

593215

473
7/5563

头痛的秘密



TOU
TONG
DE
MI
MI

成都科学技术大学图书馆
基本馆藏

山东科学技术出版社

头痛的秘密

[英] 奥瑟·S·弗里泽 著

亓 秀 恒 译

山东科学技术出版社

HEADACHES

The Kinds and the Cures

Arthur S. Freese

D.D.S.

London George Allen & Unwin Ltd

头痛的秘密

〔英〕奥瑟·S·弗里泽 著

元秀恒 译

●
山东科学技术出版社出版
山东省新华书店发行
山东新华印刷厂临沂厂印刷

●
787×1092毫米32开本 4印张 73千字
1980年2月第1版 1980年2月第1次印刷
印数：1—100,000

书号 14195·49 定价 0.34 元

译 者 的 话

自古以来，头痛一直威胁着人们的生命与健康。人们在医疗实践中，正在探索理想的治疗方法。

我目睹过好多头痛患者，头痛一旦发作，患者顿足击脑，乞哀告怜。有的翻滚在地，抱头嚎叫；有的卧床不起，呻吟不止；有的则整日头昏脑胀，忘魂失度……。他们跑医院，拜名医，求新药，试偏方，反而常常日重一日，积年不愈，严重影响了正常的生活。

庆幸的是，〔英〕弗里泽博士为我们撰写了这本头痛小册子。他详细叙述了各类头痛千奇百怪的表现形式，并告诉我们什么样的头痛是危险的，什么样的头痛不必挂虑，还介绍了世界上许多简易可行的治疗方法和最新进展。

本书内容浅显，文字流利，举例鲜明，说理深透。读着读着，头痛患者愁苦与欢快的形象，宛如一个个鲜明的镜头，飞速进入了面前的书页。我想，要是头痛患者都能看到这本书该有多好啊！我相信，当患者看完这本书以后，他们既不会因为自己多年的剧烈头痛而惊恐万状，也不会因为自己的轻微头痛而麻痹误诊；他们不但能够较为清楚地了解自己的头痛类型，而且还可能从中找到控制自己头痛的恰当方法！这一美好的愿望，使我不顾才疏笔拙，决计把它翻译出

来。

该书为医务工作者处理此类病人将提供巨大帮助，同时对一般群众，特别是对头痛患者来说，也是一本极为有用的参考书。

一九七九年八月于山东医学院泰安分院

序 言

你就要阅读这本书了，它是当代最有意义的书籍之一。当你读完最后几句话的时候（我相信你一定能这样做），你就会感到神清目爽，受益万千。就是说，每一个头痛患者最后都会从中找到缓解疼痛的真正希望。

因为我是美国纽约市西奈山医疗中心最新临床头痛及疼痛部的主任，所以作者让我为他的书作序，但我必须声明，这对我的确是过分褒奖了。本书概括了许多著名医生和专家的著作，相形之下，我的这篇拙文只是班门弄斧而已。

当我伏在已故母亲的书桌上写这篇序的时候，二十七年前母亲打桥牌回家那天的情景，又活生生地浮现在我的面前，那时她害着剧烈的头痛，痛得最厉害的时候，她绕着餐桌直打转，最后终于虚脱了。到医院后，腰椎穿刺证明是脑出血。她最终康复了，但却留下了二十五年后的致命性中风。

我本人也患有右侧头痛，伴有鼻窦炎和气压型头痛综合征。我应该说清楚，我对头痛患者的兴趣和热忱是源于这些个人经历的。

我一遍一遍的读着文稿，简直爱不释手，本书写得好极了，明澈透彻，深入浅出，无论从广度和深度上都可以看作

是一本百科全书式的专著。对外行人来说，这是一本关于颜面、头颈疼痛的经典参考书，对我们内行人来说，将为我们治疗此类病人提供巨大的帮助。

我必须着重指出，作者在论及伴有颞颌关节综合征的头、颜面疼痛时，他的话是很有权威的，因为作者是一个素享盛名的牙科医生，他在成为职业医学作家以前，曾发表过许多牙科著作。还有，本书的大部分内容是作者与许多权威人士亲身接触的结果，其余部分则是作者对世界所有头痛病文献苦心钻研的结晶。

人类头痛病的严重性，过去徒劳的努力，人们间复杂的关系，本文都作了详细叙述，并且满怀希望，展望未来。正如开头所说的那样，头痛患者现在比以往任何时候都有获得缓解的极好机会。

【美】纽约市西奈山医疗中心头痛部主任

大卫·R·科登

目 录

序言

一、头痛的基本知识	(1)
(一) 什么是头痛?	(1)
头痛有什么感觉?	(1)
人类头痛的历史多久了?	(2)
头痛的古代治疗	(3)
头痛是疾病吗?	(4)
头痛有多么厉害?	(5)
头的何处受到损害?	(5)
头痛是怎样发生的?	(6)
头痛全是头里的事吗?	(7)
什么人易得头痛?	(8)
这就是头痛	(10)
(二) 什么时候头痛是危险的?	(10)
什么是危险信号?	(12)
疼痛能说明什么?	(13)
诊断和治疗	(14)
(三) 患者是哪个类型的头痛?	(15)
二、头痛的种类	(20)
(四) 紧张性头痛	(20)
这些头痛有什么危害?	(21)

紧张性头痛有什么感觉?	(22)
紧张性头痛是怎样引起来的?	(23)
情绪原因	(24)
犯了头痛怎么办?	(26)
(五) 偏头痛	(27)
典型的偏头痛	(28)
偏头痛的古怪类型	(28)
无痛性偏头痛	(30)
当代对偏头痛的研究状况	(30)
自己治疗自己的偏头痛	(31)
什么是偏头痛?	(32)
什么人得偏头痛?	(33)
偏头痛的各种类型	(35)
偏头痛性头痛的危险信号	(37)
偏头痛的治疗	(37)
怎样控制自己的偏头痛?	(38)
怎样终止发作?	(39)
药物及精神疗法	(39)
偏头痛的“巫术”疗法	(40)
有希望的新治疗	(41)
偏头痛的怪议	(42)
(六) 无痛性头痛	(42)
偏头痛的征兆: 魔术般的神秘	(44)
偏头痛类似症: 只有烦恼而没有头痛	(46)
(七) 颜面神经痛	(48)
颜面神经痛的古怪症状	(50)

颜面痉挛的古怪类型	(51)
颜面神经痛是怎样引起的?	(51)
颜面神经痛的治疗	(53)
(八) 男性丛集性头痛	(55)
丛集性头痛的症状	(56)
什么时候发作?	(57)
什么是丛集性头痛?	(59)
怎样识别和诊断丛集性头痛?	(59)
(九) 女性头痛	(60)
激素周期性头痛	(61)
什么时候避孕药片能引起头痛?	(63)
应用避孕药片及激素时要注意危险信号	(63)
经前综合征及经期	(64)
排卵、怀孕和头痛	(65)
绝经和头痛	(65)
女性头痛的处理	(66)
(十) 儿童头痛	(66)
怎样才能知道婴儿头痛?	(67)
儿童头痛有几种类型?	(67)
什么时候儿童头痛是严重的?	(69)
儿童中也有紧张性及精神性头痛吗?	(69)
儿童能得偏头痛吗?	(71)
儿童偏头痛的前景	(72)
儿童头痛的治疗	(72)
儿童头痛的预防	(73)
(十一) 四十岁以后的头痛	(73)

四十岁以后的特殊考虑	(75)
四十岁以后的疑病	(76)
什么时候找医生?	(76)
四十岁以后的头痛	(77)
(十二)齿性头痛	(79)
怎样引起头痛?	(80)
儿童夜间咬牙	(81)
什么时候齿性头痛是生理性的?	(81)
患了该病怎么办?	(82)
(十三)其他头痛及如何处理	(83)
青光眼性头痛	(83)
变态反应性头痛	(84)
机体疾病引起的头痛	(84)
最可怕的头痛	(85)
透析性头痛	(85)
醉酒性头痛	(86)
(十四)头痛的奇谈怪论	(86)
寒性头痛	(87)
视觉引起头痛吗?	(88)
头痛的轻重能说明该病的严重程度吗?	(88)
高血压患者都头痛吗?	(88)
头部损伤遗留头痛吗?	(89)
便秘能引起头痛吗?	(91)
三、头痛的处理	(92)
(十五)头痛专家	(92)
为什么对头痛的治疗途径很少呢?	(94)

头痛诊所对病人有些什么帮助?	(94)
(十六)阿司匹林和咖啡	(96)
石器时代的药物	(97)
哪些人应该忌用阿司匹林?	(99)
胃和阿司匹林	(99)
怎样服用阿司匹林	(100)
需要哪种阿司匹林, 怎样购买?	(100)
阿司匹林中毒	(101)
(十七)二甲亚氧的未来希望	(102)
未来希望	(103)
二十一世纪的阿司匹林	(105)
用二甲亚氧治疗头痛	(106)
二甲亚氧原则	(107)
(十八)头痛的现代奇效治疗	(108)
现行药物的危害	(109)
生物反馈和冷手	(110)
催眠术的魔力	(113)
催眠的作用	(115)
怎样利用这一知识?	(116)

一、头痛的基本知识

(一) 什么是头痛？

斯坦因女士无疑说过，头痛就是头痛就是头痛。她确实说出了问题的实质。罗马皇帝凯萨、美国总统杰弗逊如果有上天之灵的话，一定会赞同她的观点。

我们都知道头痛是怎么回事。都懂得“我头痛”这句话的意思（除非是另一种含意）。一般地说，头痛就是指颜面或头颈某个部位疼痛。有的人，其头痛在一二分钟之内即可闪过；有的人则疼痛数小时、数天、乃至数年。有些人甚至从来不曾记得有一天舒适过。

头痛有什么感觉？

头痛可发生在颈部、头的一侧或两侧、前头或后头的任何一个部位。头痛的类型各有不同，甚至常常变换疼痛方式。疼痛可以是钝痛、剧痛、跳痛、刺痛或持续痛。有的头痛刚刚能够觉察到，有的则难以忍受，有的甚至没有疼痛，有的人只是觉着头里有些异常感觉，如头昏眼花，紧张不安，这些都是头痛的表现。

那么，头痛一般有什么感觉呢？用患者自己的话说，“好象我的头顶就要炸开似的！”“有条带子紧紧地缠在我

的头上”……“头上压着一个很重的东西”……“就象有人当头打了我一棍”。有位精神病妇女说：“我觉得好象头里楔进了一颗钉子似的。”非要X光证实在她的头里真的有颗钉子才行。她想法找了一个锤子，莫名其妙地恰好把一颗钉子楔在头的中间。她的木工技术妙极了，竟然没有伤及她的大脑功能，也没有危害她的神经（神经系统、脑脊髓或其他神经）。并没有损坏她的身体机能，没有影响她的行动、视觉或感觉。事实上，“简单的头痛”并不那么简单哩！

人类头痛的历史多久了？

头痛是文明人类的最常见的疾病，大约有90%的人害过头痛。文明史以前的人也有头痛，甚至在数万年以前的新石器时代，就已经发明了一些治疗头痛的方法。他们在利用草药汤剂或巫术治疗头痛的同时，还用圆锯在脑壳上凿孔，实际上是去除一块圆形的颅骨，探求缓解头痛的方法。有些专家认为，这就是最早的外科手术。这个圆孔就是头痛恶鬼逃逸的出口。

就某些方面说，我们的进展不大，因为我们对某些头痛的原因，现在还知道得不多。医生对偏头痛或可怕的丛集性头痛的真正原因，仍然争论不休。甚至还常常求助于新石器时代的圆锯。当然这些不幸的头痛患者是欢迎任何一种治疗方法的。因为痛起来非常厉害，有些人受不了这个罪，竟以自杀了事。然而这些人现在却有了振奋的希望，我们将在最后一章中探讨这些成功有效的新技术。

实际上，在新石器时代已经运用圆锯了，也许还要早些。古代用石头、燧石刀做成了原始而有效的外科器械，他们利用这些器械竟然从一个颅骨上取除了五片骨头。孔的大小不一，大的直径可达数英寸，好大的一块颅骨哩！

即使今天看来，也是一个非常精巧的手术；然而古人及原始人做这种手术时，既不懂得感染也不懂得解剖。令人惊奇的是，手术后好多病人存活了好多年；现在考古研究证实，病人活得很长，甚至颅骨孔周围已经长出了新的骨头。

据某个权威人士说，除了澳大利亚、远东部分地区及非洲以外，用圆锯凿过孔的颅骨遍及全世界。现在世界上的好多地区，包括南太平洋、高加索和阿尔及利亚的原始人，仍然使用圆锯。关于古人使用这些原始工具的大量知识，是由于对现代特别是对阿尔及利亚奥莱斯山区实地考察的结果。

最早对头痛的描述是“半个头有病”，出现于现存最古老的两本医书之一的埃伯斯故书中，该书是一百多年以前埃伯斯教授在古代埃及的墓穴中发现的。书中包括约九百个药方。背面的日历表明三千五百年前，其中一部分内容可追溯到五千五百年以前。这个“病”显然是指偏头痛。

头痛的古代治疗

医学，正如历史本身一样，常常作圆周运动，它突然发现自己又做起了若干世纪以前所做的事情。控制头痛的最新技术是采用电气设备，而公元一世纪罗马皇帝尼禄的著名军医狄奥斯考利兹就在他的医书中谈到了电的作用。该书在以

后一千五百多年中，一直是权威性著作。

获奥斯考利兹记述的大部分药物，现在仍在应用：包括氨、银、薄荷、汞、鸦片以及现在仍在争论的大麻等。但其中最引人注目的方法是用鱼进行电疗止痛。他们用过电鳐鱼，这种鱼确实是一种干电池，两鳍基部的肌肉组织是发电器官。一条大鳐鱼所传送的电足以把人击倒在地。

幸运的是，尼禄的外科医生没有用过电鳐鱼（产于南美淡水中），这种鱼可产生五百瓦的电击，能够击倒一匹马。可以推测希腊军医成功地采用了早期的电疗法（即用电治疗疾病），因为他用电鳐鱼试治过头痛和神经痛。

头痛是疾病吗？

虽然头痛是剧烈的难以忍受的疼痛疾病，但医生却喜欢强调说，头痛只是一种症状，而本身不是一种疾病。它是一种感觉，是警报其他疾病的一种感觉。这一点很重要，因为医生需要治本而不是治标。心脏病发作时，常伴有左臂疼痛（症状），但需要治疗的当然是心脏病，而不是左臂疼痛。

事实上，头痛是症状而不是一般的体征，症状和体征在医学上有重要的区别。症状是指个人的感觉，体征是指医生或别人看到或发现的客观情况。晕船的人感到恶心，眼花缭乱，昏昏欲睡，这些是症状。体征是指病人的脸色苍白（这是因为皮肤小血管关闭，显出了皮肤本色的缘故），身出冷汗，呼吸深沉短促，甚至呕吐等。

从病人的感觉和主诉来看，大多数头痛的症状是疼痛

（如偏头痛，虽然有的头痛可能不痛，但大多数后来是疼痛的）。可是也有体征，在各种头痛中，观察者确实看到太阳穴上的动脉在跳动，还可能看到颜面及颈部的肌肉紧张。可怕的确不能控制的复发性疼痛，迫使某些患者自杀——只要不痛，什么都豁出来了。

头痛有多么厉害？

医生和专家经常把丛集性头痛及颜面神经痛作为人类三、四个最疼痛的病征而列入诊断和疼痛目录中，这些病征都是常常促成自杀的原因。在头痛学科中，症状、体征和疾病的界线不是十分清楚，细小的区别已不存在，表现形式错综复杂，因为头痛是一个变化多端、表现多样、后果不一，甚至危及生命的疾病。

法国外科医生莱里奇说得好，他说唯一不难忍受的疼痛是别人的疼痛。除非你亲身领略过头痛的滋味或始终陪伴过头痛病人，否则你就不可能充分理解那种可怕的头痛。当疼到极点时，有的用拳捶地，有的头撞墙壁，有的呆坐一角，嚎啕大哭。

头的何处受到损害？

奇怪得很，头痛并不是脑子受到损害！在戳刺、切割和烧灼脑组织本身时，人们根本不觉疼痛。也不是脑壳（包住脑子的颅骨）对疼痛敏感。事实上颅内敏感组织并不多。

最著名的头痛病学者康耐尔大学医学院神经病学科主任