



潘乘龙 编著
广东旅游出版社
家庭医疗保健系列

头痛

预防与治疗

头痛是现代入日常生活中最为常见的疾病，其诱因多种多样，症状轻时可使人不适，症状重时影响人的日常生活及工作，甚至危及生命。

本书较为全面地介绍了各类头痛的一般知识、预防及治疗方法，内容浅显易懂，注重家庭保健治疗，非常实用，是家庭常备书籍，更是头痛患者了解自身病症的最佳参考书。





潘乘龙 编著

家庭医疗保健系列

头痛

预防与治疗

广东旅游出版社

JIATING YILIAO BAOJIAN XILIE

图书在版编目 (CIP) 数据

头痛预防与治疗/潘乘龙编著. —广州: 广东旅游出版社, 2000. 10

(家庭医疗保健系列)

ISBN 7-80653-165-3

I. 头… II. 潘… III. 头痛-防治 IV. R
741.041

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 48205 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

湛江日报社印刷厂印刷

(湛江市赤坎康宁路 17 号)

787×1092mm 32 开 6.5 印张 96 千字

2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1~10000 册

定价: 10.50 元

序

自从事医疗工作十余年来，与许多的病人都有过接触。有的对疾病过分担心，而有的对疾病又麻木不仁，导致有的没病成病，而有的小病成大病。究其原因，是因为对有关疾病的知识不普及所致。现在逐渐有一些科普的医药知识出版，但有些比较专业化难以一下子理解。如何尽量用大众化的语言将有关医疗知识得以传播，使一些疾病痛苦能够做到自己心中有数，能在家治疗的在家治疗，需到医院去的即刻去医院而不耽搁病情，此即本书的目的。本书选择了头痛这一最常见的临床症状阐述，力求做到比较全面、浅显易懂，并大量介绍了一些简易家庭疗法，使一些常见的毛病能够在家里解决，同时对一些需到医院检查治疗的情况也作了比较详尽的介绍，不至耽误病情。

头痛是一种十分常见的疾病，可以说，人的一生要是没得过头痛真是有点稀奇，不是张果老就是八仙女了，但有多少人头痛拥有一些简单的知识呢？很少。就是老谋深算的曹操，常常给头痛搞得吃不香，睡不安，对名医华佗的治疗也产生怀疑，将一代名医给杀

了，而自己最终也死于头痛。当然，大部分的头痛是良性的，但了解一些头痛的知识和简单的疗法，对解除病痛、节省时间、精力、金钱是很有帮助的，同时可尽早谨防一些严重疾病，从而做到早发现，早治疗。

现在疾病医疗模式逐渐由生理模式到心理模式、社会模式转变，生活在社会中的人的压力越来越大，由此引起的一些疾病难以单单用药治疗。比如由焦虑、紧张（考试、找工、升迁等）引起的头痛。有时必须知道怎样合理安排自己的生活起居和工作学习，并要“想得开”，从而避免这类头痛的发生。

本书是在总结临床经验和参考文献的基础上完成的，而医学是不断发展的，也不断有新的疾病，比如现在的电磁辐射造成的头痛。同时由于水平有限，难以穷尽，书中难免有缺点和错误，请广大读者批评指正。

作者

二〇〇〇年七月

目 录

头痛预防与治疗

序

第一章 头部的结构与大脑的分工简介

- (2) 头部的结构与头痛
- (3) 大脑的分工

第二章 疼痛是怎样发生的

- (6) 疼痛概述
- (7) 疼痛的发生

第三章 头痛概述

- (10) 为什么会头痛
- (12) 头痛的致病因素
- (14) 头痛的表现形式
- (17) 头痛患者的简易自我检查
- (20) 需到医院去看病的头痛
- (21) 头痛的常用检查及分析

目 录

家庭医疗保健系列

(29) 头痛的分类

(31) 头痛的治疗与止痛药物使用简介

第四章 头痛的家庭简易疗法

(40) 头痛的冷敷疗法

(41) 头痛的热敷疗法

(41) 头痛的推拿疗法

(48) 头痛的针刺、牙签与指压疗法

(51) 头痛的耳穴贴压法

(51) 头痛的浴疗与药浴疗法

(53) 头痛的贴敷疗法

(54) 头痛的气功疗法

(55) 头痛的食物疗法

(57) 头痛的单方、偏方、秘方

第五章 头痛的中医治疗

(62) 头痛的中医认识

目 录

头痛预防与治疗

- (63) 头痛的病因
- (64) 头痛的辨证
- (65) 外感头痛
- (66) 内伤头痛

第六章 偏头痛

- (74) 什么是偏头痛
- (77) 偏头痛的诱发因素
- (80) 偏头痛的分类
- (82) 偏头痛的治疗
- (89) 偏头痛的预防
- (91) 月经期偏头痛与妊娠期偏头痛的防治
- (92) 儿童偏头痛

第七章 紧张性头痛

- (96) 什么是紧张性头痛

目 录

家庭医疗保健系列②

- (97) 紧张性头痛的表现
- (99) 紧张性头痛的治疗
- (102) 紧张性头痛的预防

第八章 丛集性头痛

- (104) 什么是丛集性头痛
- (104) 丛集性头痛的临床表现特点
- (106) 丛集性头痛的发病与诱因
- (106) 丛集性头痛的治疗和预防

第九章 高血压性头痛

- (110) 高血压为什么会产生头痛
- (111) 高血压性头痛的特点
- (113) 高血压性头痛的预防和治疗

第十章 中风与头痛

- (118) 中风为什么会引起头痛

目 录

头痛预防与治疗

- (119) 脑出血引起的头痛
- (120) 脑梗塞引起的头痛
- (121) 蛛网膜下腔出血引起的头痛
- (123) 脑血管硬化引起的头痛
- (124) 颅内动脉瘤引起的头痛
- (125) 脑血管畸形引起的头痛

第十一章 颅内压改变引起的头痛

- (128) 颅内压增高引起的头痛
- (130) 良性颅内压增高综合征
- (131) 低颅内压引起的头痛

第十二章 颅内炎症性疾病引起的头痛

- (134) 脑炎引起的头痛
- (136) 脑膜炎引起的头痛
- (137) 颅内脓肿引起的头痛

目 录

家庭医疗保健系列②

第十三章 脑外伤引起的头痛

- (140) 急性颅脑损伤所致的头痛
- (142) 脑外伤后慢性脑血肿引起的头痛
- (142) 脑外伤后遗症头痛

第十四章 脑肿瘤引起的头痛

第十五章 头面部神经痛

- (150) 三叉神经痛
- (153) 枕神经痛

第十六章 咳嗽性头痛、用力性头痛、性交头痛与冷刺激头痛

- (156) 咳嗽性头痛
- (156) 用力性头痛
- (157) 性交头痛
- (158) 冷刺激头痛

目 录

头痛预防与治疗

第十七章 颈椎病与头痛

第十八章 流行性感冒与头痛

第十九章 五官疾病引起的头痛

(172) 眼源性头痛

(173) 鼻源性头痛

(175) 耳源性头痛

(176) 口腔疾病引起的头痛

第二十章 急慢性中毒后头痛

(181) 铅、汞、苯中毒引起的头痛

(181) 一氧化碳中毒引起的头痛

(182) 有机磷农药中毒引起的头痛

(182) 酒精中毒引起的头痛

目 录

家庭医疗保健系列②

第二十一章 内脏疾病所引起的头痛

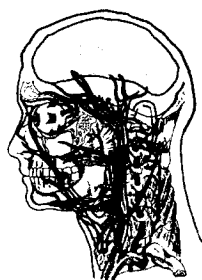
- (186) 消化系统疾病引起的头痛
- (186) 泌尿系统疾病引起的头痛
- (187) 内分泌疾病引起的头痛
- (187) 变态反应性疾病引起的头痛

第二十二章 儿童头痛

- (190) 儿童头痛应注意些什么
- (191) 各种儿童头痛的特点

第一章

头部的结构与 大脑的分工简介



第一节 头部的结构与头痛

头部由上方的颅部与前下方的面部两部分组成，颅部由颅顶和颅底两部分组成，颅顶又分为额顶枕区和两旁的颞区，并包括其深面的颅顶诸骨。颅底有许多重要的孔道，是神经、血管和淋巴管出入颅的部位。颅底有内、外面之分。

颅部可分为颅脑、颅骨、头部肌肉、皮肤等结构，我们把颅骨（即头盖骨）内的大脑、间脑、小脑及脑干称为颅内组织，颅骨外包括颅骨、头部肌肉、头皮等的部分称为颅外组织。颅内组织有几层膜包绕，称为软脑膜、蛛网膜、硬脑膜。脑底部发出许多神经到头面部如三叉神经、舌咽神经、迷走神经等。颅外结构也含有丰富的神经和血管。其中对疼痛敏感的颅外组织有头皮、颅外动脉、鼻腔和副鼻窦粘膜、外耳和中耳、牙齿、头皮下、面部及颈部的肌肉。颅脑中却只有少量的组织可以感受疼痛，真正的脑组织里面却没有疼痛感觉，这听起来比较奇怪，其实颅内的血管和包绕脑的脑膜是主要的疼痛感觉结构，包括静脉窦以及引流到静脉窦的大静脉、颅底部的硬脑膜，支配硬脑膜的动脉、组成颅底动脉环的大动脉、三叉神经、舌咽神经和迷走神经、颈段1-3脊髓神经。这些对疼痛敏感的颅内颅外结构受到牵拉、推移、压迫、血管收缩或者扩张、肌肉收缩等均

会引起头痛。

面部位于颅部的前下方，以面颅诸骨为支架，容有眼、耳、鼻、舌等感觉器官。面部的感觉神经为三叉神经皮支，支配面肌活动的是面神经分支。头面部的神经痛也是头痛常见的原因之一。

第二节 大脑的分工

脑位于颅腔内，可以分为大脑、间脑、中脑、后脑和延髓五个部分。通常将中脑、脑桥和延髓合称为脑干。人脑的平均重量为 1400 克，20—25 岁时的人脑为最重。但根据人脑的重量来衡量智力的高低是没有科学依据的。

人类的大脑高度发展和分化，分为躯体运动区、躯体感觉区、视区、听区、嗅觉区、味觉区、语言区等等。好像我们的岗位责任制一样，大脑的每个部分都有精确的分工，管理着我们的精神活动、手脚运动、感觉等。一旦某个部位受到损害就可以出现相应管理区的功能障碍。比如左侧大脑病变引起右侧手脚的麻痹，脑顶部的病变引起腿的无力。当然，大脑皮质功能定位也是相对的，而到目前为止，我们也只掌握了一些简单的功能障碍的定位。至于管理疼痛的脑组织，主要是丘脑和顶叶的皮层。丘脑位于脑深部，左右各一个，约拇指大小，起到疼痛信息的传递和疼痛信息的信号处理作用。人类管理疼痛的中心在顶叶，一旦那里受到完全损害，

我们就丧失感觉，那时就算断胳膊缺腿都不痛了。或者出现异常感觉，比如出现胳膊痛，其实胳膊没一点事。

脑和脊髓接受内、外环境的大量传入信息，然后做出反应。而信息的传递都有一定的传导通路，可分为感觉和运动传导通路。痛觉传导通路属于浅部感觉传导通路。又可分为躯干、四肢的痛觉传导通路和头面部的痛觉传导通路。我们所要介绍的头痛也是通过痛觉传导通路而感知的。