

按照 1 · 2 · 3 步骤去做
每一位头疼患者都会从中受益

治愈头痛

Heal Your Headache

[美] DAVID BUCHHOLZ, M.D. 著

李四清 李宏娟 译

*The 1·2·3
Program*

For Taking Charge of Your Pain

041

天津科技翻译出版公司

治愈头痛

按照 1-2-3 步骤去做，
每一位头痛患者都会从中受益

大卫·布克赫尔茨，医学博士 著

李四清 翻译
李宏娟

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2004-121

图书在版编目 (CIP) 数据

治愈头痛 / (美) 布克赫尔茨 (Buchholz, D.) 著; 李四清, 李宏娟译. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2004.10

书名原文: Heal Your Headache

ISBN 7-5433-1813-X

I. 治… II. ①布… ②李… ③李… III. 头痛 - 诊疗 IV. R741.041

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 057421 号

Copyright © 2002 by David Buchholz

Published by Workman Publishing Company, Inc.

Chinese translation copyright: © 2004 by Tianjin Science & Technology Translation & Publishing Corp.

All rights reserved.

授权单位: Workman Publishing Company, Inc.

出版: 天津科技翻译出版公司

地址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电话: 022-87894896

传真: 022-87893482

网址: www.tsttpc.com

印刷: 天津蓟县宏图印务有限公司

发行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 32 开本 9 625 印张 243 千字

2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

定价: 20.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

致 谢

1970年高中毕业后,我感到失魂落魄,我惟一的想法就是不想上大学了。我的梦想是写一本书,却不知写些什么。我在坦普大学放射专家哈罗德·肯德尔的实验室里做了三年的助理工作。在他的帮助下,我成熟多了,不仅上了大学,而且还取得了一些成绩。如果没有他的帮助,我也就无前途可言。一想到这一点,我就不寒而栗;然而至今我却从未对他说声“谢谢”。

在上大学时,宾夕法尼亚大学的马丁·斯里格曼教授鼓励我考研究生,他让我学习心理学,而不是医学,但是我却做了另一种选择。他认为,作为一名医生,我可能会连续数年照看成百上千的患者,但是如果当一名心理学家,我会受更多人的欢迎,让更多人受益。我没有听从他的建议。但是我从来没有让他失望过。如果最终证明本书将会使成千上万的人受益的话,那将是一件令人振奋的事。一想到这些,我就兴奋无比。

在约翰斯·霍普金斯的神经病学培训结束后,按照当时霍普金斯学院的规定,尽管从严格意义上讲我还不是—

名研究员,只是一位临床医生,但是系主任盖尔·麦克汉恩先生欢迎我到他的学院进修工作。这样,我遇到许多头痛患者,从中获得了很多专业经验,也对头痛有了逐渐深刻的理解。这一切都成为此书的核心。在此也要感谢奇普·摩斯先生,我猜想是他向盖尔施加了影响。

1991年,约翰斯·霍普金斯大学出版社寄给我一份有关头痛的手稿,让我来写评论。我严厉地指出这份手稿的错误,并且说:我会写得更好。这话给我找了事。责任编辑杰希维尔米勒给了我一次机会。我花了7年多的时间完成初稿,而在写作过程中,每当我迟疑不决时,每当我走错路时,杰希都会全心全意地支持我,要是没有她的支持,我不能确定本书是否还能完成。

另外两个人在本书编写的过程中也起到不可或缺的作用。在斯霍普金斯学院,多年来我与斯坦芬莱西并肩工作,共同解决有关偏头痛的问题。他帮我查找资料,提供急需的实例。另外一位是查尔斯·瓦斯曼,也许他并不知道,但多年来他帮助我克服了妨碍我进行写作的阻力。

还有斯科特·赫尔曼院长,他帮助我将初稿进行合理的定位。正是通过他,我最终与我的代理常纳·陶柏达成了共识,让我自己写这本书,而不是受雇代写。要知道这对我是多么重要呀。通过常纳·陶柏,我结识了沃克曼出版社的主编苏珊·博丽婷,她负责安排整部书的印刷,教会我熟练地掌握编辑技巧,这是我作为一位作者所收到的最好的礼物。

哈罗德·牛森菲尔德和克里斯蒂安凡德博斯在本书编

写过程中提供了有益的反馈意见。麦克·坎德尔也一直在友好地支持着我。我的秘书卡罗琳·麦克康麦克是位非常称职的秘书,她工作专心致志,待人宽容体贴。她在干3份工作的同时,还能巧妙地处理好这项工作。她总是面带笑容,心地善良,声音里充满了笑声。谢谢以上诸位。

我对此书经常冥思苦想,并且发表长篇大论,我的妻子斯蒂菲·纽尔曼夜以继日、年复一年面对这种情况,对此她付出了极大的代价。事实上许多附录都是她写的(尝试一下食谱,她可是位精湛的厨师呀)。更为重要的是,本书更像是一种我们对共同经历的严峻考验,而不是获得的成就:爱和友谊有时已经成为我的精神支柱。

由于工作,我经常不能陪伴孩子们,他们是布里坦尼、阿里森和马克斯。感谢他们的耐心,感谢他们对我的信任。我们互相信任。

最后,还要感谢我的父母,我知道你们为我感到自豪。我很高兴。

前言

在过去的 20 年中，大卫·布克赫尔茨治愈了许多头痛患者。本书就是根据那些经验写成的。大卫·布克赫尔茨日复一日地查看头痛患者的病情，仔细倾听他们讲述病情，并且审慎地思考自己所看到的情况。在面对问题时，布克赫尔茨博士不止一次对许多常规的诊断和治疗头痛的方法提出质疑。他希望本书也会让读者审慎地思考，最终采取不同的方式解决头痛问题。如果患者这样做了，如果患者按照布克赫尔茨博士的“三步”方针做了，患者就会学会如何避免生活在头痛痛苦之中，也会逐渐认识到，头痛不仅是能够控制的，而且在很大程度上，治愈头痛的办法就在患者自己手中。

10 多年来，布克赫尔茨博士与我一直在约翰斯·霍普金斯神经病学诊所一起工作。我们每天都在商讨疑难患者的病情。在此，感谢布克赫尔茨博士，是他开阔了我的眼界，使我有能力帮助很多沮丧、失去信心的患者。我直接地了解到他是如何治疗最难治的头痛患者的。首先，要让头

痛患者停止平时所依靠的会带来反作用的普遍治疗方法。然后,指导患者采用正确的方法控制头痛。

布克赫尔茨博士自认为是一位不相信传统习俗的人,他提出一种令人信服的观点,即偏头痛就是一系列头痛及其相关症状的最普通的病因。这一点很重要,因为人们一旦了解偏头痛的结构,就会学会如何控制偏头痛,掌握如何防止偏头痛的方法。

读者会怀疑布克赫尔茨博士有什么魔力吗?他的回答可能让人感到吃惊,那就是他没有任何魔力。本书中介绍的1-2-3方案,简单易行,富有疗效。布克赫尔茨博士帮助许多头痛患者治愈了头痛,其成功之处在于,他有效地说服了患者采用正确的方法治疗头痛,这一点在本书中清楚地显现出来。你会了解到,他的建议并不仅对那些患有严重头痛的病人有益,对那些想办法摆脱任何头部不适的人也适宜。

这本思考缜密、引发兴趣的书会告诉读者,按照“1-2-3”步骤去做,患者就可以从无助的头痛患者,变成控制病情的主人。

斯蒂芬·G·雷克,医学博士
神经病学系
马里兰大学医学院
巴尔的摩,马里兰州

简 介

本书并不是人们想像的那种有关偏头痛的书。本书介绍了许多其他内容,是一本对你,以及所有与你有关的人都有益的一本书。

书中部分内容介绍了各类头痛,介绍了怎样引起头痛及如何控制头痛的方法。读者会了解到眩晕、脖子僵硬、鼻窦充血,以及干扰我们生活的其他常见的问题。同时该书还将探讨一些人性的问题。在人们失意和陷入困境时,该书可引导我们走上捷径之路。当人们不知道如何摆脱病痛时,就会遭受痛苦的折磨,产生对某些药的依赖;人们就会推卸责任,也会感到内疚。如果你陷入这种困境,我会帮助你走出困境的。

总之,本书是介绍有关控制头痛的一本书,是关于人们如何失去对偏头痛的控制能力、又如何恢复控制能力的一本书。如果确实想控制头痛和其他偏头痛症状,我能帮助你。头痛是天生病症,但头痛并不一定要发作。如果治疗得当的话,患者的生活会有很大改变的。按我说的去做吧;

我会告诉你如何控制头痛的。

头痛的真相

如果你跟大多数人一样,那么你可能会对有关头痛的所有问题感到迷惑不解。你可能会怀疑:我是不是有偏头痛?但究竟什么是偏头痛呢?我是不是患有脑瘤?是不是有动脉瘤?或是患了张力性头痛?自己是不是鼻窦头痛?是不是颈部关节有炎症?还是神经出了问题?是不是自己只是过于紧张,还是激素的问题……甚至……是什么?由于无法控制头痛,人们可能灰心沮丧。而吃止痛药只能短时间内起作用,患者并不知道什么时候头痛会再次发作,也不知道速效药是否会起作用(但愿头痛不要继续下去了)。患者或许会出现颈部僵硬的情况,也可能鼻窦长期堵塞,这一切真令人烦恼。

不止患者一个人对头痛感到困惑和沮丧,患者的家人、朋友、医生,可能也是如此。如果医生开出止痛药,患者的头仍然在痛,那么患者和医生都可能感到沮丧。毫无疑问,治病的方法不对。

我们现在了解到,引起各种类型头痛的原因是人体内单一的机制,即偏头痛发病机制。偏头痛发病机制是人类天生固有的。当偏头痛机制被刺激物激化时,能够引起血管肿胀,这是很痛的。这种机制不仅能够产生头痛,而且也能够产生包括眩晕、脖子僵硬、鼻窦充血在内的其他症状。

控制头痛首先要减少接触刺激物的机会,特别是某些食物和药物。如果仅仅采用避免接触刺激物的方法还不能达到预期效果,那么应再辅以可阻碍体内机制的预防性药物。服用止痛药,会使病人失去控制头痛的机会。经常服用止痛片,许多头痛患者会产生对止痛药的依赖性,他们在恶性循环的状况下越来越无法自控。

传统的医疗知识错误地将头痛分为无数类型,真正确诊为偏头痛的只占一小部分,非常小的一部分。当偏头痛的机制被完全激活时,可产生严重的顽固性头痛。同时也引起恶心和视觉模糊。如果偏头痛发病机制只是部分地被激活,这时只会出现轻微、中度的头痛以及脖子不适,鼻窦堵塞,还有眩晕以及其他症状。这些症状通常被误诊为张力性头痛、鼻窦头痛或除了偏头痛之外的其他病。误诊导致错误的治疗,进而导致治疗的失败,患者会感到困惑和沮丧。是不是听起来耳熟?

许多头痛患者及其医生们,尽管病情已经被诊断为偏头痛,但他们仍然依赖速效止痛药来治疗偏头痛。换句话说,患者是避开了对偏头痛的治疗,而不是有效地去控制头痛。治标不治本,患者成了受害者。当患者越来越依赖止痛药时,这些药的疗效就会越来越小。这时,速效药就造成了头痛的反弹,病人的头不仅会永无休止地疼痛,而且控制头痛的预防治疗也不会管用了。如果不服止痛药的话,预防性治疗是会有疗效的。

因此,头痛患者会发现,依赖止痛药只会使病情加重而不会使病情好转。但是如果使用正确的方法诊断和治

疗,头痛以及偏头痛的其他症状是可以控制的。患者可以按照本书提出的1-2-3步骤去做。

埋怨病人

20年前,我的神经病学培训结束后,我以为自己已经对各类头痛了如指掌了,原因主要是我知道自己不喜欢约见头痛病人。他们的病情通常不会有好转。坦率地讲,我认为他们是非常麻烦的病人。回顾过去,我明白了其中的原因,也明白了自己为什么会犯如此的错误。因此当人们诊断和治疗的方法不正确时——这些方法是我在医学院学到的(也许你的医生也一样),在这种情况下给病人看病有可能会是一件麻烦事儿。用错误的方法诊断和治疗病人,他们的病情当然不会好转了,而这时,医生肯定很沮丧了。

面对治疗头痛的失败,医生可能做以下两件事:

1. 对传统的医学知识提出质疑;
2. 埋怨病人。

意料之中的是,第二种看法占了优势。责备病人的形式很多。有时,头痛患者被认为是犯嘀咕的人、爱发牢骚的人、诉苦的人、总在找其他可服用的药的人。慢性头痛患者经常异常地焦虑和消沉。如果个人问题(如工作、婚姻、家庭、财政等)的负荷过重,医生一定会暗示,患者的头痛是

这些压力造成的。医生或许也在暗示：所有的麻烦是患者的脑子出了问题。总而言之，是患者的错。要么是患者太爱发牢骚了，要么是患者想换服其他的药，要么患者是一个悲伤的人，或者患者就该头痛，甚至是患者想像出来的头痛而已。

对于疗效失败，不管采取什么样的形式来责备头痛病人，医生责备病人是有充分理由的。如果病人病情未能好转，医生们可以：

1. 摆脱个人的责任；
2. 将潜在的责任转移给病人；
3. 回避对传统的医学知识提出异议。

由此看来，关于头痛的传统知识有其内在的防御机制，可以确保它们继续流传下去。据估计，如果严格按照上面所述的方法去诊断治疗患者的话，许多头痛患者将不会治好。治不好的原因并不在病，而是人的问题。患者当然好不了了，你以为会是什么结果？结果当然是头痛患者大失所望了。谁让他们是头痛患者了。这不仅是一种自我解嘲的说法，事实也应验了这个预言。

现在我们从病人的角度来考虑这个问题。对于长期头痛而不愿意接受责备、不愿意承担责任的病人来说，他们都可能是问题病人。他们不仅抱怨头痛，而且也会抱怨治疗效果不佳。医生们就更加把患者当成是一个爱抱怨的人。许多头痛患者会承担治疗失败的责任，他们把责任全部承担下来。不管医生是明确地指责病人还是含蓄地指责

他们,有谁会 对医生的诊断提出质疑?家人,朋友,同事,他们无意中都可能怀疑慢性头痛患者:有人会每天都头痛吗?

治疗头痛失败的责任一般不能归咎于头痛患者。他们的医生更应该对此负责。在某种程度上,医生可能知道这一点,这也是大多数医生为什么不喜欢给头痛患者看病的原因。他们可能会把实话说出来。

几年前,我正打算做一次演讲,题目是《头痛患者不能治愈的最重要的十个理由》。我正打算把结尾的幻灯片换成另一张,因为这张幻灯片上写着:你不喜欢头痛患者的首要原因。我担心这样写会不礼貌,但是就在我演讲之前,我碰到了组织这次研讨会的神经病学专家。我问他来听我演讲的是些什么人。他说是各个专业的医生,并且补充说:“一些头痛症状不明显的人也会参加。”而这些人也是他的头痛患者。这时我不想重新考虑修改幻灯片了。不是我,他才是一个讨厌的家伙呢。

因此我决定对偏头痛专家默然的态度和无知进行毫不留情的抨击,是他们使很多头痛患者遭受不必要的痛苦。一些同行可能会指责我叛逆,指责我攻击医生,我这样做是为了对那些头痛患者负责。如果有人认为我在动摇人们对医生的信任的话,那么以下就是我要说的:我倒希望我错了,希望情况不是这样。但愿病人对医生的信任不是盲目的。

我不仅以不同的方式来看待偏头痛,而且也愿意将这个信息传播出去,我这样做有两个原因:第一,我在约翰

斯·霍普金斯获得的独特的经验。20年来我在那儿的特殊责任就是去访问那些有精神病问题的病人,他们的症状说不清楚(尽管以前有许多全面的评价)。许多治疗方法对他们都无效,这其中也包括误诊误治。对于这些人面临的困难,基本上有以下三种合理的解释:

1. 他们可能有各种各样的难以琢磨的神秘的疾病;
2. 他们可能患有心理上的疾病,而把心理疾病装成身体上的疾病;
3. 他们的病可能是常见病,但由于人们不往那上面去想,因此病因找不出来。他们得的病注注就是常见病:偏头痛。

通过询问许多病人,我了解到,他们所抱怨的找不到合理解释的非典型性偏头痛,其实就是简单的偏头痛。我开始想,偏头痛的定义范围应该更广些。

我不仅能看到,而且也能讲出关于偏头痛的真实情况。第二个原因更为个人化,我是一个坏脾气的人,爱挑起事端。我生来叛逆,不在乎把传统概念搞乱。坦率地讲,即使是人们早就接受的说法,如果有错,如果指出错误可以帮助人们解决问题的话,我就会指出其错误。一些人认为我是一个制造麻烦的人,当涉及头痛或其他麻烦的偏头痛症状时,我认为自己(希望你也这样看我)是一个解决问题的人。

关爱病人

虽然头痛不一定容易治疗，但治疗头痛的正确方法却很简单。这种方法就是停止服用速效止痛药，坚持长期采用自我控制头痛的疗法。患者必须承担治疗头痛的责任，努力控制头痛。本书所讲的控制头痛的1-2-3步骤，对控制头痛有特殊疗效，并且受到患者、医生以及其他有关人员的欢迎。而我学习治疗头痛的正确方法是为了学会如何减少烦恼，如何关爱头痛患者，至少能够帮助他们控制头痛。事实上是成为奉献爱心的医生。

读者也许想知道我是否患过头痛。答案是：我过去常常有轻微的头痛，有时也可能疼得比较厉害。多年来，我一直建议我的病人在饮食方面避免食用刺激头痛发作的食物，这样，我逐渐意识到我的头痛跟我的病人一样，是由饮食所致。我开始对食物更加仔细小心，现在我很少头痛了。关键是我不再是一个头痛患者了，这是不是意味着由于不能够切身感受到患者的病痛，我就不能帮助你了？不，恰恰相反，我认为我仍然能够提供很好的帮助，而我对严重患者所采取的快速治疗法不太肯定。如果我坚持把他们体验到的多种痛苦的个人经历与他们的绝望联系起来，我不知道自己是否还能有信心引导他们走出困境；我也不知道自己是否能对你有所帮助。

富有疗效的 1-2-3 步骤

本书不仅仅是为那些多年来一直在与偏头痛做斗争的人而写的,即使只是偶尔头痛的患者,本书也能提供帮助。你是否有过这样的经历:天气发生变化时就会引起鼻窦头痛,或是压力引起的张力性头痛。你的脖子是否经常僵硬,鼻子是否堵塞?或许你的孩子说,他在学校时头痛发作,而你不知道该做什么。十几岁的女孩子是否每次来月经时都头痛?你那偶尔头晕的朋友怎么样了?或者是你经常头晕?

1-2-3 步骤的基本原理是要清楚地了解偏头痛发病的机制,了解头痛的种类以及偏头痛产生的其他症状。一旦看了本书的所有篇章,人们就愿意采取恰当的步骤防止头痛的产生,头痛的其他症状也就不会出现了。

第 1 步:把止痛药收好,不要经常使用。治头痛的速效止痛药不是最好的选择,它们只会产生消极作用,止痛药会使患者失去控制头痛的机会。只有停止服用止痛药,控制头痛才能成为可能。

第 2 步:排除容易引起头痛的刺激物,这是人们能做到的。刺激物主要是那些入口的东西。如果能将诱发头痛的刺激因素控制在偏头痛发病机制下,病因就不会被激活,人们也就不会有偏头痛的症状了。

如果前两步对头痛很有疗效的话,第 3 步就没有必要做了。如果第 3 步确实有必要,其做法就是辅以防性药