



健康十元丛书

裘法祖 主编

头痛



副主编：柳更新

编 著：王金娥 戴 伟

TOUTONG
BUZAI
FANNAO

——不再烦恼

- 头痛是不是病？
- 头痛只要吃止痛药就够了吗？
- 头痛一定是脑子有问题吗？
- 头痛可以根治吗？
- 头痛有哪些分类？
- 如何判断是否有偏头痛？
- 什么情况下需要看医生？



湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

头痛——不再烦恼/王金娥, 戴伟编著. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2005.3

(健康十元丛书/裘法祖主编)

ISBN 7-5352-3291-4

I. 头… II. ①王… ②戴… III. 头痛 - 防治
IV. R741.041

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 105580 号

健康十元丛书

头痛——不再烦恼

© 裘法祖 主编

策 划: 可 儿

责任编辑: 毕小强

组 稿 人: 蔡荣春

封面设计: 喻 杨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

湖北出版文化城 B 座 12 - 14 层

印 刷: 武汉凯威印务有限公司

邮编: 430100

督 印: 刘春尧

850 毫米 × 1168 毫米

32 开

4.375 印张

69 千字

2005 年 3 月第 1 版

2005 年 3 月第 1 次印刷

印数: 0 001—5 000

ISBN 7-5352-3291-4/R·767

定价: 10.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

一切科学的研究和创新，最终都是为了人类自身的发展和进步；一切医学科学的研究和创新，最终都是为了人类自身的健康和幸福！如果让人民大众更多地了解和掌握卫生保健知识，那么许多疾病是可以避免、预防的，尤其是危害严重的恶性肿瘤，也是可以早期发现、获得早期治疗的。这就是我一向主张的“让医学归于大众”；普及了卫生保健知识，也就能达到“防患于未然”的目的。

回忆起我和我的同级同学、已故的内科学专家过晋源教授 1948 年在上海创办《大众医学》的年代，每期杂志一出版即被抢购一空的情景，使我深深感到如何推动人民大众注意自我保健，实现生命的自我管理，做到“最好的医生是自己”这句健康箴言，就必须要有优良的医学科普书刊，让人民大众阅读了这些书刊，就等于看了专家门诊一样。这就要求广大的医务工作者，为了人民大众的健康，有责任多写医学科普文章。要知道写科普文章并不轻松容易，要以活泼生动、深入浅出的文笔，将深奥的科学道理表达成通俗易懂的知识，这就需要清晰的思维和过硬的文字修养。我深深感到科普创作是一项艰苦的劳动，但它是一项崇高而有意义的事业。

今天，时代已有了巨大变化，医学科学有了飞跃的进展，人民大众对卫生保健知识的要求也更加迫切了。湖北科学技术出版社的编辑抓住了这个问题，乃策划、组织了这套《健康十元丛书》。这套丛书的宗旨是帮助患者认识病症、了解病情，引导患者建立正确的保健观念，踏上正确的求医途径。出版社的编辑来征求我的意见，我认为这是一件应该做的大事。我已经是 90 岁的老人了，再出来主编这套丛书，确实感到力不从心。但当我想到医学科普工作的迫切性、重要性和“让医学归于大众”的宗旨，也就欣然接受了这个任务。期望这套医学科普丛书在促进人民大众的自我保健，提高人民大众的生活质量方面起到积极的作用！

中国科学院院士

苏法祖

2005, 春节



是是非非话头痛

3

什么是头痛？ / 4

头痛是非连问 / 8

头痛只要吃止痛药就够了吗？ / 10

头痛一定是脑子有问题吗？ / 12

头痛是怪病吗？ / 16

头痛可以根治吗？ / 18

头痛需要开刀吗？ / 20

治疗头痛需要花很多钱吗？ / 22

患了头痛很可怕吗？ / 24

MULU 目录

TOUTONG BUZAI FANNAO

.....
.....

清清楚楚识头痛

27

了解自己的大脑 / 28

头痛的分类 / 34

头痛的诱因 / 40

头痛的实例 / 44



明明白白辨头痛

49

根据症状自我判断头痛类型 / 50

是否有偏头痛? / 54

紧张性头痛 / 62

丛集性头痛 / 66

蛛网膜下腔出血 / 70

小儿头痛 / 72

三叉神经痛 / 74

五官疾病引起的头痛 / 76





认认真真对头痛 81

就医前该知道什么? / 82

头痛该看什么科? / 86

医生一般会问哪些问题? / 88

可能做哪些检查? / 90

常用药的功效与用法 / 100

自己买药的注意事项 / 102



轻轻松松治头痛 105

头痛患者的饮食原则 / 106

头痛患者的生活原则 / 110

MULU 目录

TOUTONG BUZAI FANNAO

.....

健健康康防头痛

113

保持健康的生活方式 / 114

避免不良的生活习惯 / 116

保持情绪稳定 / 118

放松疗法防头痛 / 122





健康十元丛书

裘法祖 主编

头痛



——不再烦恼

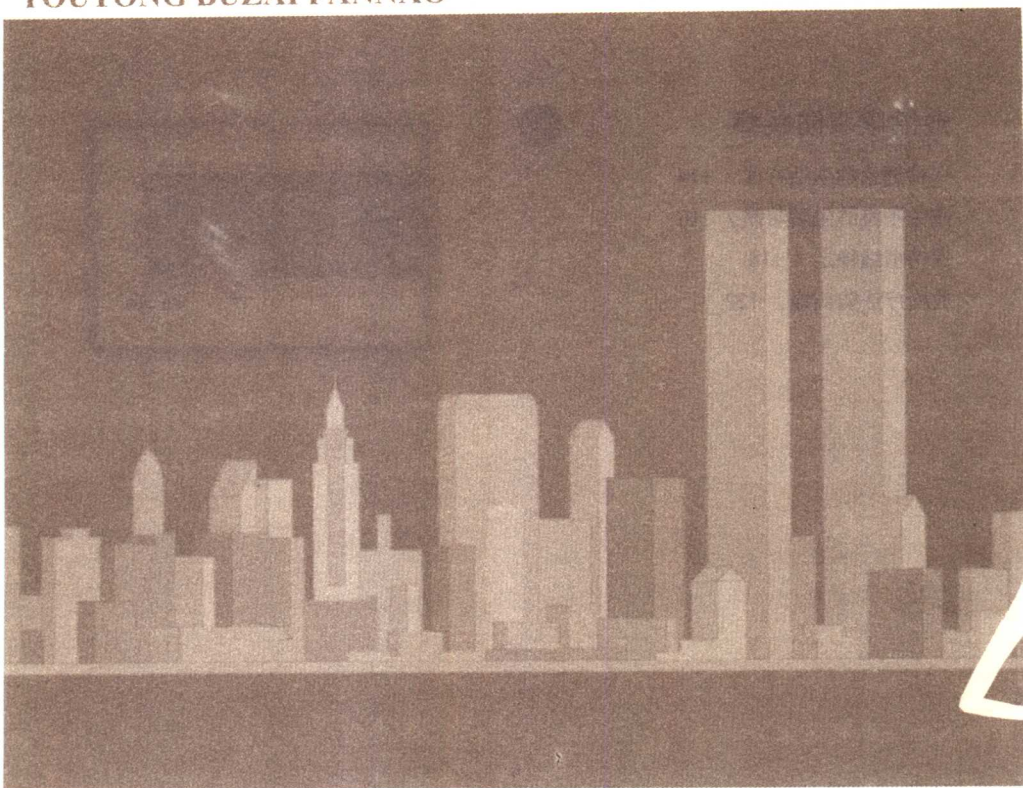
副主编：柳更新

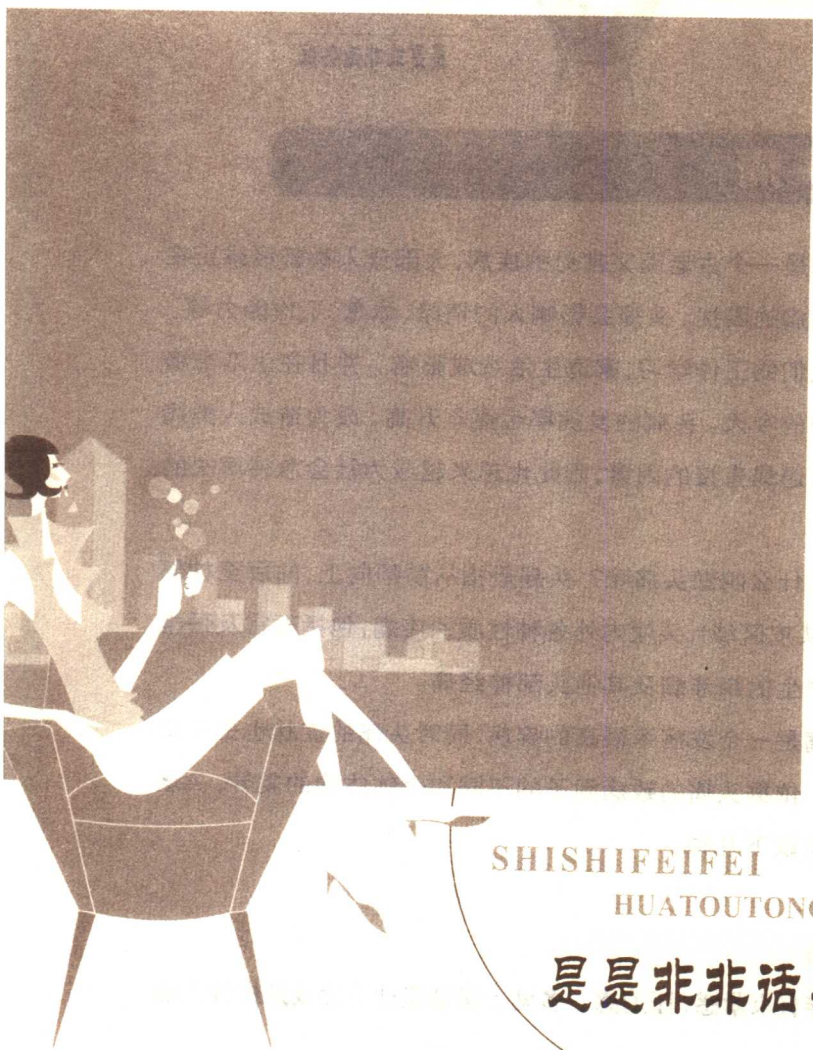
编 著：王金娥 戴 伟

TOUTONG
BUZAI
FANNAO

湖北科学技术出版社

TOUTONG BUZAI FANNAO





SHISHIFEIFEI
HUATOUTONG

是是非非话头痛

什么是头痛？

头痛是一个古老而又常见的疾病，大部分人都曾经或正在经受着头痛的困扰。头痛会影响人的情绪、休息、工作能力等。从而对我们的工作学习，家庭生活造成影响。并且在生活节奏越来越快的今天，头痛的发病率也逐年升高，成为造成人类痛苦的最普通最直接的因素，因此也越来越成为社会急待解决的问题。

那么什么叫做头痛呢？头痛是指从前额向上，向后至枕部（相当于头皮区域），头颅内外各种性质的疼痛，包括五官及颈椎疾病所产生的牵涉痛及其他头部神经痛。

头痛是一个发病率很高的疾病，同时头痛的症状也是千变万化的。依据头痛的致病因子的不同和个体体验的差异，头痛的性质有以下几种：

1 紧压痛

头痛伴有束紧感、压迫感。多见于肌紧张性头痛及颈椎性头痛等。

2 胀痛

为一种钝性疼痛，多呈持续性全头痛，头痛的同时常伴头胀大感，或伴以头晕、头沉。常见于神经性头痛、普通性偏头痛、脑积水、头部器官疾病所致头痛，以及高血压、慢性脑供血不足所致头痛等。

3 撞击痛

为一种不连续的、似重物敲打一样的钝性疼痛，较之搏动性头痛频率更慢，程度更重。见于高血压性头痛、月经期头痛、偏头痛等血管性头痛。

4 刀割样痛

系尖锐的连续性剧痛，似刀割样，呈持续性疼痛阵发性加剧。见于蛛网膜下腔出血、急性脑膜炎等病之早期。

5 电击样痛

为短促的剧烈的锐利疼痛，持续数秒至数分不等。见于神经痛，如三叉神经痛、舌咽神经痛、枕大神经痛等。

6 钝痛

病势缓慢，呈持续性，是多种疼痛的概括（如胀

SHISHIETEI
DIANTONG
是非非话头痛

5



痛,紧压痛)。多见于慢性疾患所致头痛,系由敏感的致病组织所致。

7 跳痛

疼痛呈规律的振动性。常见于血管性头痛及感染、中毒、中暑及头部血管疾患所引起的头痛。

8 钻痛、刺痛

在持续性疼痛的过程中,出现尖锐的、不连续的快速疼痛,重者如钻,轻者如刺。多见于神经血管性头痛、神经痛等。

9 牵扯痛

头痛连及周围组织,如有钩牵拉,相互加重,甚至有抽动样痛。见于肌紧张性头痛、占位性病变所致压迫性头痛等。

10 灼痛

在尖锐疼痛的同时伴灼热感。见于颅神经痛、偏头痛等。

总之,对头痛性质的描述与病人年龄、经历、文化素质、精神和社会背景有关。正是因为头痛有如此繁多的症状,从而给

头痛的诊断带来了一定的困难，同时也使患者在精神、思想上产生了紧张和畏惧感。

头痛是人类最常见的疾病症状，这一点有以下的这些数据就可以看的出来：大约有 90% 的人有过头痛的体验，人群中有 10%~20% 将以头痛为原发症状而就诊，头痛占神经科就诊患者的 50%~90%。头痛在人群中的发病率为 2.8%~16.3%，而功能性及血管性头痛又分别占头痛发病的 29%~46.4% 和 23.2%~47.5%。1990 年全国 187 处调查点，共调查了 3 837 595 人，查出各类偏头痛患者 37 808 例，患病率 985.2/10 万，男女比例为 1：4。1991 年美国的一项全国性大型调查报道，发病率为 8%，其中以偏头痛发病率高，其中女性为 14.6%，男性为 4.8%。

由上面头痛发病的数据我们可以清楚的看到，头痛是一个发病率很高的疾病，那么在自己的工作和生活中就难免会出现这样或那样的头痛。出现头痛后治疗是理所当然的事情了，但是如何在出现头痛后清醒地面对它也是非常重要的。



头痛是非连问

1 自己是病人膏肓了吗

有时头痛让人痛不欲生,因此有的人认为自己头痛是因为自己颅内长了“脑瘤”、“中风”、“脑溢血”等等,以为自己得了不治之症了,从而不知所措。其实关心自己的身体健康是很好的一件事情,但是像这样过分担忧就大可不必了。再者一般来说疼痛不见得与严重程度成正比。有些只有轻微头痛的患者可能患有严重疾病,而常剧烈头痛的患者可能并无严重疾病。关键在于伴随症状而非头痛程度。因此过分担忧只是给自己增添烦恼。

2 觉得自己可耻、自卑

有的人认为自己有头痛是不是因为自己在心理上或是自己的人格有问题才会头痛,因而自卑,不敢告诉别人或医生。其实这是没有科学依据的,有许多的国内外学者都对偏头痛的人群做过他们个性方面的研究,得出的结果表明头痛是没有特定

的个性倾向的。所以完全没有必要有这种担心而讳疾忌医,浪费治疗的大好时光。

● 头痛而已,无所谓

有的人呢?认为自己只是头痛而已,没有什么大不了的,吃颗止痛药就可以了。严格意义上来说头痛是种症状,是一种警告信号,是机体对刺激的一种反应,如果只是单纯止痛,而对致痛的原因不闻不问,后果是很可怕的,有可能会延误病情造成不可收拾的后遗症。

● 医生是万能的,看不好是医生无能

有的患者认为头痛后的确是应该马上就医,但是头痛如果不缓解就认为是医生无能,没有把自己的病看好。由于对头痛这种疾病的特点认识不够,有这种想法是很正常的。其实不是所有头痛都能治愈的,有的头痛只能缓解,有的则有反复发作的特点,还有少数疾病是无法治愈的,在后面会对头痛的治疗做个简单的分类。



头痛只要吃止痛药就够了吗？

在当今社会里大多数人的观点是认为“头痛是小毛病”，吃止痛药就够了，没有必要为了这么点小事就去看医生，认为这是多此一举，实际上这种观点是错误的。的确，头痛是一种常见的症状，是一种感觉，



大多无特异性，经过良好，但也可能是警报其他疾病的信号，甚至有些头痛症状是严重疾病的信号。因此，有头痛的时候既不可麻痹大意，也不可杞人忧天，而应该及时就诊，明确病因，尽早治疗。再者，有些患者并不适合服用一些止痛药，例如：肾功能不良者，有胃、十二指肠溃疡者，有这些疾病者是不适合服用止痛药的。

吃止痛药的弊端：

(1)掩盖病情，使您麻痹大意。因为有时只有疼痛才会引起您的警觉，一旦不疼了您可能就会不再去理会它，但是疾病仍