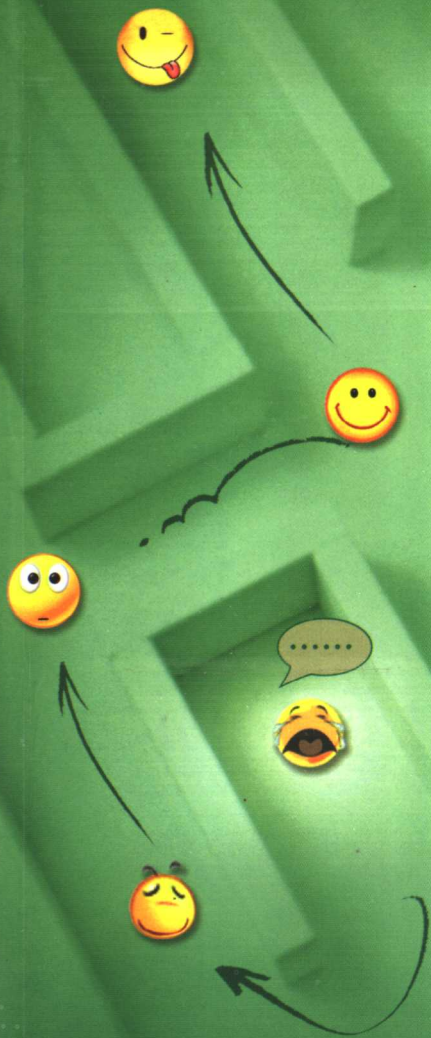


与病痛为伴丛书

艺文 主编

与头痛为伴

company with headache



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

艺文主编

与头痛为伴

company with headache

艺文主编



中國經濟出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

与头痛为伴/艺文著. —北京: 中国经济出版社,
2005. 1

ISBN 7 - 5017 - 2975 - 1

I. 与... II. 艺... III. 头痛—防治
IV. R741. 041

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 063466 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037 · 北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 刘 晨 (电话: 010 - 68300010)

责任印制: 张江虹

封面设计: 华子图文

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京市地矿印刷厂

开 本: 890mm × 1230mm 1/32 印 张: 8.375 字 数: 194 千字

版 次: 2005 年 1 月第 1 版 印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 5017 - 2975 - 1/Z · 418 定 价: 19.80 元

版权所有 盗版必究 举报电话: 68359418 68319281

服务热线: 68344225 68353507 68341876

68341879 68353624

总 序

在紧张的工作中，你是不是有这样的经历？天天忙于加班，以至饮食不当，半年或一年过后，你的胃不时向你发出“抗议”；电脑前坐久了，总感觉脖子发麻，两肩发木；工作劳累、需要加班时，你就睡不好觉，经常头痛……。毫不怀疑，你这是患了慢性病！

慢性病顾名思义就是持续时间长，经常复发的疾病。相信大家都不会忘记 2003 年那场席卷全国的非典疫情，那场疫情，让我们深刻认识到生活方式和饮食习惯的不当，是很多疾病产生的源泉。没错，尤其是对于慢性病而言，更是如此。

现代人的高发病，如头痛、胃病、肝炎、颈椎病等等，只依靠医生的治疗而不改变生活方式是很难治愈的，因为在某种程度上，这些病就是形成于你的日常生活之中，比如伏案工作、饮食不当等等。想在短时间内使你的这些病痊愈，是不现实的，因此，如果你患有慢性病，最明智的选择就是到医院去看医生，与此同时，自己也要对自己的病情有所感知，积极配合医生治疗，改变生活方式，彻底消除病因，这才是根本的方法。

慢性病会让你在生活中有诸多不便。它给你带来的可能不仅仅是在身体上的痛苦，更有心理上的诸多阴影。一般医生能

给予的只是开出药方，或一些一般的生活建议，但是在生活中你还会遇到各种医生没有告知的细节。所以在这个时候，你最需要的就是了解疾病、了解自身，并且尽可能正常、快乐的生活。正因如此，我们编写了这套《与病痛为伴》丛书，包括《与头痛为伴》、《与胃痛为伴》、《与肝炎为伴》等等，希望它能够对你的生活做出指导，这也正是本套丛书的编写的宗旨。

在阅读本书时，你会发现，“与慢性病为伴”并不可怕，除了科学、合理地用药之外，生活中的自我保健、调养、运动也不容忽视。俗话说“三分治，七分养”就是这个道理。另外，本丛书的风格是乐观和轻松的，在咨询指导的前提下，给读者一种积极向上的生活理念，希望你读过之后，会对你的病症有所帮助。

作者

2004. 10

目 录

1. 头痛！头痛令人头痛 / 1
 - 头痛,并不可怕 / 2
 - 头痛的分类 / 7
 - 头痛了,要学会自诊 / 13
 - 当您或您的家人头痛时 / 20
 - 当心,另类头痛找上你 / 25
 - 记住,头痛要尽快看医生 / 32
2. 您头痛的原因是什么 / 39
 - 头痛是如何发生的 / 40
 - 您的病史会引起头痛 / 44
 - 环境造成的头痛 / 49
 - 饮食引起的头痛 / 57
 - 营养缺乏 / 63
 - 药物引起的头痛 / 67
3. 认清头痛的种类 / 73
 - 女性的头痛有那些 / 74
 - 儿童与青少年的头痛 / 83
 - 偏爱老人的头痛 / 92
 - 注意致命性头痛 / 98
4. 压力！压力使病情加重 / 107
 - 小心,压力使你成精神病 / 108
 - 头痛会成为“时尚病” / 113

目 录

- 莫过猫头鹰的生活 / 119
- “泡吧”不是解压方法 / 129
5. 运动! 运动缓解头痛 / 137
- 体育锻炼预防头痛 / 138
- 运动也要讲原则 / 145
- 适合头痛患者的运动 / 150
- 气功是个宝 / 161
6. 按摩, 也能治头痛 / 167
- 头部按摩 / 168
- 手部按摩 / 178
- 脚部按摩 / 187
7. 防止头痛, 合理膳食也起作用 / 193
- 一般饮食的宜忌 / 195
- 饮食习惯要注意 / 201
- 要平衡微量元素 / 209
- 饮食疗法 / 215
- 饮料也能治头痛 / 220
8. 与头痛为伴, 关键是: 放轻松 / 231
- 保证睡眠最重要 / 232
- 注意调节工作 / 237
- 减少吸烟饮酒 / 243
- 懂得自我调养 / 248
- 与头痛和平相处 / 253
- 后记 / 262

头痛！头痛令人头痛

头痛，并不可怕

头痛的分类

头痛了，要学会自诊

当您或您的家人头痛时

当心，另类头痛找上你

记住，头痛要尽快看医生



■ 头痛，并不可怕

现代人生活的节奏越来越快，一周 5 个工作日，从早忙到晚，有时晚上或周末还要加班，虽然可能有双倍的工资，但还是一百个不愿意。生活节奏变快了，人的压力也增大了，男人既要有车子，又要有房子；女人既要照顾家庭，又不能放弃事业；再加上侍奉父母、照顾孩子。随着压力的增大，越来越多的人开始吃不消，身体上的各种各样的健康问题也随之出现了，一些常见病发病率也越来越高，头痛就是其中之一。

很多时候，头痛往往不被人们重视，认为“头疼脑热”都是些小毛病。其实不然。

张先生是一个公司的副经理，一天，他陪客户去饭店喝酒，晚上很晚才骑着摩托车往回走。此时的他，虽然没有喝得酩酊大醉，但是已经有几分醉意了。在回家的路上，由于夜路太黑，再加上有点醉了，在一个拐弯处，张先生不小心摔了一跤，车子和人一起倒在了马路上。因为他的车速很慢，这一跤看起来摔得不是很重，甚至连皮外伤都没有，所以，当时自己还很庆

幸。回家后，张先生总是觉得头晕、恶心、心慌，随之呕吐了大量酒菜，他和家人都以为那是喝酒的结果，并没有在意。结果，令人难以置信的事情发生了，一周之后，张先生开始再次出现头痛、头晕，并日益加重。张先生和家人开始意识到了问题的严重性，便急忙将他送到医院，结果到医院一检查，发现张先生颅内左侧有一个血肿。医生决定立即做手术，这才使张先生安然无恙。

类似张先生这样没有重视头痛，而延误了治疗时间，导致病情加重的病例其实很多。那么，是不是就是说头痛是一种很可怕的病呢？当然不是，头痛并不可怕，只要你能正确预防、及时治疗，头痛是可以控制或者根除的。

最常见的症状之一

头痛是最常见的症状之一，在这个世界上，任何一个人都不可能理直气壮地说自己从来没有头痛过。一生中沒有头痛体验的人极少。在健康人群中约 2/3 的人曾发生过头痛，但其中仅 18% 的人以头痛求诊。所以，可以说，几乎人人都有过头痛的经验，普通的头痛症状几小时后会自行消失，不留痕迹。

现代的医术已经进步了很多，一些头痛的药剂大都可以有效而显著地舒缓疼痛。在美国就有一个绝佳的例证：

在 1998 年第 32 届超级杯球赛中，当时担任丹佛野马队的明星跑锋戴维斯因忘了服用头痛药，使得他在整个第一节比赛

中，只能坐在休息区忍受严重的偏头痛发作。不过，他服用的药物很快就发挥了作用，让他能在这场全美为之疯狂的球赛中有杰出的表现。

头痛多数是以良性出现，如果您经常头痛，则不必把它当作一种压力，始终耿耿于怀，处处小心，只要正确对待，放松心情，保持乐观的态度，头痛并不可怕。曾经听过一位在医院工作的朋友给我讲过这样一个故事：一位老人生病了，去医院检查患的是癌症晚期，医生告诉他的家人，老人家最多只能活半年。儿女们听了非常伤心，但并没有把病情告诉父亲。老人家在医院住了一段时间后，回到家里调养，依然悠哉乐哉，享受天伦之乐，结果一年过去了，老人还很是精神。由此可以看出放松心情很重要，癌症如此，更何况头痛呢？

对于经常头痛的朋友来说，头痛有时就像一个熟悉的访客，说不准什么时候就会到来譬如午休的时候，您在办公桌上小憩一会，但醒来之后就觉得头脑昏昏涨涨的，很不清醒，似乎觉得没有睡好，本来是想休息后下午更好地工作，但这一来反而适得其反了。

早在公元前5世纪，希腊名医希伯克拉底就将头痛视为一种疾病，不过他对头痛的生物模型论却不被当时的人们所接受，那时，人们普遍认为头痛纯粹是魔鬼作祟。直到后来，科学家们才开始构建不同的生物学理论。1940年，吴尔夫与葛拉罕发现“麦角胺”会使血管收缩，可舒缓头痛患者的疼痛，后来，有关头痛的进一步生物学理论也因此陆续被发展出来。

正确对待头痛

无论是轻是重，任何一种头痛都会让您感觉很痛苦，那么该如何正确对待头痛呢？特别是当头痛长期困扰您的时候。

首先，要对自己的头痛有所感知，回想一下自己的头痛是偶尔现象，还是已经持续一段时间了，或是一到某个时候、发生某种情况就开始头痛。如果是偶尔现象，找出原因，调节一下或是吃点治头痛的药就可以了。但如果不是这种情况，就要去医院就诊，让医生帮助您进行有效的治疗。

灵灵是刚上初一的小女孩，自从下半学期开学后，每到下午放学时，她就说自己头痛，开始的时候妈妈还以为是偶尔的，给她吃点治头痛的药，或者哄哄她也就没事了，但是一连几个星期都是这样，后来妈妈带灵灵看了医生才知道，原来是视力影响了头痛。医生为灵灵开的药是一副眼睛，带上眼睛后，灵灵的头痛也就好了。

其次，要进行自我心理治疗。如果您或是您的家人患有慢性头痛，那么一定要注意进行适当的自我心理治疗，因为造成他们头痛的原因很多都是神经心理因素，比如焦虑、精神紧张、精神刺激、极度疲倦、情绪抑郁、生气、工作压力等，所以，只治疗头痛而忽视心理治疗同样收不到疗效。慢性头痛是一种急不得的病症，您只有在配合医生治疗的情况下，进行自我心理治疗，消除顾虑，恢复心理平衡，恢复自信，树立战胜疾病

的乐观信念，头痛也就有希望康复了。

再次，不能急于求成。头痛是慢性病，想在短短的几天就痊愈是不现实的。如果您的心里老是想着头痛，想着“我的头痛怎么还不好？”把注意力集中在头上，那便越发固定了注意力，症状难以消除。

第四，不要听信广告，盲目用药。现在的药品、保健品广告非常多，其中很多也不乏有误导作用。头痛从发病机理到症状表现都不相同，一些专家门诊或药厂，仅拿一种药就大做广告，有些患者，按广告吃药，结果钱花了不少却治不好病，俗话说：“病急乱投医”，您千万不要犯这种错误。

总之，头痛并不可怕，即便是缠人的慢性头痛也是如此。与头痛为伴也並不是一件很可怕的事情，只要您放松心情、正确对待，并积极配合医生的治疗，从心理上、身体上都能减轻痛苦，头痛也就会慢慢痊愈。



小贴士



经常性头痛常常会令家人痛苦不堪，在这里向大家介绍一种治头痛的方法：准备一盆热水，把手放进热水里浸泡，每次半个小时，在浸泡过程中要保持水温。连续浸泡数次，头痛可完全消失。这种方法很简单，如果您的家人有经常性头痛不妨试一下！

头痛的分类

有些人总觉得对不同类型的头痛命名是没有必要的，因为不管叫什么名字，都只不过是头这个部位痛！当然这种看法是不对的，因为只有对头痛进行正确的分类后，才能进行正确的诊断。

为了随时掌握您的健康状况，种类繁多、迥然不同的头痛种类，确实需要精确的分类。国际头痛学会已为普通大众制定了所有头痛的定义与诊断的标准，同时他们也已经确认了 129 种人类头部与颈部的疼痛。

总的来说，头痛可分为两大类，即器质性头痛和功能性的头痛。

功能性头痛不是由任何一种已知的医学病症所引起的，它包括紧张性头痛、丛集性头痛，以及偏头痛。功能性头痛经常被一般人所忽视。而器质性头痛则是由各种已知的医学病症所引起的头痛，包括由过敏与严重高血压等引起的头痛，在这里头痛只不过是这些疾病的征象之一，疾病一旦痊愈，头痛自然消失。

下面我们就介绍几种典型头痛的病症及其特点。

紧张性头痛

紧张性头痛又称为肌收缩性头痛。主要是颈部和头面部肌肉持续性收缩而产生的头部压迫感、沉重感。患有这种病的朋友常常说自己的头部有“紧箍”感。

在目前都市中，紧张性头痛是最常见的，约占头痛总数的80%以上，尤其是“白领”阶层中的年轻职员。他们当中的一些人因为处在焦虑、烦躁等不良情绪状态下，长期忧郁、焦虑和情绪紧张，所以便紧皱眉头，面部肌肉紧张，从而蔓延到头颈部，引起紧张性头痛。另外还有一种情况就是职业所限定的特殊姿势，如长期伏案写作或绘图人员低头工作，使颈部肌肉处于长期紧张状态，由此引起肌肉供氧不足，而产生乳酸等代谢产物，并在其刺激下发生头痛。

紧张性头痛具有“多变性”，这个多变性是指头痛的频度、时间、性质、部位等。紧张性头痛往往伴随着食欲下降、失眠、烦躁、易激动、记忆力减退、怕受强光或噪音刺激等。同时您会觉得很疲倦，不想做任何活动。

情绪因素促使紧张性头痛的发生和发展，很多生活事件构成了心理应激的源头，如失业、失恋、高考落榜、亲人死亡、婚姻关系紧张或破裂、人际关系紧张、脑力劳动负担过重等，这些都会给人带来痛苦和烦恼，使人产生焦虑、烦躁、压抑等情绪反应。机体在难以适应这种突然变化，或长期处于紧张状态时，精神兴奋、抑制失调，很容易导致紧张性头痛发生。这

种长期存在的情绪紧张，造成了紧张性头痛发生，同时也是其持续发展的主要原因。如果不良情绪得不到改善，头痛将反复发作，缠绵难愈。因此消除情绪紧张因素，是控制紧张性头痛的主要措施。

偏头痛

偏头痛是一种典型的血管性头痛。

血管性头痛是由于人体的血管运动神经功能失调，造成颅内、外血管收缩和扩张紊乱引起的一种反复突然发作的剧烈头痛。偏头痛主要是由于神经血管功能存在障碍，而引发的一侧头痛或双侧头痛。

偏头痛是一种很常见的头痛，一般说来，女性多于男性，而且大多数发生在青春期。常常是患者受心理的、生理的和各种外来的刺激，产生比正常人强烈的脑血管收缩反应，继而发生头皮动脉扩张而引起剧烈头痛。偏头痛的发病与激素有密切关系，月经期发作频繁，怀孕时大多停止发作，分娩后复发，更年期后逐渐减轻或消失，而且具有一定的遗传性。

一般来讲，患有偏头痛的朋友大多正直、讲信用、自尊心很强，什么事都追求十全十美。这种性格不错，但它的另一面就是脾气倔强，容易发怒。这样的人平时把各种不满情绪都埋在心底，只是在偏头痛发作时，才公开表露。当然了，并不是说所有这种性格的人都会患偏头痛。

偏头痛发作的症状多种多样。大多数偏头痛发作的间隔没有一定规律，而有些患者发作则有特定的季节性。偏头痛有典

型偏头痛、普通型偏头痛、复杂型偏头痛之分。

1. 典型偏头痛

典型的偏头痛在发生数小时至一天前，可能会有前驱症状（部分病人有）出现，即患者可能感到头部不适、嗜睡、烦躁或是小便减少。发作之前还会有先兆，其中，视觉先兆最常见。经常在头痛前 20—30 分钟出现一些火星般的亮光、闪烁的暗点、异彩或偏盲（即一侧看不见）。这种先兆持续 10—40 分钟，然后迅速消失。先兆消失后，很快就发生头痛，并逐渐加剧，扩展到半侧头部或整个头部。典型的偏头痛常伴有厌食、恶心和呕吐。病人看上去面色苍白，精神萎靡，而且怕光，怕声响，喜欢一个人静卧在黑暗的房间内。

2. 普通偏头痛

这是最常见的偏头痛类型。前驱症状有时有，有时没有。先兆表现为短暂而轻微的视觉模糊，头痛过程一般较长，可持续 1—3 天。普通偏头痛的特点同典型偏头痛的特点差不多。

3. 特殊型偏头痛

包括眼肌瘫痪型偏头痛、腹型偏头痛、偏瘫型头痛、基底动脉型偏头痛、精神型偏头痛等。

偏头痛跟一般头痛的差别，在于疼痛较为剧烈，持续时间较长，患者似乎容易受诱因影响而发病，而且有复发的倾向，每次发作，可能持续几天。一般头痛不会这样严重。还有，偏头痛有家族发病的倾向，一般血管性头痛则没有。