

● 当代医圣 **裘法祖院士** 倾情主编

● 百名医学专家联手打造

远离

头痛

梁勋厂 秦惠基 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

远离头痛

● 当代医圣裘法祖院士倾情主编

梁勋广 秦惠基 编著

● 百名医学专家联手打造



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离头痛/梁勋厂等编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2008.1

(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5696-8

I. 远… II. 梁… III. 头痛-防治 IV. R741.041

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第157366 号

非常健康 6+1

远离头痛

编 著 梁勋厂 秦惠基
责任编辑 李 纯
责任校对 郝慧华
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 南京大众新科技印刷有限公司

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/32
印 张 6.625
字 数 79 000
版 次 2008 年 1 月第 1 版
印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5696-8
定 价 11.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《非常健康 6+1》丛书

编审委员会

主任委员 裘法祖 冯友梅

执行主任委员 龚树生 梁勋广
曾尔亢 张揆一

副主任委员 秦惠基 刘汴生
李国光 周作新
郭国际 张世蔚
高柏成 孙学东

出版人 黎 雪

策划人 李 纯 徐祝平

序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得 60 年前,在 1947 年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的内科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜数。由此启发了我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于 1948 年 8 月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失

科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种症状,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康 6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共 36 册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康 6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

袁法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007 年中秋

引 言

头痛是令人烦恼的，就连观音菩萨这么善良的神仙，也用头痛的方法来管束自由自在、神通广大的孙悟空。三国时期的重要人物，权贵一时的曹操，也因头痛被折磨得死去活来，不得不求医华佗。

在人的一生中，没有经历过头痛的人可能很少很少。有些人头痛，吃一颗止痛片就什么事都没有了；有些人头痛，吃什么药都止不住，难受极了；有些人，大呼头痛，然后不省人事，失去知觉甚至死亡！

同样是头痛，为什么后果大不一样？头痛究竟潜伏着什么大病？有什么危机？怎样认识头痛？如何处理头痛？这些是很令人“头痛”的问题，其中又包含着许多深奥的医学知识。本书将把令人“头痛”的医学术语，变成通俗易懂的科普词句，全面地回答有关头痛的方方面面的问题，“把医学还给大众”，书中有教给广大老百姓“芝麻开门”的咒语，让大众都可打开解答头痛问题的大门。本书采用“6+1”模式编写，分为诊断和治疗、生活起居、家人照顾、运动康复、营养配餐、追查元凶等6个方面，全面系统，信息新颖；“专家提醒”，权威实用。本书可供广大老百姓阅读，也是进行健康教育的极好教材。

自
测
题

自 测 题

认真回答每一个问题,并计算得分。除非另有说明,最高分是10分,每打一个“是”得1分。如果得分超过5分,就需要注意,最好请医生进行检查。

- (1) 血压是否高于140/90毫米汞柱?
- (2) 人体在休息15分钟后,脉搏是否仍旧高于每分钟75次?
- (3) 体重是否超过理想体重7千克?
- (4) 每天吸烟的数量是否超过5支?
- (5) 每周进行一次强度运动的时间是否少于2小时(50岁以上则是少于1小时)?
- (6) 是否每天摄入1汤勺以上的糖?
- (7) 一周内食肉的次数是否超过5次?
- (8) 是否经常在食物中加过多的盐?
- (9) 是否每天喝2杯以上的酒?
- (10) 家族成员中是否有患心脏病、糖尿病或偏头痛的病史?

您的得分:

第一部分 破解套在头上的“紧箍咒” ——头痛的诊断和治疗

- 一、头痛十分普遍 / 004
- 二、为什么会头痛 / 007
- 三、头痛是一些疾病向人们发出的信号 / 009
 - (一) 最可怕的头痛
——颅内占位性和血管性病变引起的头痛 / 010
 - (二) 最常见的头痛——肌收缩性头痛 / 021
 - (三) 最普通的头痛——全身性疾病引起的头痛 / 026
 - (四) 最邻近器官疾病引起的头痛
——眼、鼻、耳、齿和脑神经等疾病引起的头痛 / 029
 - (五) 最容易忽略的头痛——颅脑损伤引起的头痛 / 041
 - (六) 最复杂的头痛——血管性头痛 / 043
- 四、怎样早期认清头痛的真面目 / 062
 - (一) 从哪些方面认识头痛 / 063
 - (二) 头痛要做哪些检查 / 068
 - (三) 认识头痛的一些特殊检查法 / 069
- 五、怎样治疗头痛 / 072

目
录

(一) 药物治疗 / 073

(二) 物理治疗 / 076

第二部分 头痛病人的生活起居

一、头痛病人居室环境要健康 / 083

(一) 警惕居室中破坏健康的杀手 / 083

(二) 家居环境如何符合环保标准 / 090

二、头痛病人生活要规律 / 093

(一) 顺应四时,起居有常 / 093

(二) 充足的睡眠是健康的保证 / 095

(三) 有益的业余爱好是防治头痛的良方 / 096

(四) 回归自然 / 100

三、头痛病人更要戒烟限酒 / 102

(一) 酒是头痛的祸首 / 102

(二) 香烟——是任何人特别是头痛病人健康的杀手 / 104

四、不良心理,健康大敌,头痛之忌 / 107

(一) 心理反应、心理不良和心理障碍 / 108

(二) 头痛病人常见的心理障碍 / 109

(三) 人际关系与头痛 / 111

(四) 头痛病人要健康,贵在有颗平常心 / 115

第三部分 家人怎样照顾头痛病人

一、对头痛病人进行健康教育 / 123

(一) 自我监测 / 123

(二) 自我护理 / 123

(三) 合理用药 / 123

(四) 自我保健 / 124

二、家人要警惕头痛潜藏的疾病 / 124

三、及时就医,劝导休息 / 125

四、心理关怀 / 125

(一) 为什么要对头痛病人进行心理关怀 / 125

(二) 怎样对头痛病人进行心理关怀 / 127

第四部分 头痛病人的运动与康复

一、头痛病人进行运动对康复有什么好处 / 137

(一) 运动可调节情绪 / 137

目 录

(二) 运动能改善头痛病人的心理 / 138

二、头痛病人怎样进行运动 / 140

三、头痛病人运动的注意事项 / 143

四、适合头痛病人康复期的运动方式 / 144

第五部分 头痛病人的营养与配餐

一、头痛病人饮食基本原则 / 164

(一) 节制饮食,有利康复 / 164

(二) 营养均衡,食物多样 / 166

(三) 饮食清淡,咸甜适宜 / 166

(四) 讲究饮水 / 167

二、头痛病人吃什么 / 168

(一) 改善血液循环的食品 / 168

(二) 含色氨酸的食品 / 171

(三) 能缓解头痛的食物 / 173

(四) 食疗经验方 / 174

三、头痛病人不宜吃什么 / 175

第六部分 追查元凶,及时治疗

一、头痛可能一点问题都没有,也可能给病人带来灾难性的后果 / 179

(一) 颅内占位性和血管性病变引起的头痛最可怕 / 179

(二) 不能忽视头部受伤后的头痛 / 181

二、查头痛源头,要抓年龄两头(儿童、老人),关注妇女 / 182

(一) 女性的头痛 / 182

(二) 小儿的头痛 / 186

(三) 中老年人的头痛 / 190

三、白领头痛,防治有方 / 193



第一部分

——破解套在头上的「紧箍咒」——
头痛的诊断和治疗

第一部分

破解套在头上的『紧箍咒』

自 测 题

认真回答每一个问题,并计算得分。除非另有说明,最高分是10分,每打一个“是”得1分。如果得分超过5分,就需要注意,最好请医生进行检查。

- (1) 头是否被打击过?
- (2) 头痛是否只局限于一侧?
- (3) 你的血压是否高于140/90毫米汞柱?
- (4) 操作电脑是否常超过8小时?
- (5) 是否常失眠,噩梦多?
- (6) 是否是脑力劳动者?
- (7) 家族成员中是否有人患偏头痛?
- (8) 头痛时呕吐吗?
- (9) 是否吃某些食品如巧克力、奶酪等就头痛?
- (10) 头痛与月经周期性有关吗?

您的得分:

2006年12月28日,《武汉晚报》第13版有这样的报道:

9岁脑炎患儿命悬一线:“爸爸妈妈,我的头要疼掉了”

“爸爸妈妈,救救我吧,我的头要疼掉了……”9岁患儿厚权双手抱头在病床上因疼痛而打滚,撕心裂肺的哭喊声令所有在场的人不忍目睹。孩子的父母在一旁哭泣,为无力挽救病危的孩子而愧疚。消息见报后,爱心企业和好心人纷纷伸出援助之手……但这对每天仅药费就高达700元的厚权来说,只是杯水车薪。

厚权是蔡甸区一小学三年级的小学生,今年4月厚权被确诊为新型隐球菌脑膜炎,截至目前已经用掉医疗费13万多,下岗多年的父母把栖身的住房也卖掉了。据医生介绍,厚权所患的病症非常罕见,协和医院迄今为止只遇见过5例。



现在,厚权的用药仅够维持1周,若是停药则将前功尽弃,生命也将命悬一线。

专家提醒

头痛就是这么普遍而又可怕、令人望而生畏。

第一部分

破解套在头上的「紧箍咒」

一、头痛十分普遍

人体受到伤害性的刺激时，往往会产生疼痛（包括头痛）。许多疾病，由于伴有疼痛，应引起人们的高度重视，病人发病时应及时求医诊治。

专家提醒

头痛常使人难以忍受，特别是慢性疼痛长期折磨病人，影响其正常的生活和工作。

不但是现代人苦于头痛，古人亦有同样的遭遇。我国著名的古典文学作品《西游记》第14回“心猿归正 六贼无踪”中写道：孙悟空起先不服唐僧管束，观音菩萨送给唐僧一顶帽子，并教其一篇咒语，叫做定心真言，又名紧箍咒。要唐僧将此帽给孙悟空戴上，若其不听使唤，就默念此咒语，孙悟空

就不敢胡作非为了。唐僧叫他戴上帽子，默默地念那紧箍咒一遍。孙悟空叫道：“头痛！头痛！”师父又念了几遍，孙悟空痛得打滚，抓破了嵌金的花帽，唐僧又恐怕扯断了金箍，住了口不念。不念时，悟空的头就不痛

