

最新
疼痛
自诊自疗
丛书

- 头痛有危险吗？
- 什么样的头痛必须就医？
- 怎样进行自我诊疗？
- 怎样才能不再患头痛？

头痛

丛书主编 王新月 宋宝欣
本书主编 李成江 腰向颖 葛丽英

- 血管神经性头痛
 - 紧张性疼痛
 - 高血压性疼痛
 - 低血压性疼痛
- 运动疗法
 - 物理疗法
 - 按摩疗法
 - 饮食疗法等

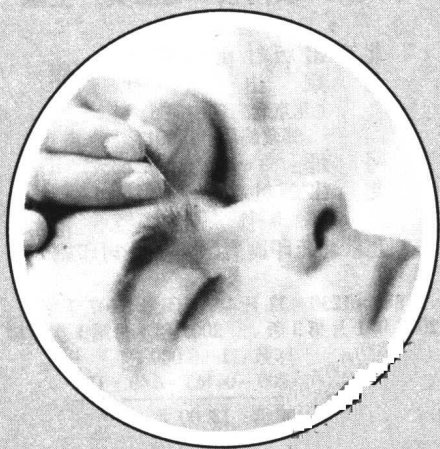


 **北京出版社** 出版集团
北 京 出 版 社

新
痛
自诊自疗
丛书

头痛

丛书主编 王新月 宋宝欣
本书主编 李成江 腰向颖 葛丽英



 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

头痛/李成江, 腰向颖, 葛丽英主编. —北京: 北京出版社, 2001

(最新疼痛自诊自疗丛书)

ISBN 7-200-04463-6

I. 头… II. ①李…②腰…③葛… III. 头痛—诊疗
IV. R741.041

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 074693 号

最新疼痛自诊自疗丛书

头 痛

TOU TONG

李成江 腰向颖 葛丽英 主编

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社
(北京北三环中路6号)
邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn
北京出版社出版集团总发行
新 华 书 店 经 销
北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

880 × 1230 32 开本 7 印张 107 千字
2005 年 1 月第 3 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—6 000

ISBN 7-200-04463-6/R·186

定价: 13.00 元

北京出版社直销电话: (010) 62013123

伦洋公司直销电话: (010) 62361304

编辑部业务电话: (010) 58572288

邮箱: keji@bphg.com.cn

编 委 会 名 单

丛 书 主 编	王新月	宋宝欣	
丛书副主编	韩学杰	高 峰	高文通
	张再康	张明泉	李成卫
	于作洋	程 凯	
本 书 主 编	李成江	腰向颖	葛丽英
本 书 编 委	张印生	梁振湖	赵岩松
	沈 宁		

前 言

头痛，是一种非常常见的疼痛。

严格说，头痛只是一种症状，可见于多种疾病。有的疾病很严重，如脑瘤、脑脓肿、脑出血等危急重症患者都以头痛为主要症状。有的病情较轻，甚至谈不上是什么病，如神经紧张、过度劳累可以引起头痛，受凉感冒、醉酒会引起头痛，妇女经期、更年期也可伴有头痛。

除了由严重疾病引起的头痛外，一般由神经紧张、过度劳累或一些身体的小毛病引起的头痛，在家里自己做一些简单的治疗，既方便又能获得很好的疗效。

本书专门为头痛患者编写，介绍能够在家使用的治疗方法。这些方法，是古今医师经验的结晶，简单易行，而且被证明是确有疗效的。我们相信，读者用本书介绍的方法治疗头痛，一定能收到较好的疗效。

当然，医生的诊断、指导和建议是必不可少的。即使是在接受专业医师的治疗时，如能配合使用本书介绍的治疗方法，那么疗效也会更快、更好。

本书提醒您：

☆危重头痛，必须立即到医院就医。

☆一般头痛，可以进行自我治疗，但必须在专业医师帮助下明确诊断。

☆反复发作、长期不愈的头痛，必须制定长期的保健方案。

目 录

第一章 头痛的一般知识	(001)
危险的信号——必须就医的头痛	(003)
头痛患者就医须知	(012)
从症状特征判断头痛类型	(017)
适合自我治疗的头痛	(022)
 第二章 物理疗法	 (033)
治疗发热头痛的冷敷疗法	(035)
治疗头部神经痛和因冷导致的头痛的热敷疗法	(037)
电吹风疗法	(039)
 第三章 按摩疗法	 (043)
头痛按摩的基本手法	(045)
血管神经性头痛的按摩治疗	(054)
紧张性头痛的按摩治疗	(056)
高血压性头痛的按摩治疗	(061)
低血压性头痛的按摩治疗	(063)
癔病头痛的按摩治疗	(065)

颈椎病头痛的按摩治疗	(067)
感冒头痛的按摩治疗	(069)
伴失眠头痛的按摩治疗	(071)
牙病引起的头痛的按摩治疗	(072)
经期紧张性头痛的按摩治疗	(074)
更年期头痛的按摩治疗	(075)

第四章 耳穴贴压疗法

耳穴贴压疗法的操作过程	(081)
治疗血管神经性头痛的耳穴贴压法	(084)
治疗紧张性头痛的耳穴贴压法	(084)
治疗高血压性头痛的耳穴贴压法	(084)
治疗低血压性头痛的耳穴贴压法	(088)
治疗癔病头痛的耳穴贴压法	(088)
治疗颈椎病头痛的耳穴贴压法	(088)
治疗感冒头痛的耳穴贴压法	(092)
治疗更年期头痛的耳穴贴压法	(092)

第五章 手部按摩疗法

手部按摩的操作过程	(097)
血管神经性头痛的手部按摩治疗	(107)
高血压性头痛的手部按摩治疗	(109)
低血压性头痛的手部按摩治疗	(112)
颈椎病头痛的手部按摩治疗	(114)

伴失眠头痛的手部按摩治疗	(117)
牙病引起的头痛的手部按摩治疗	(119)
更年期头痛的手部按摩治疗	(121)
第六章 足部按摩疗法	(125)
足部按摩的操作过程	(128)
血管神经性头痛的足部按摩穴位	(132)
紧张性头痛的足部按摩穴位	(132)
高血压性头痛的足部按摩穴位	(134)
低血压性头痛的足部按摩穴位	(135)
颈椎病头痛的足部按摩穴位	(137)
感冒头痛的足部按摩穴位	(138)
牙病引起的头痛的足部按摩穴位	(138)
第七章 药浴疗法	(141)
药浴的种类	(143)
药浴的器具	(145)
药浴用水与水温	(147)
血管神经性头痛的药浴治疗	(150)
紧张性头痛的药浴治疗	(151)
高血压性头痛的药浴治疗	(152)
低血压性头痛的药浴治疗	(154)
瘰病头痛的药浴治疗	(155)
颈椎病头痛的药浴治疗	(156)

第八章 运动疗法 (159)

适合头痛患者采用的运动方法 (161)

治疗血管神经性头痛的运动疗法 (164)

治疗紧张性头痛的运动疗法 (167)

治疗高血压性头痛的运动疗法 (169)

治疗低血压性头痛的运动疗法 (171)

第九章 日常饮食疗法 (173)

头痛患者食疗的一般知识 (175)

治疗血管神经性头痛的饮食疗法 (177)

治疗紧张性头痛的饮食疗法 (181)

治疗高血压性头痛的饮食疗法 (184)

治疗伴失眠头痛的饮食疗法 (188)

治疗经期头痛的饮食疗法 (191)

治疗更年期头痛的饮食疗法 (195)

第十章 头痛患者的长期保健策略 (199)

血管神经性头痛患者的长期保健策略 (201)

颈椎病头痛患者的长期保健策略 (203)

高血压性头痛患者的长期保健策略 (205)

经期紧张性头痛患者的长期保健策略 (207)

紧张性头痛患者的长期保健策略 (209)

低血压性头痛患者的长期保健策略 (210)

癔病头痛患者的长期保健策略 (211)

第一章

头痛 的一般知识



头痛可以按照疾病的危险程度分为两类，一类是危重头痛，这类头痛必须立即到医院诊治；一类则是一些“良性头痛”，不危及生命，可以在明确诊断后进行自我治疗。区分这两类头痛，无论是对于医生还是患者都是很重要的——这可是“人命关天”的大事。

危险的信号——必须就医的头痛

头痛可能是一些严重疾病的信号，这些疾病如不马上治疗，会危及生命。

陈先生今年42岁，在房地产公司上班，平时很健康，爱好打篮球。2000年的某天晚上，像往常一样，陈先生晚饭后坐在沙发上看电视。NBA紧张的比赛使他非常投入，“三分球！三分球！快投！”他兴奋地站起来高声叫着。球未投中，他沮丧地坐下来继续观看比赛。不一会儿，他感到后脑勺一阵阵剧烈疼痛，并迅速扩散到颈部，妻子扶他躺在沙发上，用一块湿毛巾敷在他头上，但毫无作用。陈先生的头痛越来越剧烈，他用双手不停地触摸自己的头部，烦躁地嚷道：“我的脑袋快要炸裂啦！”10分

钟后便不省人事，呼之不应。家人赶紧将他送往医院。途中呕吐2次、抽搐1次，且小便失禁，进入深昏迷状态。急诊医生即刻进行CT检查，诊断为“蛛网膜下腔出血”，且出血量很大，增强扫描后考虑为颅内一动脉瘤破裂出血，生命垂危，经脑外科专家会诊后决定紧急施行颅脑手术。幸运得很，陈先生被抢救成功了。

陈先生是很幸运的，但不是所有危重头痛患者都这样幸运。为了防止危险和不幸事件的发生，这里介绍常见的以头痛为主要症状的危重疾病，给您提个醒。

突然发生的剧烈头痛

突然发生的剧烈头痛，常提示有急性脑卒中（蛛网膜下腔出血、脑出血等）、脑膜炎、脑炎、脑水肿或脑肿瘤等危重疾病。因此，突然发作剧烈头痛时，必须尽快确诊，及早采取抢救措施。

人进入老年后，对疼痛会越来越不敏感，所以老年人突发头痛（尤其从来没有过的）且较为剧烈时，常提示有颅内病变，如脑出血、脑肿瘤或高血压病等，应引起警惕。

与成人的头痛相比，儿童对疼痛的反应较敏感，

发烧时可能出现头痛。如果儿童在发热期间突然出现头痛、项强、惊厥、呼吸不规则或昏迷，则提示为颅内感染，应立即到医院就医。

儿童、老年人反复发生的头痛

大多数儿童有时会发生轻微的头痛，如不是反复发作，则不必在意。但是，如果您的孩子经常头痛，虽然到医院检查后排除了危及生命的严重器质性疾病，您也应当高度重视，因为儿童反复发生头痛会影响智力发育，而且这些反复发作的慢性头痛，极可能是紧张性头痛及精神性头痛的信号，有些甚至会发展为精神抑郁症，乃至自杀。为父母者必须经常关怀孩子的成长，预防不幸的发生。

老年人如果平素并不头痛，只是近来一段时间反复出现头痛，这通常也是一个危险的征兆。因为人到老年一般很少再患上偏头痛、紧张性头痛等“良性头痛”，因此老年人出现的反复发作的头痛，可能是由神经痛、舌咽神经痛或更为严重和危险的颞动脉炎、脑血管疾病、脑肿瘤等疾病引起，应到医院就诊。

首次发作、越来越重的持续性头痛

与反复发作的头痛比较，首次发作的头痛常更为严重，多表明有脑膜炎、蛛网膜下腔出血、颅内血肿（幕上或幕下）、青光眼和化脓性鼻窦炎等疾病。

一般来说，剧烈且持续不停的头痛，伴有颈部僵硬，提示蛛网膜下腔出血（须做腰穿检查脑脊液或做头颅 CT 检查）。

剧烈而持续性的头痛，伴有颈部僵硬，同时伴有发烧，则提示脑膜炎。

急性发烧并伴有持续性头痛，超过数小时或数天，可能是全身感染引起，如流行性感，临床表现为典型的发热性疾病，若无颈部强直时，尽管有剧烈头痛，也不必急于做腰穿或 CT 检查，若感冒等发热性疾病表现消失后，头痛仍然存在或反而加重，必须引起重视，做进一步检查。

急性紧张状态也可表现为急性持续性头痛，其中有一种发病急并伴有高烧，病程进展迅猛；患者处于极度兴奋躁动状态，虽经治疗而往往于数日或 1~2 周内衰竭致死，称为“急性致死性紧张症”，所幸的是此症极为罕见。

偏头痛的第一次发作也可表现为急性持续性头

痛，但无发烧等症状。

突然改变了特点的头痛

慢性反复发作的头痛多有一定的特点和规律性。若头痛的特点突然发生了改变，例如本来是隐痛、钝痛，突然改为剧烈头痛，头像裂开似的，或者头痛的位置、伴随症状发生改变，千万不可疏忽。因为这种“改变了特点的头痛”可能是由“新的疾病”导致的，而这种“新的疾病”有可能是致命的，必须及时诊治。

影响正常生活和工作的头痛

患者生活能力和工作能力的丧失程度，是衡量头痛严重程度的一个客观指标。通常，剧烈的头痛，如蛛网膜下腔出血、脑膜炎等严重疾病引起的头痛，一旦出现，病情就会迅速恶化，当然谈不上正常的生活、工作；偏头痛、丛集性头痛等所谓“良性头痛”严重发作时，患者几乎不能正常完成本职工作，意志薄弱者甚至会精神崩溃而走上自杀的绝路；忧郁和焦虑等引起的精神性头痛，则由于心理因素，可表现出异常不协调的生活和工作习惯，或终日惶惶不安地沉浸在“焦虑——头痛——更焦虑——更