

JIANKANG JIAOYU CONGSHU

健康教育丛书

主编 张文康 副主编 余 靖

37

头痛

TOUTONG



中国中医药出版社

出版者的话

人生最宝贵的应该是生命和健康，健康与疾病是全社会都非常关注的问题，它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。卫生部和国家中医药管理局领导非常重视这一全社会都非常关注的课题，他们制定的不是重在有病去治，而是无病先防的预防为主的工作方针。2000年为了积极贯彻江泽民总书记崇尚科学，大力开展科学知识普及工作等一系列指示精神，及李岚清副总理在全国九亿农民健康教育工作会议上的讲话精神，精心组织策划了“健康家园——医学科普进万家10年大行动”的医学知识普及活动。为了使本次活动有声有色，张文康部长不但亲自担任活动组委会主任，还亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——健康教育丛书。丛书共分78个分册，介绍近百

种常见病的一般知识、疾病信号、家庭保健、用药宜忌等防治疾病的知识，并向患者提供与该病有关的信息。旨在提高全民族的健康意识与身体素质，把健康知识送到每一个家庭。

为保证本套丛书的科学性、权威性、实用性、普及性，组委会邀请数位医学界的科学院院士、工程院院士亲自审定，并出任审定委员会委员。出版本丛书是我们出版社的责任，为了使本丛书常盛不衰，我们准备每年修订一次，以使每个家庭能经常获得防病治病的普及新知识，使人人享有健康。

中国中医药出版社

二〇〇〇年七月

健康教育丛书

分书名

感冒	胃癌
哮喘	肝癌
慢性支气管炎	尿路感染
肺炎	泌尿系结石
肺心病	慢性肾炎
肺癌	尿毒症
心肌炎	贫血
心律失常	白血病
高血压	紫癜
冠心病	糖尿病
心力衰竭	高脂血症
消化性溃疡	肥胖病
慢性胃炎	甲亢
溃疡性结肠炎	骨质疏松症
脂肪肝	风湿类风湿性关节炎
慢性肝炎	脑卒中
肝硬化	头痛
胆囊炎胆石症	癫痫
便秘	失眠
食管癌	脱发

健康教育丛书

分书名

肩周炎	老年痴呆
坐骨神经痛	儿科病
颈椎病	痤疮
腰椎间盘突出症	湿疹
三叉神经痛	皮肤瘙痒
骨折	银屑病
痔	烧烫伤
前列腺疾病	美容
阳痿早泄	白内障
性病	近视眼
妇科炎症	耳鸣耳聋
经前期综合征与痛经	中耳炎
乳腺增生与乳腺癌	过敏性鼻炎
不孕不育	口腔溃疡
功能性子宫出血	慢性咽炎
子宫肌瘤	牙周炎
妊娠	龋齿
产后病	术前术后
更年期综合征	放化疗

健康家园

—医学科普进万家10年大行动

“健康家园—医学科普进万家10年大行动”是由中华人民共和国卫生部、国家中医药管理局为了更好地贯彻落实江泽民总书记崇尚科学，大力进行科学知识普及工作的一系列指示精神，精心组织的并具有宏大规模的医学科普系统工程。为了使本次活动搞得更好，张文康部长亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——“健康教育丛书”，共计78种。同时还结合其他方式方法开展医学科普宣教活动，如与电视台、广播电台等媒体合作举办一些健康教育讲座节目，设立医学科普宣传周，举办医学科普义诊宣传及赠书活动等。其目的就是要让广大国民及病患者增强健康意识，了解常用的医学保健知识和有用的求医问药信息，从而更好地防病治病，保健康复，拥有健康，并自觉摒弃一切封建迷信和不科学的认识和方法。

健康家园—医学科普进万家10年大行动 组织委员会

主 任 张文康 中华人民共和国卫生部部长

副主任 余 靖 中华人民共和国卫生部副部长
兼国家中医药管理局局长

组委会成员

陈啸宏 中华人民共和国卫生部办公厅主任
姚晓曦 中华人民共和国卫生部办公厅副主任
李大宁 国家中医药管理局办公室主任
吴 刚 国家中医药管理局人政司司长
胡国臣 中国中医药出版社社长

组委会办公室

主 任 姚晓曦
副主任 吴 刚 胡国臣

目 录

□一般知识

什么是头痛	(3)
哪些结构受损可以引起头痛	(3)
头痛是怎样发生的	(4)
头痛有哪些类型	(5)
需引起重视的头痛	(6)
头痛常有哪些伴随症状	(7)
什么是偏头痛，常见的临床症状 是什么	(8)
偏头痛是怎样发生的	(9)
遗传因素与偏头痛有什么关系	(10)
食物可以导致偏头痛吗	(11)
内分泌与偏头痛有什么关系	(12)
偏头痛分为哪几类	(12)
什么是典型偏头痛	(13)

- 什么是普通偏头痛，与典型偏头痛有何区别 (14)
- 特殊类型的偏头痛包括哪些 (15)
- 偏头痛发作时怎么办 (16)
- 偏头痛发作时常用的药物有哪些 ... (17)
- 怎样预防偏头痛发作 (20)
- 在什么情况下应开始偏头痛预防性药物治疗 (20)
- 用于偏头痛预防性治疗的药物有哪些 (21)
- 妊娠对偏头痛治疗有什么影响 (23)
- 什么是丛集性头痛 (24)
- 丛集性头痛与偏头痛有什么区别 ... (25)
- 丛集性头痛急性发作如何处理 (26)
- 丛集性头痛有哪些诱发因素 (27)
- 在丛集性头痛发病间歇期内可预防性应用什么药物 (27)
- 什么是紧张性头痛？临床表现是什么 (28)
- 紧张性头痛是怎样引起的 (29)
- 紧张性头痛分为哪几种，各有什么特点 (30)

紧张性头痛如何治疗	(31)
心理治疗对紧张性头痛有效吗	(33)
什么是药物反跳性头痛, 如何 治疗	(34)
什么是咳嗽性头痛	(35)
咳嗽性头痛是怎样发生的, 如何 治疗	(36)
何为性交头痛, 如何分型	(37)
性交头痛如何治疗	(38)
哪些疾病可以引起高颅压	(39)
高颅压性头痛有什么特点	(40)
什么是腰穿后头痛, 如何治疗	(41)
颅脑外伤后头痛包括哪些情况	(42)
急性颅脑外伤后的头痛严重吗	(43)
慢性硬膜下积液引起的头痛是怎样 发生的	(45)
什么是脑外伤后神经衰弱综合征引 起的头痛	(46)
何为颞动脉炎, 有何临床特点	(47)
什么是高血压性头痛, 如何治疗 ...	(48)
眼部疾患与头痛有什么关系	(50)

- 鼻源性疾病引起的头痛有什么特点
..... (51)
- 耳部疾病引起的头痛有什么特点 ... (52)
- 哪些脑血管疾病可以引起头痛 (53)
- 口腔疾病引起的头痛有何特点 (54)
- 煤气中毒与头痛 (54)
- 小儿头痛有什么表现 (55)
- 小儿头痛的原因 (56)
- 高热与头痛 (58)
- 视力与头痛 (58)
- 鼻炎与头痛 (59)
- 小儿高血压与头痛 (60)
- 老年人头痛有什么特点 (61)

□就医须知

- 遇到头痛时怎么办 (65)
- 在就诊时应该向医生叙述哪些病情
..... (65)
- 头痛病人应该了解的检查项目 (67)

□家庭保健

- 睡眠与头痛有何关系 (71)

吸烟、饮酒可以导致头痛吗	(72)
饮食和头痛有何关系，头痛患者在 饮食上需要注意些什么	(73)
头痛与高血压有何关系	(75)
为什么更年期会发生头痛，如何 防治	(76)
保持良好的情绪可以减少头痛吗 ...	(77)
介绍几种治疗头痛的验方	(78)
中医治疗头痛如何选用非处方药 ...	(79)

□新药特药

.....	(81)
-------	------

□常用药

.....	(87)
-------	------

□医院专科

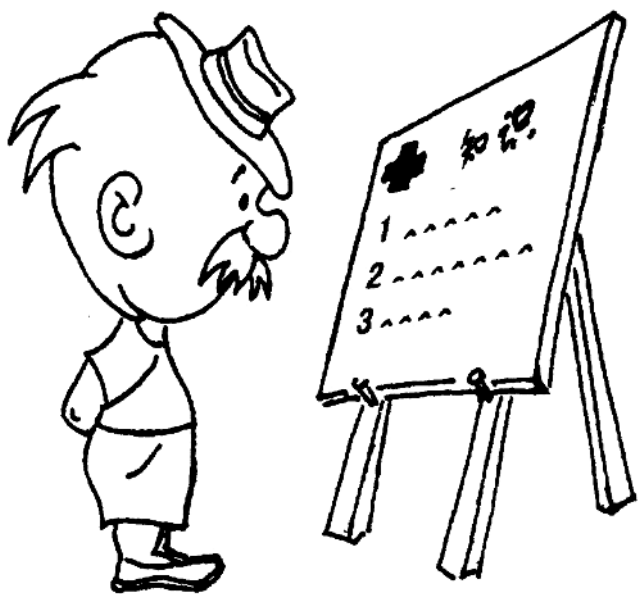
.....	(97)
-------	------

□关键词索引

.....	(105)
-------	-------



一般知识



健康需知识

医理是真知

✽ 什么是头痛

头痛是临床上最常见的症状之一，通常是指头颅上半部即眉毛以上至枕下部的疼痛。到神经科就诊的病人 50% 主诉是头痛，而 95% 的人在其一生中都要经历过头痛，可见其发生的普遍性。

头痛是一种症状，并非是一种疾病，许多疾病都可以引起头痛。有些头痛仅仅影响患者的生活质量，而有些头痛则是有生命危险的，需要引起高度重视。

✽ 哪些结构受损可以引

起头痛

头痛并不是脑组织本身受损伤引起的，而是脑组织周围对疼痛敏感的结构受到致痛因子的刺激而引起疼痛感觉的。

疼痛敏感性颅结构包括：

1. 静脉窦以及引流到静脉窦的脑皮质

静脉

2. 颅底的动脉
3. 硬脑膜
4. 三叉、舌咽、迷走神经以及颈 1~3

神经

5. 头皮与面部的表皮与动脉
6. 头皮、面部与颈部的肌肉
7. 外耳、中耳与牙齿

头痛是怎样发生的

头痛的发生原理非常复杂，归纳起来大致包括以下几种：

1. 血管被伸展、牵扯、移动，如脑肿瘤、脑水肿。

2. 颅内外动、静脉高度扩张，血流冲击松弛的血管壁，刺激痛觉神经末梢或使血管壁发生震动而致头痛，如偏头痛、发热、使用扩张血管药、癫痫大发作后。

3. 血管炎症，如颞动脉炎、静脉窦炎、各种脉管炎。

4. 颅内小血管收缩或痉挛，如蛛网膜下腔出血，血中的游离肽和 5-羟色胺刺激颅内小血管收缩或痉挛，引起头痛。

5. 脑膜病变，如脑膜炎、脑水肿、颅内占位病变刺激或牵引脑膜引起头痛。

6. 神经病变，含有痛觉纤维的神经由于本身或周围组织的病变而发生头痛，如三叉神经痛。

7. 肌肉病变，额、颞、枕、颈后、头顶、肩被诸肌可由于各种原因发生收缩，引起头痛。

8. 五官和颈椎病变刺激或压迫邻近的痛敏结构，引起头痛和颅面痛，另外还可通过中枢的扩散作用引起牵涉痛。

9. 激素、内分泌改变、生化改变以及食物、遗传均可引起头痛。

头痛有哪些类型

简单来说，头痛分为原发性和继发性头痛两种。

原发性头痛包括紧张性头痛、偏头痛、丛集性头痛、颞动脉炎性头痛、三叉神经痛、枕神经痛等。大约 90% 的头痛属于原发性头痛。

继发性头痛指由于其他疾病引起的头痛,包括颅内占位性病变、出血、颅内感染引起的头痛以及颅脑外伤后遗症、低颅压引起的头痛,还有因牙齿、眼睛、鼻窦等部位疾病引起的头痛。10% 的头痛属于继发性头痛。

✿ 需引起重视的头痛

由于头痛是非常常见的症状,所以患者经常自己服用些止疼剂而不去医院就诊,但是在出现以下情况时,我们建议患者应该去医院寻求专业帮助。

1. 每周发作超过 3 次的头痛
2. 几乎每天都必须服用止疼剂
3. 必须服用超量的药物才能缓解的头痛
4. 原有的头痛形式发生了改变,如部