



防治

偏头痛

50问

〔美〕塞伯特·格里菲思 著
单学伦 译

**50 WAYS TO
CONTROL
MIGRAINES**

新华出版社

LIFE

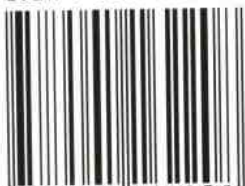
新世纪
生活译丛

本书以50个问题的形式全面论述了关于偏头痛的基本知识、偏头痛的主要类型和临床表现，偏头痛的诱发因素，妇女和儿童偏头痛的特点、偏头痛与威胁生命疾病的鉴别，以及如何预防和治疗偏头痛等内容，并提供了一整套有效的治疗方案。

你将得到战胜偏头痛的科学忠告：

- 认识偏头痛的症状和体征
- 鉴别偏头痛的诱发因素——饮食、紧张和社会习惯等
- 改变生活方式以减少偏头痛发作频率、强度及持续时间
- 判断是否需要使用药物
- 决定是否用针刺疗法、顺势疗法、按摩疗法及草药疗法等进行替换治疗

ISBN 7-5011-6220-4



9 787501 162208 >

责任编辑：丁 慧

封面设计：伍民力

ISBN 7-5011-6220-4/R·82

定价：13.80 元

新世纪生活译丛

50 Ways to Control Migraines

防治偏头痛 50 问

〔美〕塞伯特·格里菲思 著

单学伦 译

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

防治偏头痛 50 问 / (美) 格里菲思著 单学伦译. — 北京: 新华出版社, 2003.7
(新世纪生活译丛)
ISBN 7-5011-6220-4

I. 防… II. ①格… ②单… III. 偏头痛—防治
IV. R747.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 046263 号
京权图字: 01-2003-1065 号

50 Ways to Control Migraines

Copyright © 2002 by Ceabert J. Griffith
Chinese translation copyright © 2003 by Xinhua Publishing House
All Rights Reserved

中文简体字版专有权属新华出版社

防治偏头痛 50 问

[美] 塞伯特·格里菲思 著
单学伦 译

*

新华出版社出版发行
(北京石景山区京原路 8 号 邮编: 100043)
新华出版社网址: <http://xhcbs.126.com>
中国新闻书店: (010) 63072012
新华书店经销
新华出版社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 7.25 印张 106 千字
2003 年 7 月第一版 2003 年 7 月北京第一次印刷
ISBN 7-5011-6220-4/R·82 定价: 13.80 元
若有印装质量问题, 请与印刷厂联系: (010) 65895562 65897685



序 言

近 20 年来，通过大量的科学研究，我们对为什么会发生偏头痛，什么人易患偏头痛以及典型偏头痛发作的综合特征等有了新的认识和进展。医生也发现了许多抗偏头痛的药物和治疗性的草药，并且提出令人惊奇的药物选择方案，治疗这种莫名其妙的疾病。此外，医生也发现了不同的生活方式和心理、身体策略，如适当营养、处理



紧张及生物学反馈的效果。我们现在有关偏头痛及如何消除它的知识比起 20 年前取得了类似光年的进展。

我的朋友和同事塞伯特·格里菲思博士在本书中详细叙述了他的突破性发现，并将这些内容以防治偏头痛 50 问的形式进行论述。依靠家庭和自然医学的背景，格里菲思博士提供的这本书是一部通俗易懂的好书。这本手册主要用于偏头痛患者和医生，对健康监护决策者、健康监护管理者、卫生教育者和其他人也是一部不可缺少的参考书。

作为一名家庭医学医师，我认为《防治偏头痛 50 问》是一部关于偏头痛的临床入门书。我将把它介绍给我的病人并用于我的医疗实践。我坚信初级监护和专业医生、医师助手、心理学家、配镜师和其他医学专家都将发现这本书十分有用。作为偏头痛患者，这本书将使你主动参与对复发头痛的评价和处理。实际上，你不但成为了自己的治疗者，而且还帮助了健康监护者减轻或消除你的病痛。我赞同格里菲思博士将这本充满了真知灼见的书奉献给他的同伴、同事、朋友及偏头痛患者，指导偏头痛患者进行治疗并为他们提供最大的帮助。

我希望大家都能读读这本书，增加对偏头痛的了



序 言

解，祝大家阅读愉快！

日本横田空军基地美国空军医院内科主任
基思·莫利塔医学博士

致 谢



致 谢

我衷心感谢那些给予我巨大支持，帮助我完成撰写此书的人们。我对那些曾支持过我，而我却忽略了他们的姓名的人们表示歉意。首先，我特别感谢我的编辑们，凯瑟琳·基鲁和赫德森·佩里格，对编辑这本书给予了倾注全力的指导与帮助。是他们为我提供了完成此书的强大动力。

同时，我也得到了我的家人、



朋友、老师和同事的大力支持。我最感谢我亲爱的妻子 Yoko Kinjo Griffith，这些年来她给了我最大的支持，并对我在这期间因忙于研究和写书而常常缺席家庭聚会予以充分谅解。我的四个可爱的孩子——迈克尔、瓦内萨、凯文和梅格为我集中精力工作提供了日常支持。我的双亲塞伯特和多拉，以及现在已故去的祖母贝丽尔·达科斯塔从一开始就给予我极大的鼓励。

我尊敬的朋友乔尔·波里努医学博士等人适时提供了建议，使本书按期完成。我多年的老师罗德·胡克等人提出了宝贵的意见，使这本书顺利出版。最后，我真诚地感谢史蒂文·罗兰兹先生和我单位的经理及其同事，他们为我创造了一个完美的宽松的工作环境，使我得以在工作之余安心写作。

塞伯特·格里菲思

乔安妮最关心生活中的三件大事是：死亡、税款和她的周期性头痛。头两件大事是不可避免的，她不能不接受，但她发誓要彻底摆脱自从那年夏天她 11 岁生日以后饱受头痛折磨的痛苦。但是，尽管她做出了最大努力，服用了大剂量的醋氨酚、甲氧萘丙酸、布洛芬等各种抗头痛药物，仍无明显效果。她同时并发恶心呕吐、腹泻、精神混

乱、过敏等症状，身体日渐衰弱。

在她母亲（也是一位慢性头痛患者）的催促下，乔安妮终于找了一位家庭医师给她看病。医师要她做详细的头痛日记，记录每次头痛发作的时间；头痛的部位、强度和持续时间；并发症状；饮食；活动；月经状况等。医师根据记录研究分析她头痛发作时的情况，例如头痛与饮食之间的关系等，以制订有效的预防和治疗方案。这位医师给她开了一个抗偏头痛的综合处方，包括平衡饮食和有氧锻炼等内容，并要她在3个月后复查。

3个月后，感觉轻松的乔安妮怀着乐观的心情进行复查，她的医师查看了她3个月头痛发作的详细记录后，确诊她患了月经性偏头痛。这位医师要她继续平衡饮食，在头痛发作和月经期间服用抗偏头痛药物。同时要求她继续做头痛日记，以确定药物和饮食的效果。最后，医师建议乔安妮买一本有关偏头痛的好书，学会自行处理这种复杂的莫名其妙的疾病。

在6个月内，乔安妮的偏头痛完全好了，仅发生一次非偏头痛性头痛。她不再回避工作和社交，也不再远离她的朋友和所爱的人。她的伙伴、同事和朋友也不再认为她古怪和不可靠了。患偏头痛

20年后，她最终控制了自己的生活，真正消除了大量的失望、气愤、焦虑、抑郁和孤僻等症状。

乔安妮的故事绝不是惟一的。据估计，美国每天有2000万人罹患各种类型的头痛。全世界大约93%的男性和99%的女性在他们一生中有过一次或多次头痛发作的经历，头痛已成为人类最普遍的疾病。在美国，2500万至3000万成年人和大约100万儿童罹患偏头痛（仅次于紧张性头痛的第二类最普遍的头痛类型）。

对慢性头痛也要予以广泛的关注和治疗。事实上，在美国每年有4500万病人因头痛就医。国家头痛基金会估计，每年因头痛患者看病误工和医疗费支出共约50亿美元，其中偏头痛患者的支出高达11亿美元。

头痛是产生于上世纪的近代疾病吗？不是。实际上，历史记载显示，自从有了人类就开始有了头痛疾患。偏头痛（migraine）这一名称也不是现代名称，它来自于意为“半个头部”（“hemikraina”）的词，这个词是公元2世纪古希腊医师和作家盖仑描述他的偏头痛患者典型的一侧头痛时开始使用的。在埃及、苏美尔和印度等文明古国的许多历史记载中，都有头痛患者被他们的疾病

折磨致死的事例。

人类的祖先们饱尝慢性头痛的痛苦，我们不能再继续受头痛的折磨了。一个让人兴奋的消息，头痛研究的最新进展：发现了偏头痛的重要病因证据。这些发现促进了对偏头痛治疗处理的巨大改进，包括药物和非药物疗法。除了这些进展外，还明确提出对偏头痛处理的基本原则是在医师指导下进行自我治疗。当一个偏头痛患者（或父母亲、配偶、亲属或朋友中的一位）出现时，你必须知道患者的自我治疗要从掌握以下内容开始：它是什么病？它不是什么病？它是怎样发生的以及如何处理它。

我写这本书的目的是，帮助架起一座联系健康监护提供者和偏头痛病人之间的桥梁。通过最新的一份对慢性疾病（如心脏疾病、肿瘤和偏头痛）的调查看出，医生和健康监护专业人员没有足够的时间培训他们的病人。由于时间限制，大多数需要得到健康监护的美国人没有受到培训，从而造成了病人和健康监护提供者之间的信息隔阂。健康监护网的设置主要是考虑用较短的时间检查较多的病人，致使健康监护专业人员没有更多的时间有效地培训他们的病人。由此产生的结果是，那些想了解疾病

情况的人如果想得到这些信息必须主动来找医生。作为一个强调功能整体性的医生，我相信信息（类似这本培训病人的书籍）是系医生与病人之间沟通的最好途径。

阅读《防治偏头痛 50 问》，偏头痛患者将会得到培训，掌握防治知识，重新控制自己的生活。我强调的是，没有哪一本健康监护培训书籍（无论书的水平有多高）能够替代一位医生或者合格的健康监护专业人员。你的医师和其他的医疗提供者是有效处理你偏头痛进行评价和处方的最合格人员。我希望你、你的家庭和朋友、你的同伴和你的健康监护人员都能阅读这本书，使用这本书，并将这本书作为减少偏头痛发作频率和减小偏头痛强度的指南。

目 录

目 录

1	序言
1	致谢
1	引言
	第一部分 了解偏头痛
3	1. 头痛的基本知识
6	2. 你为什么头痛
9	3. 头痛的主要类型
12	4. 谁患慢性头痛
13	5. 头痛造成的社会影响和 经济影响
14	6. 历史上对偏头痛的看法
17	7. 消除对慢性头痛的误解

18	8. 聚焦偏头痛事实
22	9. 识别偏头痛的诱发因素
26	10. 脱离环境诱发因素
31	11. 避免饮食诱发因素
41	12. 避免能诱发偏头痛的营养缺乏症
44	13. 消除能诱发偏头痛的生活方式因素
47	14. 戒掉能诱发偏头痛的社交习惯
51	15. 慎用治疗药物, 不用违禁毒品
57	16. 辨别普通型或非普通型偏头痛
63	17. 偏头痛与遗传的关系
64	18. 偏头痛是如何发生的

第二部分 妇女和儿童的偏头痛

71	19. 妇女、男人、儿童和青
----	----------------

	少年之间偏头痛的差别
73	20. 月经周期与偏头痛的关系
	系
75	21. 妊娠与偏头痛的关系
77	22. 绝经期与偏头痛的关系
79	23. 避孕药与偏头痛的关系
81	24. 儿童与成人之间偏头痛的差别
86	25. 学会处理偏头痛与上学关系
	第三部分 威胁生命的头痛
91	26. 认识脑肿瘤的特征
93	27. 关于脑膜炎和脑炎
95	28. 关于动脉瘤
96	29. 关于中风
	第四部分 偏头痛病人的医学评价
101	30. 掌握头痛史的详细情况
103	31. 了解身体检查时检查出了什么
105	32. 认识实验室检查和其他