说明

进一步对重点内容进行说明，帮助你对头痛有更深入的了解。

步骤

1

实用步骤

帮助你了解如何解决头痛的步骤。

重点分类

用简单的分类让你迅速掌握重要信息。



DO

值得你个人身体力行的建议，有助于减轻或解除头痛。



Q&A

对健康的疑惑，提供最平易、正确和直接的解答，从中你可以学到不少有用的常识。



DON'T

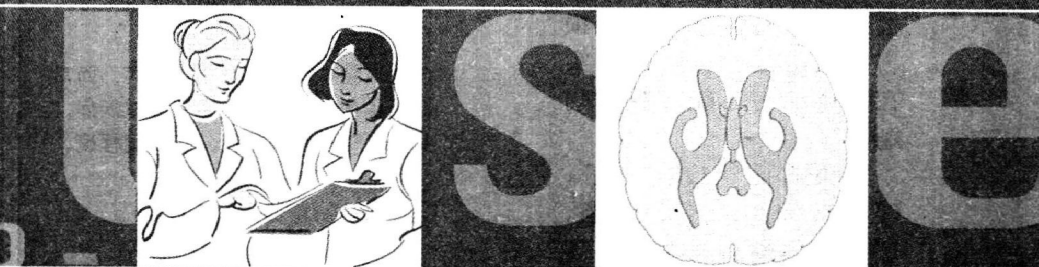
提醒你该不该从事的事项或易犯的错误，需要在生活中避免或改正。



chapter

1

建立正确观念



常见的错误观念

建立正确观念

头痛几乎是每个人一生当中都会有过的经历。痛起来不但会影响个人思考及工作能力，更会影响情绪与日常作息，间接损害家庭和睦，所以，头痛实在是生活中不能轻视的问题。

头痛症状变化万千，轻者有闷胀的不舒服感，严重者如撕裂、爆炸般疼痛；也有如针刺痛、重物敲击似钝痛，还有随血管搏动阵痛，如闪电般咻咻作痛，痛起来有的持续一段时间，有的一阵一阵，甚至会伴随恶心、呕吐、流泪、流鼻涕、眼红、颈部紧张等症状，因此，要搞清楚头痛真正的情況并不容易。

虽然头痛造成不少苦恼与病痛，但只要能下定决心去面对，了解头痛的原因与种类，建立正确的观念与治疗态度，有恒心、有毅力的治疗，头痛终将离你远去！

► 你是不是也有这些观念？

① 剧烈头痛一定是脑子有问题

虽然蛛网膜下腔出血会有剧痛，但一般来说，疼痛不见得与严重程度成正比。有些只有轻微头痛的患者，可能患有严重疾病，而常剧烈头痛患者，可能并无严重疾病。关键在于伴随的症状，非头痛程度。



② 西药伤身，中药补身

有些西药有较强的副作用，会伤害身体健康，有些则不会；其实中药或草药也有严重的副作用，不可一概而论。总之不管使用什么药物，都应注意剂量、使用原则及副作用等情形。



Dr. Advice

要注意的是，头痛只是“症状”或“表现”，不是诊断。很多疾病或情况可以造成头痛。背后隐藏的问题可以是无害、自行缓解的，但也可能取人性命于瞬间。

只要止痛就没事

③

头痛是症状，是一种警告记号。如果头痛只是止痛，而不管引起的原因，就好像警铃响时，只切掉警铃声，却不管是何问题引起警铃响，后果是很可怕的。头痛若只是一味止痛，有可能会延误病情，造成严重或是不可收拾的后遗症，而且还可能会有造成服药过量或成瘾的问题。



头痛是可耻的

④

有人认为个性上有弱点或会逃避事情的人才会头痛，这是不对的。虽然有些头痛是心理因素引起，但即使这样，也不是什么可耻的事。在占头痛人口最多的偏头痛患者，不少学者们尝试研究他们个性的特点，结果是没有特定个性倾向，所以不要讳疾忌医，怕人家轻视或鄙视，应勇敢面对，并好好治疗，不要浪费大好时光在头痛上。应恢复并享受正常生活。



建立正确观念

认识头痛

自我诊断

看医生与买药

饮食与运动

预防



根据研究显示，约80%的头痛患者，只要确实遵从诊疗的程序，配合医师的指示，几乎可以在两个月内康复，因此，你不用担心头痛是无药可救的疾病，只要找个好医生，正确的用药与治疗，头痛就绝对不再困扰你。



▶ 你是不是也有这些观念？

⑤ 要用仪器才能找出病因

常有患者就诊，经医师临床检查无严重疾患，却不相信，仍然要求做某项检查。其实医师的诊断有相当程度的把握，如果让做其他检查，通常是为了证实临床上的臆断，或是需要排除的情况。而且每项检查，各有优劣，不要道听途说，非如何不可，应该信任你的医师。



市面上的止痛药安全无虞

⑥

并不是市面上可以自行购买的药，就比处方用药安全，且不管如何使用，都不会出问题。其实一般市面上出售的药，是属于历史较久，副作用广为人知的。但是如果你一知半解，胡乱使用，后果仍然可能非常严重。



在一项对两千位成人所作的访谈中，显示约有四成五的人在最近曾经有过严重或导致无法工作的头痛。

⑦ 头部开刀，开什么玩笑

大部分人谈开刀色变，这是无可厚非的。但开刀手术也有危险程度轻重及后遗症大小之分，不能一视同仁。有些疾病造成的头痛，开刀可以根治，不开刀会有生命危险，开刀手术后遗症又轻又少，如硬脑膜下出血，就应该开刀，不能为反对而反对。如遇上，应听医师详细解说后再决定；也可以请教施行过类似手术的病患或家属，更能体会并帮助下决定。



头痛治不好， 是医师的事，与我无关

许多头痛医治成功与否的关键在于患者本身。例如：能否配合医师指示？有没有按时服药？是不是有避免日常生活中的诱因及是否训练肌肉松弛？都是成功治疗的关键。因此，不能以把问题抛给医师的心态治病，否则造成延误疾病，甚至增加花费，就是咎由自取。

⑧



FACT

头痛是不分国籍的，美国一年有九百万人次为了头痛造访初级医疗院所，是造访医师的第七大原因；丹麦统计，头痛是成人最常有的症状；在德国据估计1/4的人患有头痛或偏头痛。

建立正确观念

认识头痛

自我诊断

看医生与买药

饮食与运动

预防

头痛完全搞定