

The Headache
Sourcebook

健康脉动系列 03

不再为

头痛抓狂

全方位头痛医疗保健指南

头痛不只是头在痛这么简单，
更是生理或心理机能发生异常的头号健康警讯。
本书详解男女老幼的头痛问题与中外疗方，
让你轻松跨越医疗专业门槛，摆脱头痛、远离病痛。

汕头大学出版社

作者◎乔尔·鲍林诺 (Joel Paulino) / 席伯特·葛瑞菲斯 (Ceabert J. Griffith)

译者◎刘逸轩

The background of the entire cover is a high-contrast, black and white photograph of a series of footprints. The footprints are arranged in a winding, path-like pattern that leads from the top left towards the bottom right. The texture of the ground is visible between the prints, and the lighting creates deep shadows within the prints themselves, giving a three-dimensional effect.

The Headache
Sourcebook

健康脉动系列 03

头痛 疯狂

乔尔·鲍林诺 / 席伯特·葛瑞菲思 著
刘逸轩 译

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不再为头痛抓狂: 全方位头痛医疗保健指南 /

(美) 鲍林诺, (美) 葛瑞菲斯著; 刘逸轩译. - 汕头: 汕头大学出版社, 2003.7

书名原文: The Headache Sourcebook

ISBN 7-81036-595-9

I. 不... II. ①鲍... ②葛... ③刘... III. 头痛 - 治疗 - 指南 IV. R741.041-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 049315 号

The Headache Sourcebook

Copyright © 2002 by McGraw-Hill Education

English Edition Published by The McGraw-Hill Companies, Inc

© Chinese simplified characters language edition, Shantou University Press 2003

All Rights Reserved.

不再为头痛抓狂: 全方位头痛医疗保健指南

作 者: 乔尔·鲍林诺 席伯特·葛瑞菲斯

译 者: 刘逸轩

责任编辑: 段文勇 庄少兰 邹菊

封面设计: 郭一炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州市天一印刷有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁 2205 室

电 话: 020-85250482 邮 编: 510075

开 本: 890×1163 1/32 印 张: 8.25

字 数: 185 千字

版 次: 2003 年 7 月第 1 版

印 次: 2003 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 8000 册

定 价: 25.00 元

ISBN 7-81036-595-9/R.58

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

作者简介

乔尔·鲍林诺 (Joel Paulino)

美国知名内科医师与医学作家,现任西亚利桑纳区域医学中心(Western Arizona Regional Medical Center)内科主治医师,临床诊疗头痛相关病症多年,为美国头痛症权威之一。

**席伯特·葛瑞菲斯
(Ceabert J. Griffith)**

美国知名家庭医学科医师助理与医学作家,现任美国某空军基地卫生健康中心主任。葛瑞菲斯在内布拉斯加大学取得硕士学位,曾撰写30篇以上的医学论文,著有《克服高血压》等。

译者简介

刘逸轩

从事翻译多年,目前就读于美国北卡罗莱纳州立大学生物医学研究所博士班。译有《100种健康营养素完全指南》等。

不再为头痛抓狂

推荐序 1

摆脱恼人头痛 一本实用的专业手册 王署君 5

推荐序 2

一本点燃希望的书 小安东尼·多纳托 8

自序

其实你无需忍受这些痛 10

前言

从全方位的头痛疾病教育做起 13

第 1 章

什么是头痛 21

第 2 章

常见的慢性头痛迷思 35

第 3 章

诱发头痛的因素 43

第 4 章

紧缩型头痛 71

第 5 章

偏头痛 83

第 6 章
丛发性头痛 103

第 7 章
混合性头痛 115

第 8 章
女性的头痛 123

第 9 章
儿童与青少年的头痛 135

第 10 章
引起头痛的病症 151

第 11 章
致命性头痛 163

第 12 章
头痛病患的医疗评估 171

第 13 章
打造医病合作关系 181

第 14 章
如何寻求有效的医疗 187

第 15 章
摆脱药罐子 199

第 16 章
了解你的头痛药 215

第 17 章
与慢性头痛和平共处 243

后记
拟定一个全面的计划 249

附录 1
头痛日记 253

附录 2
医学名词中英文对照 255



推荐序

摆脱恼人头痛 一本实用的专业手册

王署君

约在十多年前，头痛科学家汉弗莱（Humphrey）发明了第一个选择性血清张力素催动剂——英明格（Imigran），此药治疗急性偏头痛的效果，远胜于以前所有的药物，开启了头痛治疗的新纪元。约6年前，美国食品药品监督管理局（FDA）又通过一种抗癫痫药物——“Depakote”，更可有效减少偏头痛的发作次数。

这几年来，头痛新药相继发明与上市，让医师与病患燃起莫大希望，沉寂许久的头痛医学也蓬勃发展。经过许多的临床试验、研究与讨论，头痛治疗已渐形成“世界性”共识，只要有头痛专业训练的医师大多依循此准则。

《不再为头痛抓狂：全方位头痛医疗保健指南》就是在此“主流”观点下而完成的相关书籍，书中内容“中规中矩”，并



本书资讯丰富、工具性强，不仅头痛病患及其家属能学习如何精确掌握患者的病况，并与医师做更有效的沟通，相信对头痛医学有兴趣的医疗专业人士，也可借此书增进头痛临床新知。

未渲染一些缺乏证据的“经验谈”或“另类疗法”，是一本非常值得推荐的书。不仅是患者与家属，相信对头痛医学有兴趣的医疗专业人士，也可借此书增进头痛临床新知。

头痛书籍在台湾并不少见，不过，这些书籍大多对头痛知识仅约略带过，我想大概是怕读者对太多比较艰涩的医学理论感到排斥。然而，很多为头痛所苦的病患，他们对这切身之痛有着许许多多的疑问，简易或语焉不详的医学资讯，往往不能满足他们的需求，而本书最值得一提的就是资讯丰富。

如同其它科普书籍一样，本书提供最新的医学知识与研究发展，尤其是几种常见的慢性头痛，更如同教科书般的详尽。患者可以深入了解自己的疾病，虽然我不知道是否能达到书中所谓与专业人士“平起平坐”的程度，但是本书的丰富内容确实可增进病患与医疗人员的相互沟通。

本书的另一项特色则是其工具性很强，患者可在求诊前先“做好功课”，像是如何依自己的头痛情形找最适当的医师等等。书中提及的“头痛日记”，不但让病患能更精确地掌握自己的头痛情况，藉由日记更可以帮助患者在有限的门诊时间内，与医师做迅速且充分的沟通。

除此之外，本书也将医师的观点与头痛相关的检查项目详细叙述，病患可清楚了解医生在想什么，并知道检查项目之内容与目的。作者还用了一个章节详述常用的头痛药物，非常的实用，希望头痛病患不仅了解自己的头痛诊断，更能知道服用药物的名称、作用、使用时机，以及副作用，以发挥最大的疗效。

值得注意的是，美国医疗体系与台湾不尽相同。在美国，病患若想要看到头痛专科医师，除了看诊要花很多钱外，还要

层层转诊，才能到头痛中心求诊；但是，一次专业的诊治，可能对头痛诊治有很大的帮助。反观台湾，一次看诊时间通常很短，转诊制度形同虚设，医师也不足。但是只要愿意起早排队，再拥挤的名医，也可以当天看到，且健保外加的钱也不多，只是看一个病，可能要多跑几趟就是了。时间就是金钱，因此，事前“做好功课”，确实了解自己的头痛病况，才能在有限的就诊时间内获得最有效的医疗。

大多数人的一生或多或少都曾被头痛困扰过。根据我们在台北所进行的头痛调查结果发现，有 14% 的女性与 4.6% 的男性，符合偏头痛的诊断，而有 3.2% 的民众，甚至天天受头痛之苦。

以此推估，台湾约有 150 万名偏头痛患者，和至少有 10 万人患有慢性每日头痛（本书译为混合性头痛），所以门诊头痛病人总是络绎不绝。头痛患者的生活品质低落，甚至较糖尿病、关节炎、忧郁症和背痛等患者还差。相信这本书一定能嘉惠千千万万受头痛之苦的病患。

王署君

台湾阳明大学医学院医学系教授

台北著名神经内科主治医师

推荐序

一本点燃希望的书

现代医药科学的突破性发展，已揭开许多前所未知的人体奥秘。但是，不论医学多么发达，却还是无法解除人类所有的病痛。更不幸的是，随着经济社会快速的翻转，繁忙紧张的不仅是工商活动，医师与病人之间的互动时间也愈来愈短促。无法在现行的医疗体系得到妥善照护的病患，于是转向别处寻求答案。

本书作者乔尔·鲍林诺 (Joel Paulino) 与席伯特·葛瑞菲斯 (Ceabert J. Griffith) 医师，为病患打开了深奥的医药堂室大门。随着本书内容的推展，他们带领读者认识头痛（这个不分男女老幼均十分困扰的疾病）的完整面貌。

鲍林诺与葛瑞菲斯提醒忙碌的现代人，“头痛不只是头在痛这么简单，它可能代表你的身心机能发生了异常……”他们深入浅出地解读头痛的成因，以及当代最新的预防与治疗头痛的药物性、非药物性疗方。本书所着眼的范畴，并未



头痛不只是头在痛这么简单，它可能代表你的身心机能发生了异常。面对这个神秘却又普及的疾病，这是一本可以为头痛患者点燃希望的书。

局限于西医科学，为了要彻底治疗头痛病患的病症，更深入探究身心协调、非药物性治疗、草药与民俗疗法，以及对抗慢性病症的方法。

本书对下列议题有完整的指引：

- 如何全面控制紧缩型头痛(tension-type headaches)、偏头痛(migraine headaches)、丛发性头痛(cluster headaches)以及混合性头痛(mixed headaches)。
- 妇女与青少年如何有效对抗因荷尔蒙分泌变化所引发的头痛。
- 如何帮助儿童拟定详细的头痛发作应对计划。
- 有生命危险的头痛具有哪些特征与病因。
- 如何有效使用处方药、成药，以及替代疗法。

伟大的医者也是伟大的师者。鲍林诺与葛瑞菲斯解开人体的奥秘，用最简单的语言将解答呈现在广大的病患面前，因为他们认为唯有头痛病患了解自己的疾病，才能让周遭的人，包括医护人员在内，有效地协助他们解除病痛之苦。

诚如两位作者对本书的期许，我相信，这是一本可以为头痛患者点燃希望的书。面对这个神秘却又普及的疾病，本书深入浅出的剖析，对现代人来说，不啻是无价之宝。

小安东尼·多纳托 (Anthony A. Donato, Jr.)

美国军医大学医学系 副教授

其实你无需忍受这些痛

身为慢性头痛患者，你是不是对自己的疾病有满腹疑问？而又不知道该问医生什么问题？你是否很想知道头痛为何一再袭来？该怎么做才能暂时或永远地挥别头痛？

如果上述问题中，有一个答案是肯定的，那么告诉你一个好消息：如果你遵照你的医师嘱咐与本书的建议，你就很有可能可以降低头痛发作的频率与疼痛的程度，甚至可能完全摆脱头痛。

我们会详述你应该注意的生活习惯、自我护理技巧，以及可用的治疗药物，让你能够预防及治疗头痛的复发，不论你的头痛是多么的严重而难以忍受，也不论你已经忍受头痛多少个年头。

从本书中，你将了解人类为何会发生头痛，以及许多人的头痛为何总是一再地发作。你将知道许多人正在默默忍受着慢性头痛的煎熬，但这些其实都是不必要的折磨。复发性头痛其



只要你有足够的知识，并运用正确的方法，不论你的头痛是多么严重难忍，也不管你已忍受头痛多少个年头，你都可以降低头痛发作的频率疼痛的程度，甚至完全摆脱头痛。

实是可以有效被控制的，只要你有足够的知识，并运用正确的方法。

你之所以阅读这本书，可能只是单纯地想多了解各种类型的慢性头痛？谁会罹患这些疾病？它们是怎么发生的？为何会罹患这种疾病、该怎么治疗？有没有长久的解决之道？由于一般门诊的看诊时间有限，你可能无法完全了解医生告诉你的每一句话，也很有可能，你正处于下述之一的情况：

- 你的头痛之前常常发作，现在虽然已经控制住了，可是你想要更了解身体的状况。
- 你的医生已经诊断出你患有一种或一种以上的慢性头痛，可是你无法遵照医师的建议进行治疗，也因此你的头痛仍然不断发作。
- 你的孩子患有复发性的头痛，你想要更加了解他的病况，不只求心安，且能更有自信地给予孩子支持的力量。
- 你的家族中有慢性头痛的病史，你想要防范于未然。
- 你患有慢性头痛，不过还未寻求医疗协助，而你很想知道该如何寻求医学诊断与治疗。
- 你患有复发性的头痛，而不论医师如何一再保证，你就是担心你的复发性头痛可能是某些威胁生命的疾病所引起的，例如：脑瘤。
- 身为医师、护士、医疗保险经理或业务员，或者是健康器材制造商，你想要获得最新的头痛知识，同时也想向别人推荐一本浅显易懂的头痛医疗指南。



不再为头痛抓狂

The Headache Sourcebook

不管是你自己，或是你的孩子、配偶、父母、亲友们患有慢性头痛，本书能够给你关于这种疾病的完整资讯，让你有能力帮助你自己与身边的人，让他们活在没有头痛的世界中。如果你或你周遭的人都还没有接受诊治，这本书会告诉你医学诊断是多么简单，并鼓励你寻求医疗协助。你会发现，只要遵照医师的指示，控制慢性头痛将十分简单，即使是最严重的头痛也一样。

同样重要的是，你要负起掌握自己整体健康状况的责任，并与你的医师维系密切的关系。只有你能够记录自己的头痛日记，并让你的医师能依据头痛日记来判断你的慢性头痛是属于哪一种类型。只有你自己能够避免可能引发头痛的食物或药物，也只有你能够确定自己是否有足够的运动量，以治疗自己的紧缩型头痛。也只有你自己知道，是否依医师指示服药，或按时执行生物反韵（biofeedback）治疗。

你执行治疗计划的决心，是决定头痛常常发作或是不再出现的关键。

请将你从本书中所吸收到的新资讯，告诉你的医师，并在执行我们的任何建议前，与你的医师商量。你的医师如果知道你积极采取行动、清楚了解自己的病况，同时也积极承担维护自身健康的责任之后，我们确信他一定会更乐意帮助你。

发球权在你手上，该你进攻了！ 

从全方位的头痛疾病教育做起

艾米莉夹杂在一群客户当中，但她脑海里，只想着一件事，就是赶快回家，爬进她那阴暗的卧室，倒头就睡。过去4天来，她左边的太阳穴随着脉搏跳动，传来一阵接一阵，难以忍受的疼痛。她用尽了各种超高剂量的止痛药，包括加强效力的乙醚胺酚、甲氧丙酸，以及异丁苯丙酸，不过，这些药物的作用显然不大，她只能在睡觉的时候，稍微躲开那折磨人的疼痛。而一般人用的偏方，例如以饼干、吐司，或调味明胶（gelatin，又称动物胶，常用来制做果冻和其它甜点）等为主食，对伴随头痛而来的恶心感也完全无效。

艾米莉的客户们完全没有察觉她的痛苦，说来很具讽刺性，由于长期以来一直无法控制这个季节性发作的疾病，艾米莉已经练就一身“忍功”，能够在生理表面上将病痛完全隐藏起来，而不被别人发现。



头痛是人类可能罹患的疾病当中，盛行率最高的，据估计，不论何时，美国都有 2,000 万人正饱受头痛的折磨。