

How about your health



头痛

No Headache anymore

不再缠绕你

宋青梅 主编



天津科技翻译出版公司

How about your health



头痛

No Headache anymore

不再缠绕你

主 编 宋青梅

郭 强	高 芳	王月兰
曹 兵	白建国	董艳丽
宋青梅	王晋源	安 祥
贾亚萍	李 娜	倪 莹



天津科技翻译出版公司

.....

图书在版编目(CIP)数据

头痛不再缠绕你 / 宋青梅主编. — 天津: 天津科技翻译出版公司, 2001.9

(上班族系列丛书)

ISBN 7-5433-1355-3

I. 头… II. 宋… III. 头痛-防治 IV.R741.041

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第047420号

.....

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-878*3561

传 真: 022-878*2476

E-mail: tsttbe@public.tpt.tj.cn

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32开本 8.5印张 210千字

2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

印数:5000册

定价:17.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

编者的话

要成为一个成功的上班族,就必须以成功为目标,同时还应掌握适当的方法。要知道,无论是初为上班族还是多年的上班族,无论在逆境还是顺境下工作,要永远保持愉快的心情都有其秘诀。只要掌握这些秘诀,就可以无往不胜。成功并不限于金钱上的成就。事实上,成功的本质有八个部分,除了财富的自由之外,还有工作与事业、社交与人际关系、生活与休闲、健康与活力、家庭与婚姻、爱与关心以及自我价值的实现。

春有百花秋有月,
夏有凉风冬有雪,
了无闲事挂心头,
便是人间好时节。

愿上班族时常吟唱这首小诗,从而保持精神愉快、心情舒畅、身体健康,快乐地度过一生。

前 言

头痛是一个很常见的症状,每个人在一生中,可能都有过头痛的体验。头颅内外的病变、全身疾病,甚至环境的影响,都可以令人头痛。还有大量的病人是属于功能性头痛。头痛的病因如此之多,以致常常一时难以确切地诊断头痛的原因,所以有“病人头痛,医生也头痛”之说。

当您想给头痛划上句号时,首先要弄清楚什么是头痛。

头痛是一种非常常见的症状,是人体对各种致痛因素所产生的主观感觉,属于疼痛的范畴。致痛因素可以是物理的、化学的、生物化学的或机械性的,等等。这些因素刺激了位于颅内外组织结构中的感觉神经末梢,通过相应的传导通路传到大脑而感知。

MAKIS/05

头痛与其他疼痛一样，除具有躯体的感觉外，往往伴有情绪反应。由于痛觉的神经末梢在颅内和各组织结构中分布的差异较大，所以同样的刺激，不同的组织敏感性不大一样，加之各人的耐受性不同，因此对疼痛的反应具有很大的差别。

编 者

上班族系列丛书

贴
身
锦
囊

- 别为穿着烦恼
- 别为工作烦恼
- 别为健康烦恼

体
能
加
油
站

- 头痛不再缠紧你
- 当颈椎病找上你
- 和失眠说再见
- 减肥一身轻
- 远离高血压
- 魅力，从“头”开始
- 警惕你的身体亮起红灯

晚
间
小
憩

- 闲假好去处
——长假来临怎么办
- 欢喜做个上班族
- 厨房里的坏心情
- 做饭其实很简单
- 亲子现代人的必修课

目 录

第一章 常见头痛知多少

头痛的类型	3
器质性头痛	3
功能性头痛	5
偏头痛	7
鼻窦炎引起的头痛	9
丛集性头痛	11
饥饿性头痛	11
竞争性头痛	13
心因性头痛	13
神经性头痛	15
肌紧张性头痛	17
美味性头痛	19
屈光不正引起的头痛	19
吸烟性头痛	21

血管性头痛	21
紧张性头痛	23
饮酒引起头痛	27
与食物有关的头痛	29
性高潮时引起的头痛	29
头皮发炎引起的头痛	31
运动中的头痛	33
情绪引起的头痛	35
官能性头痛	37
月经不调诱发的女性头痛	39
由颈椎引起的头痛	41
青春期头痛	41
脑瘤性头痛	43
三叉神经头痛	43
高血压头痛	45
五官性头痛	45
最危险的13种头痛	45
冰淇淋引起的头痛	53

第二章 解除头痛的烦恼

正确认识复杂型偏头痛	57
------------	----

科学家论述偏头痛原因	59
引发头痛的部位及过程	61
典型的偏头痛	65
可能诱发偏头痛的因素	67
最常见的头痛表现	69
过度紧张和焦虑可诱发偏头痛	71
睡眠与头痛的关系	73
头痛与饮食的关系	77
偏头痛的引发原因	79
易引起头痛的环境因素	83
某些食物可诱发偏头痛的原因	85
情绪与头痛的关系	87
预防偏头痛复发的方法	91
偏头痛病人应做的检查	93
偏头痛持续发作时的处理方法	95
好情绪化解偏头痛	97
偏头痛的自我保健	99
偏头痛的自我推拿	101
治疗偏头痛的中成药	107
阿司匹林能治疗和预防偏头痛	109
阿司匹林能治疗偏头痛的原因	111
易患偏头痛的人	113

度过偏头痛的高发季节	115
患了偏头痛也别太心烦	119

第三章 头痛时处理方法

分析头痛发生的情况	123
头痛的处理	127
头痛的预后	129
头痛家庭应急处理	131
反复发作性头痛应做的化验检查	131
出游时头痛自我速止法	133
自疗头痛三十二法	133
头痛按摩的要领	139
头痛按摩的具体方法	141
巧治头痛失眠	145
头痛时要做眼底检查	145
头痛时要测量血压	147
头痛的诊断要点	149
头痛的治疗方法	155
治疗功能性头痛常用的药物	157
治疗头痛的基本原则	159
头痛的部位与疾病的关系	161

头痛应看哪个科	163
中老年急性头痛对策	167
颜面部哪些疼痛应与头痛鉴别	185

第四章 如何预防头痛

办公室久坐如何不头痛	193
预防头痛的25种好建议	199
60秒操防头痛	211
头痛的食物外治疗法	213
头痛自我疗法	217
头痛要医脚	221
鼻疗法治疗头痛	223
蜂蜜可防酒后头痛	227
如何对症下药	227
温水浸泡双手可去头痛	231
如何减少头痛的发生	231
预防耳源性头痛的方法	237
预防紧张性头痛的方法	237
预防枕神经痛的方法	241
预防头痛的方法	241
防治头面部疾病引起的头痛	253
头痛按摩小提示	257

第一章

常见头痛 知多少

头痛是一种内科常见症状。引起此症的原因各有不同。因此，了解各种头痛的起因、主要表现和特征，对于及时诊查和治疗，无疑是大有裨益的。头痛大致可归纳为如下几种。



头 痛 的 类 型

通常头痛可分为两大类，一类是原发性头痛，包括偏头痛型的血管性头痛和紧张性头痛，大约占90%以上；另一类是由颅内病变或五官疾病等引起的较少见的继发性头痛。

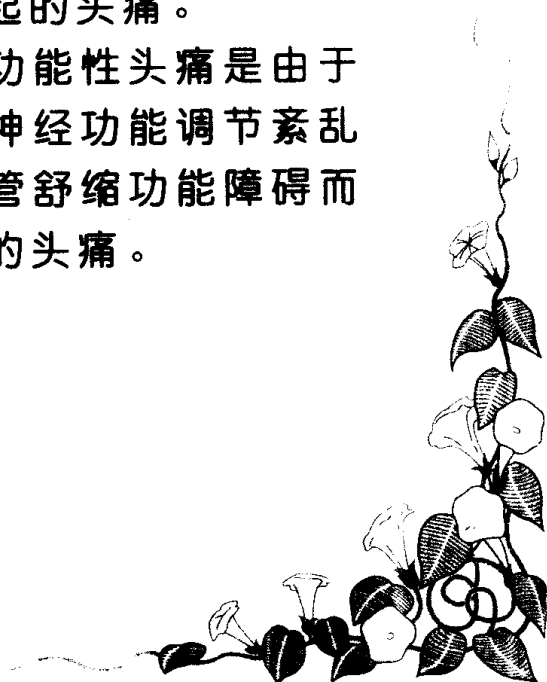
器 质 性 头 痛

因头颅骨内外组织病理性变化引起的头痛，医学上称为器质性头痛或神经性头痛。例如颅内肿瘤、颅内脓肿、颅内血肿、脑寄生虫病、脑血管意外、颅内感染、颅脑损伤等，都可以对颅内血管、硬脑膜发生直接刺激或牵拉而引发头痛。这种头痛在开始时可为隐痛，



器质性头痛是由于
颅骨内外组织病理性变
化引起的头痛。

功能性头痛是由于
大脑神经功能调节紊乱
和血管舒缩功能障碍而
引起的头痛。



有时也会突然发病。大多数人疼痛以持续存在，时轻时重，并呈逐渐加重的趋势。起病之初疼痛部位大多固定。头痛剧烈者，同时伴有呕吐、复视、大小便失禁、视力短暂丧失、步态不稳、肢体抽搐、意识不清等症状。患有这种头痛者，必须去医院神经科做全面检查，然后根据病因对症进行治疗。



功能性头痛

功能性头痛，往往找不到明确的病因，是由于大脑神经功能调节紊乱和血管舒缩功能障碍而引起的头痛。这类头痛往往反复发作，时轻时重，但预后良好。

功能性头痛的诊断依据主要有以下几点：

头痛是长期的、反复发作的、时轻时重，常常伴有失眠、健忘等大脑功能失调的症状。

头颅、五官、神经系统检查未发现有器质性改变的依据。

排除颅内器质性病变所致的头痛，例