

现代农民保健丛书

主编 / 薛元坤

「头痛」

TOUTONG

金兴中 / 编 著



人民卫生出版社



现代农民保健丛书

头 痛

顾 问	钱学仁	徐元华	庞静芳
主 编	薛元坤		
副主编	徐建华	张瑞均	李百坚
	金兴中		
编 著	金兴中		

人民卫生出版社

现代农民保健丛书

头 痛

主 编：薛元坤

编 著：金兴中

出版发行：人民卫生出版社（中继线 67616688）

地 址：（100078）北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址：[http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷：三河市宏达印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：5.75

字 数：102千字

版 次：2001年1月第1版 2001年1月第1版第1次印刷

印 数：00 001—6 000

标准书号：ISBN 7-117-04175-7/R·4176

定 价：10.50元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）

序

人民企盼的一套《现代农民保健丛书》终于出版、下乡与农民朋友见面了。

闻着新书的阵阵清香,你会感到祖国母亲醇厚的胸怀和丛书作者响应党中央号召,为“三下乡”所做的真诚奉献。

近年来,由中宣部、国家科委、文化部、卫生部等十一个部门组织的文化科技卫生“三下乡”活动,在神州大地蓬勃展开。这股“下乡潮”犹如春天的暖流,流过高原、山寨、农舍、田间……为亿万农民群众送去欢乐,送去知识,送去健康,送去党和政府的关怀。实践证明,“三下乡”充分体现了“三个代表”的重要思想,是社会主义新型城乡关系的生动体现,是增强党同农民群众联系的重要桥梁,是新时期农村思想政治工作的有效载体,是推动两个文明建设的积极力量。

为将“三下乡”活动搞得一年更比一年扎实,把“三下乡”活动推向新的发展阶段,人民卫生出版社委托我市编写一套《现代农民保健丛书》,这是面对农村人群的卫生科普读物,是“三下乡”的内容之一,并且已经列入国家“十五”出版规划。具体内容包括医疗、保健、自我识别疾病等 30 种书。丛书顾问和主编精心抓好全书的规划、部署和指导,特组织一批专业水平高、了解基层需求的临床第一线专家选题撰稿。他们怀着把党

和政府的温暖送到农民群众心坎上的巨大热情,贴近农村实际,把脉农民需求,认真著作,花费大量的心血和劳动。他们用心汲取知识养分,传播农村医疗卫生最前沿的新信息,反映本学科领域的最新研究和发展水平。丛书文字深入浅出,既有科学性、实用性、趣味性、可操作性,又有普及性,还适当配上插图,使农民看得懂,用得上,实乃现代农民倡导现代科学、弘扬现代文明的一套好书。因此,我认为,在“三下乡”活动中,这套植根农村、为农民服务的卫生丛书是会受到农村医务工作者和农民大众欢迎的。

改革开放以来,特别是随着社会主义市场经济的深入发展,我国农村面貌发生了翻天覆地的变化,农民物质文化生活水平不断得到提高。但是,社会主义初级阶段是不发达阶段,农村尤其不发达。农村还比较多地存在着不健康的生活习俗和生活方式,环境卫生还没有得到根本的改善,农民自我保护、自我保健的意识淡薄,利用现有卫生资源的能力不强,常常看到有的农民朋友小病拖成大病,大病造成贫困,出现贫病交加的情况。即使一些已经富裕起来的农民由于缺乏相应的卫生知识,还不懂得如何进行健康投资,提高健康水平和生活质量。我国 80% 的人口在农村,如果九亿农民的健康素质没有提高,就不可能说我国全体公民健康素质有了根本提高。以科学破除迷信,以文明改变愚昧,是农民致富、奔小康的必由之路。没有亿万农民的小康,就没有全国人民的小康;没有广大农村的现代化,就没有全国的现代化。“三下乡”活动,向广大乡村

传播先进文化,普及科技知识,倡导文明生活,恰恰符合国家现代化建设的内在要求,有利于解放和发展农村社会生产力,在满足亿万农民群众脱贫致富奔小康的迫切要求中显示出勃勃生机。

为了大地的希望,播撒文明的种子,新一轮“三下乡”的文明之光就像东方冉冉升起的太阳!

迎着新世纪的春天,我寄望这套《现代农民保健丛书》能深深地长留在现代农民的心坎里,能让农民群众健康长寿,能给千家万户带来科学文明,吉祥富裕的幸福明天。

中共张家港市委书记

2000年12月

前 言

头痛是一个常见的症状。头痛有轻有重，有的头痛诊断治疗可能较容易，有的头痛的原因可能很复杂，可能是某种严重疾病的早期表现，因此，能了解和掌握有关头痛方面的知识是十分重要的。

本书作者深入浅出的介绍了与头痛有关的医学基础知识和常见头痛可造成的一些疾病，旨在帮助您用一些保健的办法和简易的治疗手段来治疗某些头痛，也告诉您在日常的生活和工作中，如何预防某些头痛的发生还会提示您哪些头痛应引起警惕，以期早期发现早期治疗某些疾病。

编 者

2000 年 12 月

目 录

1. 你曾经有过头痛吗	1
2. 头痛是怎么回事	3
3. 头部有哪些致痛结构	5
4. 头痛是怎样产生的	6
5. 引起头痛的常见病因有哪些	9
6. 头痛时你能说得清它是怎么个痛法吗	10
7. 头痛发生的速度有何意义	13
8. 头痛发生部位的重要性	14
9. 了解头痛发生的时间和持续时间有何意义	16
10. 哪些因素可以诱发头痛, 使头痛加重或 减轻	17
11. 头痛时伴随的症状有何意义	18
12. 怎样区分头痛的程度	19
13. 掌握头痛程度有助于了解头痛的原因	20
14. 头痛得厉害是不是就意味着病情的严重	22
15. 头痛时对治疗效果的观察有何意义	23
16. 怎样给各种类型的头痛分类	23
17. 怎样去识别各种常见的头痛	25
18. 年龄与头痛有何关系	29
19. 头痛发作男女有别吗	30
20. 性格与头痛有关吗	31

21. 季节变化对头痛的发病有何影响	32
22. 一个人生气时为什么也会引起头痛	34
23. 环境因素对头痛有什么影响	35
24. 吸烟与头痛有关吗	37
25. 喝酒为什么会引起头痛	39
26. 大便不通也会引起头痛吗	41
27. 头痛与月经有什么关系	42
28. 为什么有些人在性交时会发生头痛	44
29. 睡眠与头痛的关系	45
30. 气味也会引起头痛吗	46
31. 发热时为什么常常会有头痛	47
32. 头痛会不会遗传	49
33. 头痛时应该做哪些体格检查	50
34. 头痛时还可以做哪些辅助检查	52
35. 医生为什么要给头痛病人做“腰穿”	53
36. 脑电图和脑电地形图是一回事吗	55
37. 脑电图和脑地形图对了解头痛的病因 有什么帮助	55
38. 经颅多普勒超声检查对了解头痛的病因 有帮助吗	56
39. 头痛时为什么要拍头颅 X 线片	58
40. 每个头痛病人都要做电子计算机体层扫描 (CT) 吗	59
41. 为什么有时做过 CT 以后, 医生还要病人 做 CT 增强扫描	62
42. 磁共振成像术 (MRI) 对了解头痛的	

病因有什么用	63
43. 为什么有的头痛病人需要做脑血管造影	65
44. 什么叫数字减影血管造影术 (DSA)	66
45. 诱发电位 (EP) 也可以用于头痛的诊断吗	67
46. 正电子激发扫描系统 (PET) 在头痛 诊断中的作用	69
47. 发生头痛以后该怎么治	69
48. 半边头痛就是偏头痛吗	71
49. 什么是典型偏头痛	72
50. 普通型偏头痛与典型偏头痛有什么不同	74
51. 还有其他类型的偏头痛吗	75
52. 儿童发作性头痛是怎么回事	77
53. 偏头痛与心绞痛有什么联系吗	79
54. 怎样才能预防偏头痛的发作	80
55. 怎样治疗偏头痛	83
56. 非偏头痛性血管性头痛是怎么回事	85
57. 什么叫丛集性头痛	85
58. 怎样防治丛集性头痛	87
59. 肌紧张性头痛有什么特点	88
60. 症状性肌紧张性头痛是怎样产生的	89
61. 怎样防治肌紧张性头痛	90
62. 三叉神经痛就是三根神经一起痛吗	92
63. 怎样防治三叉神经痛	94
64. 什么是舌咽神经痛	96
65. 枕神经痛和肌紧张性头痛有什么不同	97
66. 为什么在头面部发蛇胆 (带状疱疹) 以后	

也会产生头痛	98
67. 哪些颅内炎症会引起头痛	100
68. 脑膜炎时为什么会有剧烈头痛	101
69. 颞动脉炎会引起头痛吗	101
70. 哪些原因可以造成颅内压增高	102
71. 颅内压增高时的头痛有什么特点	104
72. 怎样防治颅内高压性头痛	105
73. 哪些原因可以造成颅内压过低	106
74. 为什么低颅压也会引起头痛	107
75. 怎样防治低颅压性头痛	108
76. 什么叫颅内占位性病变	109
77. 为什么颅内占位性病变会引起头痛	110
78. 颅内占位性病变引起的头痛有什么特点	111
79. 急性脑血管病（中风）会引起头痛吗	112
80. 蛛网膜下腔出血时头痛为什么要比脑出血时 更为剧烈.....	113
81. 颅内血管畸形为什么常常会引起头痛	114
82. 颅内动脉瘤会引起头痛吗	115
83. 缺血性中风为什么也会引起头痛	115
84. 怎样防治脑血管病引起的头痛	116
85. 当有人发生剧烈的头痛时怎么办	117
86. 头颅外伤引起的头痛有什么特点	118
87. 为什么有人在头外伤很长时间后仍会有 头痛.....	120
88. 怎样防治头外伤性头痛	122
89. 哪些眼病可以引起头痛	123

90. 为什么看书时间长了也会引起头痛	124
91. 怎样防治由眼病引起的头痛	126
92. 耳朵出了毛病为什么也会引起头痛	127
93. 怎样防治由耳朵毛病引起的头痛	128
94. 鼻、鼻窦部和鼻咽部的疾病为什么也可以 引起头痛.....	129
95. 怎样防治由鼻子的毛病引起的头痛	131
96. 牙齿出了毛病为什么会引起头痛	132
97. 怎样防治由牙病引起的头痛	133
98. 因中毒而引起的头痛有什么特点	134
99. 能引起中毒性头痛的常见毒物有哪些	136
100. 怎样防治因中毒而引起的头痛	137
101. 什么是机能性和精神性疾病的头痛	138
102. 机能性头痛与器质性头痛有什么不同	140
103. 全身感染为什么会引起头痛	141
104. 颈椎病为什么会引起头痛	142
105. 颈椎病引起的头痛有哪些特点	143
106. 中暑时为什么常常会出现头痛	143
107. 什么是头痛型癫痫	145
108. 怎样防治头痛型癫痫	147
109. 更年期的妇女为什么常常会有头痛	149
110. 更年期头痛的防治	150
111. 老年人发生头痛时应注意些什么	152
112. 什么是“警告性”头痛	154
113. 哪些常用药可以诱发头痛	155
114. 治疗头痛时是不是一定要吃止痛药	157

115. 为什么冷敷也可以治头痛	158
116. 头痛时常用的止痛药有哪些	159
117. 祖国医学对头痛是如何辨证的	162
118. 外感头痛怎么治	163
119. 中医是怎样治疗内伤头痛的	163
120. 还有哪些单方、验方可以治疗头痛	165

1. 你曾经有过头痛吗



图1 你曾经有过头痛吗

“你有过头痛吗”？我想，大多数人都会回答：“是的，我曾经有过头痛，而且还不止一次呢！”的确，头痛是一种非常常见的疼痛。差不多每个成年人都可能或轻或重、或多或少地感受过头痛的滋味。完全没有体验过头痛的人为数极少。

就好比一个人身体其他部位疼痛发生的过程一样，头痛是由于头颅内外组织结构中的痛觉感受器受到某种致痛因素（包括物理性、化学性、机械性等）刺激，而产生异常的神经冲动，由感觉神经通过相应

的痛觉传导通路传递到大脑皮质，在进行分析以后即产生痛觉。

因此，头痛是人体对各种致痛因素的一种客观反应。除了当事人自身的体验以外，别人往往难以觉察。对于各种刺激造成疼痛的强烈程度、人体对此的感受并作出的反应，对每个人来说都不尽相同。也就是说，相同程度的刺激或程度相近的疼痛（如扎针灸）在有些人只觉得像被蚂蚁咬了一口一样，而另一些人则可以表现为疼痛难忍。当然，头痛并不是一种单纯对各种疼痛刺激所产生的感觉，而且还是有许多因素参与的一种十分复杂的组合。它包括严重的不适感、恐惧及反射活动、注意力、自主性等改变，并与精神因素有很大关系。不少人，特别是女性，仅仅由于情绪不愉快或生气，马上就可能出现头痛，并常说：“我的头都给你气痛了”就是这个原因。

头痛也是一种信号，它可以是头颅内外组织结构对致痛因素的一种反应，也可以是许多全身性疾病的一个症状，有时，头痛出现往往提示体内，特别是在颅内可能存在着某些器质性病变。因此，那种把头痛不当一回事，认为“谁没有个头痛脑热的，用不着大惊小怪”的想法是不对的。同样，在头痛的病因没有搞清楚之前，随便吃一点止痛片、头痛粉什么的来治疗头痛、所谓的“头痛医头”也是不一定合适的，因为那样会由于吃止痛片以后头痛得以暂时缓解，从而掩盖了头痛这个症状后面的一些严重疾病，延误了对这些疾病的及时明确诊断和正确治疗，导致一些不必

要的、甚至是相当严重的后果。一句话，千万不要轻视头痛，不把头痛当回事，或者随便买几片止痛片吃吃就了事。也不要轻信一些不负责任的广告词，听风就是雨地随便买药吃。还有些人，有了头痛怕上医院，就怕到医院真的查出了些什么大毛病来，反而增加思想负担。也有一些人是怕开刀，所以得了头痛病后硬就是不愿上医院认真查一查。历史上就有一个很有名的传说：三国时代，曹操得了很严重的头痛病，便请“神医”华佗给他看病，华佗经过仔细辨证，十分郑重地告诉曹操说他脑子里有病，只有把脑壳劈开来除去病根，才有可能治好他的头痛病。曹操听了以后，又怕又疑，怕的是脑壳劈开以后人还能活下去吗？疑的是这华佗是不是刘备或孙权派来的奸细？存心想取我的性命吧！他越想越怕，越怕越生气，就吩咐手下把华佗杀了。中国由此少了一个“神医”，而纵横疆场、不可一世的曹操，没有死在千军万马的战场上，也没有死在华容道关羽的青龙刀下，却最后死于自己的头痛病。因此，大家对头痛病千万小看得不得，尤其对原因不明的头痛，应该立即找医生查明原因，对症下药、及时治疗才是正道。

2. 头痛是怎么回事

头痛可以是急性全身性感染或者颅内感染、颅内肿瘤、头部外伤、严重高血压、脑出血、蛛网膜下腔出血、严重的脑缺血、脑缺氧、以及眼、耳、鼻、副

鼻塞、口腔、牙齿、咽喉等许多疾病的常见症状。但是，因为头痛而到医院看病的病人中，只有一部分病人是患有以上这些疾病的，而大部分的病人所患的只是些肌紧张性头痛、血管性头痛或未能发现器质性病因的头痛。

人的头包括头部和面部两个部分，因此，整个头面部发生的疼痛都可以叫做头痛，因为对头痛病人来说，从眉毛向上到头的后枕部区域内发生的头痛与面部发生的疼痛往往同时存在，不易截然分开。

就像身体其他部位的疼痛一样，大多数的头痛是由于头颅的疼痛感受器受到某种致病因素(物理性、化学性或机械性)的刺激、牵拉或压迫所造成的，而且颅外结构引起的头痛要比颅内原因引起的头痛要多得多。

由于引起头痛的原因十分复杂，头痛发作的形式也是多种多样的，有时，头痛症状可以是某种疾病的主要特征或危险信号，而有时则可能是某些疾病的并发症。在许多时候，头痛可与全身疾病有关，可以说，从普通的伤风感冒到颅内外各种疾病，包括如中风、脑肿瘤等严重疾病均可以引发头痛。所以，我们对头痛必须十分重视，有了头痛就应该及时就医，让医生有机会能够以积极、慎重的态度，对头痛仔细加以分类、检查、处理，以免延误诊断和治疗。