



新农村建设青年文库

精品装配“农家书屋” 智力支撑新农村建设

头痛

知识问答

TOUTONG

ZHISHI WENDA

《新农村建设青年文库》编写组 编写

常见病



新疆青少年出版社

CONTENTS
目 录

1. 头痛究竟是怎么回事?	1
2. 中医对头痛是如何认识的?	1
3. 头痛致痛因素有哪些?	2
4. 为什么会经常头痛? 发生了头痛该怎么办?	4
5. 不同部位的头痛, 分别由哪些原因引起?	6
6. 头痛能预防和治疗吗?	7
7. 到医院看头痛应找哪个科医生看病最好?	7
8. 头痛看病时要跟医生谈些什么情况, 才能帮助 医生诊断?	9
9. 经常性的感冒头痛怎么办?	11
10. 咳嗽是否会引起头痛?	12
11. 发热也能引起头痛吗?	12

12. 头痛并发热还出现半身不遂,这是什么病? … 14
13. 什么是颈源性头痛? …… 15
14. 发生颈源性头痛的原因主要有哪些? …… 15
15. 颈源性头痛的牵引疗法有效吗? …… 16
16. 中老年人头痛与颈椎病有关吗? …… 17
17. 如何辨别头痛是由颈椎病引起的? …… 18
18. 什么是耳源性头痛? 头痛并伴有耳朵流脓,是
耳源性头痛吗? …… 18
19. 为什么鼻塞、流鼻涕也会引起头痛? …… 19
20. 头痛伴有鼻涕中带血与鼻咽部
病变有关吗? …… 20
21. 鼻炎、鼻窦炎造成的头痛有什么特点? …… 21
22. 鼻源性头痛该怎样治疗? …… 22
23. 鼻窦炎头痛如何自我防治? …… 24
24. 什么是眼源性头痛? 该如何预防? …… 25
25. 哪些眼部疾患会引起头痛? …… 26
26. 眼源性头痛的治疗原则是什么? …… 28
27. 脑血管性疾病所致的头痛常有什么症状? …… 29

28. 经常头痛并眼睛歪斜是脑血管出问题 了吗?	30
29. 怎样治疗因脑出血所致的头痛?	31
30. 常在晨起时头痛并血压增高,这是怎么 回事?	33
31. 怎样预防血管神经性头痛?	34
32. 高血压性头痛应如何进行生活调理?	35
33. 过敏性头痛是怎么回事?	37
34. 头痛与慢性支气管炎有关吗?	38
35. 为什么便秘时总头痛?	39
36. 为什么肾病也会引发头痛?	40
37. 头痛与心脏病是否有关?	41
38. 发作短暂的头痛是癫痫吗? 怎么确诊?	42
39. 药物会引发头痛吗?	43
40. 头痛时该如何选用非处方中成药?	45
41. 引发孩子头痛的因素主要有哪些?	46
42. 小儿头痛时该如何处理?	48
43. 为什么青少年长身体时期会发生头痛?	49
44. 少女头痛有哪些常见的原因?	50

45. 为什么更年期女性会经常头痛? 51
46. 如何防治更年期头痛的发生? 53
47. 中年人的头痛要紧吗? 54
48. 年龄大了经常头痛并眼睛痛,还视物模糊,
这是为什么? 56
49. 老年人头痛不吃药行吗? 57
50. 春季头痛怎么办? 58
51. 夏天烈日当头总头痛怎么办? 59
52. 为什么冬天取暖也会发生头痛? 61
53. 为什么紧张时总头痛? 62
54. 怎样治疗紧张性头痛? 63
55. 紧张性头痛该如何进行自我治疗? 65
56. 为什么看书时会出现头痛? 66
57. 一场麻将大战结束后总头痛,这是为什么? ... 67
58. 睡眠与头痛关系密切吗? 是否相互影响? 68
59. 从梦境中惊醒时头痛是怎么回事? 69
60. 为什么吃冰淇淋也会引发头痛呢? 71
61. 为什么饮酒会引起头痛? 72
62. 为什么呼吸过快时容易引起头痛? 73

63. 为什么运动时容易出现头昏、头晕或
头痛? 74
64. 如何防治运动时出现头昏、头晕或头痛? 76
65. 为什么游泳后经常会出现头痛,并伴有耳鸣、
耳聋? 77
66. 为什么有些人潜水后就会感到头痛? 78
67. 旅游中发生头痛怎么办? 78
68. 头痛时应怎样按摩? 80
69. 为什么用热水泡脚治疗头痛效果好? 83
70. 发痛发作时,有哪些简便易行的方法可以减轻
头痛的症状? 84
71. 怎样预防农药中毒所引起的头痛? 85
72. 怎样治疗中毒性头痛? 87
73. 什么是普通型偏头痛? 88
74. 什么是典型偏头痛? 怎样预防? 88
75. 偏头痛会遗传吗? 护理时需要注意什么? 89
76. 精神因素与偏头痛有关吗? 为什么? 90
77. 偏头痛的预防关键是什么? 91

78. 正确的生活方式和生活习惯有助于防治偏头痛吗? 92
79. 偏头痛的发作期应如何治疗? 94
80. 维生素 K 能防治偏头痛吗? 96
81. 如何正确使用麦角胺治疗偏头痛? 97

1. 头痛究竟是怎么回事？

头痛是临床上常见的症状之一，每个成年人都可能或轻或重地体验过头痛的滋味。具体地说，头痛是指颜面或头颈、颅内外某个部位的疼痛或非疼痛性的不适。引起头痛的原因是多种多样的。由于头颅内外组织结构中的痛觉末梢（即痛觉感受器）受到某种物理的、化学的（包括某些生物化学的）或机械性刺激，产生异常的神经冲动，经感觉神经通过相应的神经传导通路，传至大脑而感知。头痛可源于颅骨、肌肉、神经、血管等组织器官的病变，而很多头痛是某些全身性疾病的伴随症状。

2. 中医对头痛是如何认识的？

中医认为人体是以五脏为中心，通过经络系统，将六腑、五体、五官、九窍、四肢百骸等全身组织器官组成一个有机的整体，并通过精、气、血、津液的作用来完成机体统一的功能活动。各脏腑、器官在生

理上和病理上都是相互联系、相互影响的。

因此，可以通过五官、形体、色脉的外在变化，了解和判断内脏的病变；而体表的病变也可以通过经络内传，影响五脏六腑的功能。

头为元神所居，“诸阳之会”、“清阳之府”，又为髓海所在之处，凡五脏精华之血，六腑清阳之气，皆会于此。于是天气所发，六淫之邪，人气所变，五脏之逆，均可导致头痛。头痛是全身病理变化的局部反应。

因此，治疗头痛应当从整体出发，全面分析，辨证论治，而不是头痛医头，脚痛医脚。如外感六淫之邪所致头痛者，病性多属实，治疗以祛风散邪为主；内伤所致头痛，则多属虚，治疗就应以补为主，多用益气养血、滋阴温阳之法，也有夹痰夹瘀者，则应当攻补兼施。

3. 头痛致痛因素有哪些？

(1) 物理因素。能引起颅内外致痛组织炎症、损

伤的各种原因；因肿胀压迫等原因导致血管牵引、伸展、移位、扩张；脑膜受刺激；肌肉收缩；直接刺激支配头面部的感觉神经等，均可引起头痛。

(2) 生物化学因素。如去甲肾上腺素可使血管收缩，5-羟色胺可使血管扩张，组织胺可使颅内血管扩张，缓激肽可产生无菌性炎症反应等。这些物质都可诱发头痛。

(3) 内分泌因素。如偏头痛在月经期好发，妊娠期缓解，更年期不发；而紧张性头痛在更年期往往加重；静脉注射前列腺素可引起剧烈的头痛。从上述现象可见，头痛的发作和缓解往往与内分泌有较密切的关系。

(4) 神经精神因素。当人的身心受到外界环境的不良刺激时往往会产生忧虑、焦急等情绪，从而导致头痛的发作。

(5) 其他。如眼、耳、鼻及鼻旁窦、牙齿、颈部等病变可刺激神经，反射性或扩散性地影响头面部，引起反射性或牵涉性头痛。

另外，如感冒、高血压等许多疾病，同样也会有

头痛的表现。

4. 为什么会经常头痛？发生了头痛该怎么办？

疼痛是人们生活中常常遇到的事情，而头痛是其中最常见的一种，每个人在一生中至少有过一次头痛的经历。

头痛往往影响人们的日常生活、工作，有时带来许多不便。但头痛的原因是多方面的，它也许是功能性的，也就是说非疾病性的，但也可能是某种疾病的一种表现。

从医学角度来说，头痛发生的机制是比较复杂的，原因也是多方面的。因为，人的头部结构比较复杂，神经分布比较密集。

结构方面，比如说有头颅骨、颈椎骨，还有五官的分布。仅就大脑来说，在脑组织外面还有脑膜、脑室内的脑脊液、脑组织内的血管、颅骨外面的肌肉、皮肤等。

而头部的神经分布更是密集，通常来说，头、面部的神经有三叉神经、舌咽神经、枕大神经、耳大神经等，还有分布到眼睛、鼻子、耳朵、牙龈、咽喉等部位的神经，上述部位受到病变的影响都会引起头痛。

但是，临床上发生的头痛更多的是功能性的，就是由于精神、神经调节功能失常导致的头痛。

值得一提的是，有些人对疼痛的耐受性差，有的人耐受性强。因而头痛发生时的严重程度也就因人而异，同一个人的头痛也可因当时的身体和精神状况不同而有所不同。

由于引起头痛的原因是多方面的，其程度又跟个体的耐受性有关。因此，人们有必要了解有关头痛的基本知识。一旦发生头痛，就可以对头痛作出初步的判断，以便选择治疗措施。如果通过自身综合调节能使头痛减轻，那就是功能性的。如果经过自身综合调节，还不能使头痛减轻或消失的，那就有可能是患上了某种疾病，这时就要到医院去做进一步的检查和治疗。

5. 不同部位的头痛，分别由哪些原因引起？

不同部位的头痛有着不同的意义，要区别对待。

(1) 如果头痛发生在眼眶上部或以眼球周围为主，轻压眼球测一下软硬度，如果硬如额头，就应该到医院的眼科测一下眼压，若眼压升高，则可能是患了青光眼。

(2) 如果以前额部及鼻子两侧、面颊部的疼痛为主，还伴有脓性鼻涕或有脓性痰液，这时应该到耳鼻喉科检查，必要时做头颅 CT 检查，是否存在鼻窦炎。

(3) 位于头部的疼痛，伴有发热或呕吐，颈部强硬，神志模糊者，应去医院感染科看病，需要做腰穿检查脑脊液，看是否存在脑炎或脑膜炎。

(4) 如果头痛表现为全头性，有紧缩感并伴有睡眠障碍、紧张、忧虑，这可能是紧张性头痛，应该到神经内科就诊。

6. 头痛能预防和治疗吗？

在临床上绝大多数头痛是功能性头痛，由于功能性头痛为慢性、长期的头部不适，对于功能性头痛或是颅外疾病引起的头痛要有正确的认识。应积极配合治疗，消除自我的不良暗示，并坚定能够战胜疾病的信念。提倡有规律的生活和工作，建立健康的生活习惯，如睡眠充足，饮食结构合理，戒除不良嗜好；积极参加有益的文体活动；积极正确治疗原发病。

采用以上措施，功能性头痛是肯定能够预防 and 治疗的。

7. 到医院看头痛应找哪个科医生看病最好？

在医院看病不像在诊所看病，医院分科较细。而头痛的原因五花八门，因此在看病前自己先对头痛的一般知识有所了解，然后有针对性地找医生看病，不但节省时间，而且可以减少多次转科带来的麻烦。

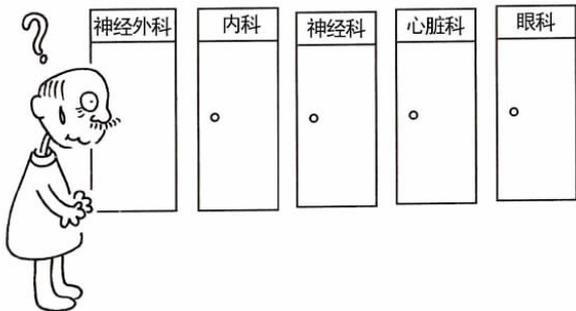


图1 找科室

(1) 由头部外伤引起的头痛，不论有无出血者，均属于神经外科疾病，应到神经外科就诊。

(2) 突然发作的剧烈头痛伴有呕吐、神志不清或偏瘫者，可能是患了中风，应到急诊科看急诊，急诊应进行头颅 CT 检查。

(3) 反复发作的慢性头痛，持续数秒至数十小时的，应到神经内科就诊，如三叉神经痛、偏头痛、神经官能症等。

(4) 有血压升高病史的慢性头痛患者，应到普通内科或心血管科就诊。

(5) 眼周围及眼眶上方疼痛，伴视力模糊者，应

挂眼科的号就诊。

(6) 前额、面颊部痛，脓性鼻涕，鼻子回抽后有血性鼻涕，或头侧方疼痛，耳朵流脓及听力减退者，应挂耳鼻喉科的号就诊。

(7) 头顶部、后脑勺疼痛常与头部水平转动密切相关，经常有落枕者，还伴有头晕和手指麻木者，应挂骨科。

(8) 14岁以下的头痛患儿，应挂儿科诊治。

8. 头痛看病时要跟医生谈些什么情况，才能帮助医生诊断？

如果经常出现头痛，自己应该对头痛做一次全面的评价，这样在看病时能够向医生提供详细的病情资料，有利于医生的诊断及进一步检查。

(1) 要将头痛发生的时间，头痛的性质描述清楚，如呈跳痛、胀痛、裂开样痛、针扎样痛、烧灼样痛等。

(2) 头痛相伴随情况，如有无发热、恶心呕吐、

颈痛、肢体麻木无力、言语障碍、视物模糊、睡眠不良、多梦等。

(3) 头痛持续时间的长短，如几分钟或几小时、数月、数年。

(4) 以往曾经做过哪些检查，可以将报告单或片子提供给医生。

(5) 最后还要将以前曾经有过的诊断和治疗经过，提供给医生，供医生全面考虑，确定诊断，明确病因，帮助治疗和预防。做到因病施治，才能取得很好的疗效。

在医生面前不能隐瞒病情。保护病人的隐私，不泄漏病人隐私及必要的病情乃是医生的职责之一，也是医德所在。

同时，患者还应将自己身体原有的疾病，以及心理状况、生活环境、工作环境提供给医生，以帮助医生思考诊断。因为头痛是一主观症状，主要在于病人的主诉，医生经过分析与必要的检查，才能找出病因，对症下药。如果主观表达错误，误导医生的判断，带来不必要的检查，不但增加经济负担，而且还